

# Spor Ayakkabılarının Anatomisi

Eski Yunan'da atletler, çıplak ayakla koşarlardı; yalnızca kaslarına ve nasırlarına güvenirdiler. Geçtiğimiz yüzyılın başlarında koşu ayakkabıları lastik tabanlı yapılmaya



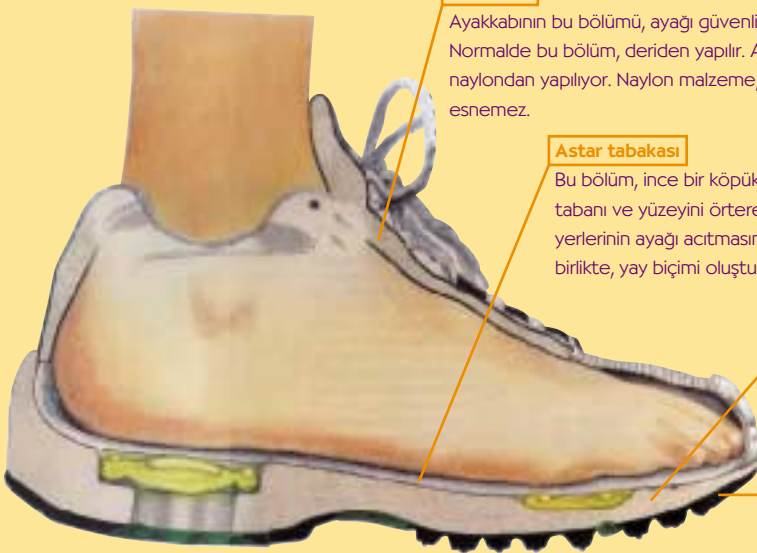
başladı. Bunları, çoğunlukla bisiklet ve otomobil lastiği üreten firmalar yapardı. 1970'lerde iç tabanın yapımında etilen vinil asetat (EVA) köpüğü, içten destekleyici malzeme olarak kullanılmaya başlandı. Zamanla üreticiler, bu köpüğün katlanarak biçimlendirilmesiyle iç tabanın daha iyi bir biçimde destekleneceğini farkettiler. Spor ayakkabılarında hava yastıklarının kullanılmaya başlaması da ilk kez 1979'da



gerçekleşti. Günümüzde üreticiler, ayakkabının sıçrama niteliğini artıracak pek çok özel malzeme kullanıyorlar.

## Bunu Biliyor musunuz?

Spor ayakkabılarına ve spora önem veriyorsanız, ayakkabılarınızı öğleden sonra ya da akşamüzeri satın alın. Çünkü gün içinde ayağınız şişer, hatta spor yaparken daha da çok şişer. Günün geç saatlerinde ayakkabı satın almak, ayağınıza daha iyi oturan ayakkabılar seçmenizi sağlar.



### Üst kısım

Ayakkabının bu bölümü, ayağı güvenlik içinde tutabilmeyi sağlar. Normalde bu bölüm, deriden yapılır. Ancak günümüzde çoğunlukla naylondan yapılıyor. Naylon malzeme, daha hafif ve kolay kolay esnemez.

### Astar tabakası

Bu bölüm, ince bir köpük parçasından yapılır. Bu tabaka, iç tabanı ve yüzeyini örterek, ayakkabının dikiş ve bağlantı yerlerinin ayağı acıtmamasını önler. İç taban ve ayağın üst kısmıyla birlikte, yay biçimi oluşturacak şekilde hafifçe çıkıntılıdır.

### İç taban

Bu bölüm, ayakkabının temel biçimini veren destek ve yastıklama bileşenidir. Dayanıklılığı ya da hareket kontrolünü artırmak amacıyla tasarlanan ayakkabılarda, iç tabanda kalın bir destek tabakası bulunur. Bu destek tabakası ayakkabının dışından da görülür.

### Dış taban

Bu bölüm, olabildiğince az ağırlık yaparak, bir yandan da çekme sağlayan ince bir tabakadır.

### Topuk

Ayakkabının en kalın bölümüdür. Uzun mesafe koşucularının ayakkabılarında, burada desteğin artmasını sağlamak üzere fazladan yastıklar bulunur. Öyle ki bunlar, ayağın diğer bölümlerinden önce yere çarpar.

### Ayağın orta bölümü

Bu bölüm esneklik ve gerektiğinde fazladan destek sağlar.

### Ayak parmakları

Bu bölüm, ayağın ön kısmında yer alır ve burası diğer bölümlere göre daha az oranda desteklenir. Bir sonraki adım için itici güç oluşturur.

Zuhal Özer

### Kaynaklar

Graber, C., Running Shoes, Explorations, Sonbahar 1999  
<http://www.scire.com/sds/Pages/design.html>