

جنبش پابرهنگی به جای پوشیدن کفش



پاکش فایوفینگر ویرام که برنده‌ی جایزه هم شده است



استفاده از غلاف‌های عدم ثبات در کفش «ایزی تون» برای تقویت ماهیچه‌ها از طریق فعال‌سازی آن‌ها در ناحیه‌ی نر می ساق پا و زردپی پشت زانو

آیا اندام بدن هم می‌تواند حالت پسندروز پیدا کند؟ آیا اندام اصلی بشر برای رفتن به اطراف می‌تواند داغ‌ترین مؤلفه‌ی جدید در پایپوش باشند؟ شرکت نایک به تازگی تازه‌ترین نسل کفش‌های خود را براساس شبیه‌سازی تجربه پا برهنه راه رفتن طراحی کرده است. یکی از معروف‌ترین پیکارهای تبلیغاتی امسال مبتنی بر کفشی از ریبوک است که چندان برای تسهیل ورزش طراحی نشده است بلکه برای مهار ورزش و براساس زیست مکانیک پای انسان طراحی شده است تا فقط با پوشیدن کفش بتوان بدن را تقویت کرد. طبق بررسی‌های به تازگی منتشر شده پا وقتی که درون پایپوش‌های سنتی و پت و پهن قرار می‌گیرد قابلیت حرکت‌های ظریف و طبیعی خود را از دست می‌دهد و همین یافته‌ها بود که راه را برای دو مدل کفش مدل مذکور صاف کرد، کفش‌هایی که انقلابی در قلمرو پایپوش به شمار می‌آیند. کفش مدل «فری لاین» نایک فراچنگ آوردن مزیت‌های پابرهنگی راه رفتن را هدف گرفته است و مدل «ایزی تون» ریبوک هم معطوف به تغییر دادن روش راه رفتن افراد است.

این کفش‌ها نمادی از دیدگاه‌های جدید درباره‌ی پا هستند، دیدگاه‌های معطوف به چگونگی اثرگذاری راه رفتن بر طرز گام برداشتن و از زانو درد گرفته تا شل‌شدگی پشت کفش و حال و هوای ذهنی.

توجه مصرف‌کنندگان به این دیدگاه‌ها جلب شده است. «دانیل سارو» مدیر ارشد ارتباطات شرکتی ریبوک می‌گوید: در حال حاضر بیش از پنج میلیون جفت فروش برای کفش‌های جدید خود برای سال جاری و فقط در ایالات متحده پیش‌بینی کرده‌اند و شمار فروش برای کل جهان را ۱۰ میلیون جفت پیش‌بینی می‌کنند. سارو می‌گوید: «در ایالات متحده موفقیت بزرگی به دست آوردیم و همه جا فروش داشته‌ایم. در واقع برخی فروشگاه‌ها از شکل‌گیری فهرست انتظار متشکل از ۱۰۰ نفر برای

شرکت بازرگانی قصری

عرضه کننده ی انواع
مواد پلی یورتان (PU)
در سه گرید: T400،
FX، IL

افزودنی مواد از قبیل:
سخت کننده و
سبک کننده.

انواع متیلن کلریدهای
کره ای، روسی، چینی.

اسید DMF و روغن
سیلیکون.

نشانی:

بازار، چهارسوق بزرگ، به طرف بازار
آهنگران، پاساژ قیصر، طبقه اول،
پلاک ۱

تلفن:

۵۵۸۰۷۸۵۰

فاکس:

۵۵۶۱۷۶۱۲

قصری:

۰۹۱۲۲۷۲۰۷۲۶

qasri.m@gmail.com

”

خرید ایزی تون خبر داده اند. در بازارهای دیگر جهان مانند آلمان، انگلستان، روسیه، هندوستان و ژاپن نیز روند فروش مشابهی به چشم می خورد.»

همسازی با ویژگی های پا

برخی واقعیت ها را دشوار بتوان انکار کرد. پادارای ۲۶ استخوان، ۳۳ مفصل و بیش از ۱۰۰ ماهیچه، زردپی و رباط است (به اضافه ی تعداد زیادی رگ، عصب، پوست و بافت های نرم). چگونگی حفاظت و استفاده از این اجزاء چندان سر راست نیست. اما بررسی هایی که سال گذشته منتشر شد (مقاله ی «الگوهای ضربه ی پا و نیروهای برخورد در دویدن با پای برهنه و با کفش» منتشره در «فوت ویر ساینس») به تازگی مورد توجه صنعت پایپوش قرار گرفته است. طبق این مقالات بسته به آن که پایبرهنه باشد یا کفش پوش باشد ضربه ی متفاوتی به زمین وارد می کند. پا وقتی کفش پوش باشد نخست از ناحیه ی پاشنه بر زمین فرود می آید ولی وقتی برهنه باشد از ناحیه سینه یا وسط پا بر زمین فرود می آید.

در نتیجه چگونگی کنش و واکنش بقیه ی بدن در هر گام نیز تحت تأثیر قرار می گیرد. انتشار این یافته ها و مطرح شدن وسیع آن ها در رسانه ها با استقبال فراوان افرادی روبرو شد که موافق پایبرهنه دویدن و مخالف پوشیدن کفش های سنتی دو و میدانی هستند.

«تد مک دونالد» معروف به «تد پایبرهنه» از معروف ترین هواداران پایبرهنه دویدن است و در وبگاه خود به نشانی www.barefooted.com کانونی پیشرفته برای هم اندیشی، فروشگاه،

“

پا وقتی کفش پوش باشد نخست از ناحیه ی پاشنه بر زمین فرود می آید ولی وقتی برهنه باشد از ناحیه ی سینه یا وسط پا بر زمین فرود می آید

اطلاعات راجع به مربی گری و وبلاگ «تد پایبرهنه» را عرضه کرده است. افکار وی بسیار متنوع است و از اهداف فلسفی دویدن (باز پس گیری پیوند با زمین، اندیشه ورزی و حضور قلب در هنگام دویدن) تا رسیدن به شکل مناسب (راست قامت ایستادن: متوازن نگه داشتن سر، خم نکردن اندام، رسیدن به حس توازن، رسیدن به حالت آرامش و استحکام) را در بر می گیرد.

تد مک دونالد کتاب «زاده شده برای دویدن» را معرفی می کند که در آن روزنامه نگاری به نام کریستوفر مک دوگان فنون دویدن سرخ پوستان را رها می دهد.

این سرخ پوست ها صدها کیلومتر را بدون استراحت و صدمه دیدن می روند. مک دوگال هم وبگاهی به نشانی www.chrismcdougall.com دارد که در آن بیشتر به دویدن با پای برهنه می پردازد. مک دوگال در یکی از مقالات خود را با اشاره به اقبال اخیر پایبرهنه دویدن می نویسد:



کفش مردانه ی 5.0 نمونه ای از مجموعه معروف فری لاین نایک

«مایه‌ی خوشحالی است که سال ۲۰۱۰ سال بزرگی است زیرا یکی از زیان‌بارترین افسانه‌ها چیزی نیست مگر نیاز انسان به کفش دو میدانی بالشتک‌دار. لازم به یادآوری است که برخی به موافقت و برخی به مخالفت با «پابره‌نه دویدن» موضع‌گیری کرده‌اند اما نویسندگان مقاله‌ی منتشرشده در نشریه‌ی نیچر طی بیانیه‌ای از موج‌آفرینی مقاله‌ی خود گفته‌اند و اعلام کرده‌اند که «خواهشمند است توجه داشته باشید که داده یا نظری در این باره ارائه نکرده‌ایم که چگونه باید دوید یا این که کفش باعث جراحتهایی می‌شود یا پابره‌نه دویدن جراحتهای دیگری پدید می‌آورد. برای باوریم که بررسی‌های کنترل شده درباره‌ی این معضلات ضرورت تام دارد.»

پابره‌نه‌ی نصف و نیمه

به هر حال حتی نایک هم که نام آن مترادف با پایپوش‌های پیشرفته است از جنبش پابره‌نگی حمایت کرده است. در وبگاه تبلیغی کفش فری لاین نایک می‌خوانیم که «همه جا صحبت از پابره‌نه دویدن است آیا پابره‌نه دویدن فایده‌ای دارد؟ به نظر ما دارد. علت آن را هم می‌گوییم. پابره‌نه دویدن سبب می‌شود تا مجموعه‌ای از حرکت‌های پا آزاد شود و بتوانیم ماهیچه‌هایی را که به طور معمول به هنگام دویدن کفش به کار نمی‌روند تقویت کنیم. اما می‌دانیم که فرو رفتن انگشتان پا در گل و لای یا زخمی شدن پا بر اثر برخورد با شیشه‌های شکسته چندان جالب نیست.» «فری‌ران مثبت» نایک تازه‌ترین نسل فری لاین نایک است که طرح انعطاف‌پذیر آن باعث تقویت حرکت طبیعی پا می‌شود. این کفش‌ها شیک و ساخت نایک هستند و با تصویر و فیلم در وبگاه نایک معرفی شده‌اند. بنابراین شکی نیست که موفقیت‌های بزرگ نایک تداوم خواهد داشت. در واقع طبق راهبرد رشد جهانی ۲۰۱۵ نایک، پایپوش فری لاین محرک بزرگی برای رشد کفش‌های ورزشی زنانه است.

به طوری که ۷۴ میلیون دلار فروش داشته است و در بازار ایالات متحده و پنج بازار اول اروپا در صدر قرار دارد. زمزمه‌هایی از ابراز تردید در اینترنت منتشر شده است که توسط پابره‌نه‌های سرسخت ارائه شده است. آن‌ها احساس می‌کنند تازه‌ترین طرح کفش‌های فری لاین نایک حداقل ویژگی‌های پابره‌نه دویدن را فراهم نمی‌کنند؛ هر چند که نسبت به کفش‌های عادی و ورزشی به لحاظ پشتیبانی‌های ارائه شده خیلی چشم‌گیرترند. اما برای بسیاری دیگر، همان طور که ارقام فروش نشان می‌دهد (و در بسیاری

از هم‌اندیشی‌های دو میدانی مطرح شده است) کفش‌های فری لاین نایک توازی آرمانی به دست می‌دهند آن هم رسیدن به مزیت‌های پابره‌نه دویدن در کنار بالشتک‌گذاری است.

همخوانی کمابیش کامل با پا

محصول دیگری به نام فایو فینگر از شرکت ویبرام برهنگی بیشتری دارد. این کفش باریک و انعطاف‌پذیر با خطوط تراز پا جفت و جور می‌شود و حس پا برهنه دویدن را در انسان ایجاد می‌کند. در عین آن که زیره‌ی لاستیکی آن از پا محافظت می‌کند و به زمین می‌چسبد. حتی تد پابره‌نه هم از فایوفینگرز حمایت کرده است و در وبلاگ خودش راجع به این کفش نوشته است. «یادم می‌آید نخستین بار بود که می‌دیدم کفشی حس پابره‌نگی به آدم می‌دهد و امکان می‌دهد تا بتوان در مسیرهای سنگلاخ کوهستانی راحت‌تر دوید.

در ضمن فایوفینگرز نخستین کفش حداقلی است که آزموده‌ام و می‌دانم که پس از ۳۰ کیلومتر دویدن در مسیرهای سخت فرو نمی‌پاشد.» فایوفینگرز در فهرست اختراعات برتر سال ۲۰۰۷ در مجله‌ی تایم قرار گرفت و تجربه‌ی افراد بی‌شماری را تغییر داده است. هم اکنون پریسیلا کلارک، حسابدار بازنشسته‌ی فلوریدای ایالات متحده زن فعالی است و بین فعالیت‌هایی چون دویدن، نرمش و غیره دست کم هفت ساعت در هفته ورزش می‌کند. اما با این همه قبل از کشف کردن فایوفینگرز به علت دردهای عصبی دچار مشکل بود به طوری که ناچار می‌شد کفش‌هایش را در بیاورد و پا برهنه ورزش کند یا ورزش را متوقف کند. اما از وقتی کفش ویبرام را خریده است یک بار هم مجبور به درآوردن آن طی ۸ ماه گذشته نشده است یا مجبور به متوقف کردن ورزش نشده است. کلارک معتقد است این کفش وی را از جراحی پا خلاص کرده است. در فایوفینگرز برخلاف کفش‌های عادی انگشتان پا آزاد هستند و به هم فشرده نمی‌شوند و در نتیجه به طوری طبیعی باز می‌شوند.

بهتر از پای برهنه؟

تقویت توان‌مندی یکی دیگر از مزیت‌های پابره‌نه دویدن است. در غیاب کفش‌های یغور دویدن، ماهیچه‌های پا توسط کفش تحریک می‌شوند زیرا باید ثبات و تداوم بدن را حفظ کنند. کفش‌های تقویت عضلات ریپوک متکی به این وجه از کارکرد پا هستند یعنی افزایش دادن ناپایداری به منظور فشار آمدن به آن ماهیچه‌ها.

ریپوک طی چند ماه گذشته در بازارهای مختلف پیکار تبلیغاتی موسوم به «ری» را به راه انداخته است. در کفش «ایزی تون» پوسته‌ی توازن متشکل از هوای متحرک سبب می‌شود تا ماهیچه‌های نرمه‌ی ساق پا و زردپی پشت زانو به میزان ۲۸ درصد تقویت شوند.

سارو می‌گوید: «اکثر رقبای ما در این حوزه از زیره‌های ننویی استفاده کرده‌اند که به نظر ما محدودکننده است و انعطاف‌پذیری کفش‌های ریپوک را ندارند.» این رقبا عبارتند از: اسکچر (با کفش شیب‌آپ متشکل از لژهای جنبشی نرم و کف غلتان (دینامیک) و MBT که پیش‌تاز تولید کفش‌های ناپایدارساز است.

سارو می‌گوید «فناوری هوای متحرک که در ایزی تون به کار گرفته‌ایم در آزمایش‌ها نیز نشان‌گر بهبودهایی چشم‌گیر است. طراحی را طوری انجام دهیم که زیبایی کفش لطمه نیندند.» سارو می‌گوید: «از همین دسته مدل‌های جامپ تون، ران تون و ترین تون را امسال به بازار عرضه می‌کنیم تا شمار مصرف‌کنندگان را افزایش دهیم.» مدل «ران تون» که هم اکنون به بازار آمده است دارای هفت غلاف حاوی هوای متحرک است تا دویدن حالت نرم‌تری پیدا کند و ماهیچه‌ها به فعالیت بیشتری وادار شوند به این ترتیب تحمل، استحکام، تقویت و فعالیت ماهیچه‌ها افزایش می‌یابد.

سارو می‌گوید: «به سایر بازارهای جهان هم امیدواریم هر چند که اکنون نسبت به ایالات متحده فروش کم‌تری دارند ولی در آینده شناخت و فروش در سایر بازارها نیز زیاد می‌شود»

سال پا؟

باید دید که شناخت مصرف‌کننده از چگونگی کارکرد پا و تلاش تولیدکنندگان برای سرمایه‌گذاری روی این شناخت و سود بردن از آن چه صورتی پیدا می‌کند. پابره‌نه دویدن ممکن است از حالت فرقه‌ای وار درآید و همگانی‌تر شود.

کفش فایوفینگرز شرکت ویبرام می‌تواند انتخابی عالی باشد اما کفش فری لاین نایک هم کنجکاو برانگیز است. ایزی تون و ران تون هم می‌توانند اندازه‌بندی پاها را تغییر دهند.

اگر این پیش‌بینی به هر طریق تحقق یابد پرسش تازه‌ای پیش می‌آید: چگونه و به چه میزان کفش‌های عادی دو و میدانی می‌توانند جایگاه خود را حفظ کنند.

برگرفته از مجله:

مه و ژوئن ۲۰۱۰ WSA