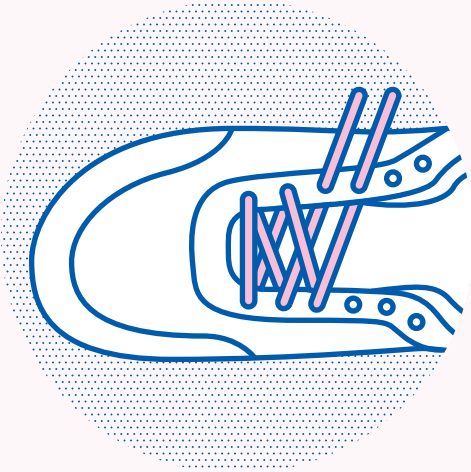


2種類のヒモのしめ方

01

アンダーラップシューレーシング

下から上へ左右交互にヒモを通す方法



POINT1

圧迫感が少ないため、長い距離をゆっくり走りたいとき向け。

POINT2

ヒモがしめやすく、足なじみが良い。

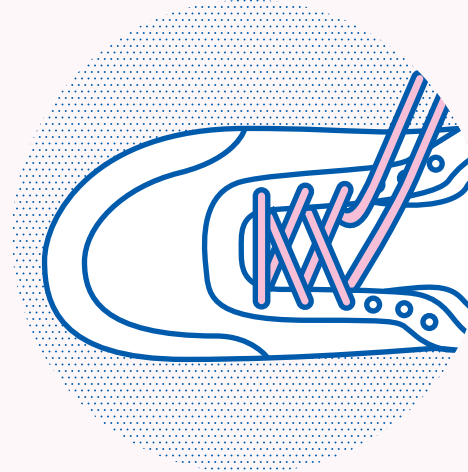
注意点

しめ方が悪いと走っている途中でヒモがゆるんでしまい、シューズがぬげやすくなることもある。

02

オーバーラップシューレーシング

上から下へ左右交互にヒモを通す方法



POINT1

速いスピードで走りたいとき向け。

POINT2

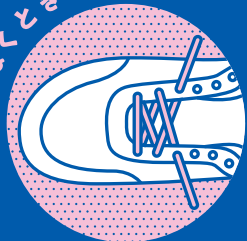
ヒモがゆるみにくくしめつけ感が強い。しっかりしめられるためシューズのサポート感が強い。

注意点

しめ方が悪いと足の甲が圧迫され、足がしびれてくることもある。

! はくとき、ぬぐときの注意点

はくときの注意



シューズをはくときは必ず一番下のヒモから引っ張ってしめていきましょう。ヒモをしめたままではけないようにしましょう。ヒモをしめたままではけるといことは、足とシューズがしっかりフィットした状態になっていません。

無理やりはくと…

カカトのつぶれ

はき口の伸び

形のくずれ

の原因になります

ぬぐときの注意



シューズをぬぐときは、必ず一番下のヒモまでゆるめてからぬぎましょう。ヒモをしめたままぬがないようにしましょう。

ヒモをしめたままぬぐと…

カカトにすり傷

はき口の破れ

ヒモの伸び、切れ

の原因になります