

asics × 懒人 × 咕咚

中国跑者 跑鞋使用年度报告





目录 CONTENTS

序言

01

PART

01

背景及方法论

研究背景	02
研究问题	04
研究意义	04
研究方法论	05

PART

02

中国跑者画像

谁在跑步?	07
喜欢怎么跑?	08
中国跑者如何训练?	10
中国跑者如何跑马?	12

PART

03

中国跑者分类画像

不同跑者人群的行为特征分析	14
不同跑者人群的跑鞋使用现状	16
跑者分类画像	17

PART

04

什么是跑鞋轮换

跑鞋轮换的概念初兴	18
跑鞋轮换: 中国跑者的新课题	19
内外双促 跑鞋轮换大有可为	20
跑鞋轮换的增益	21

PART

05

跑鞋轮换: 全新的跑步解决方案

真正的跑鞋轮换方案	24
不同跑者人群跑鞋轮换建议	25

结语

35

联合出品方&特别鸣谢&内容支持 36

序 言



跑步，一项在中国具有广泛普及度与参与度的全民运动。从清晨到日暮，从城市公路到绿地郊野，从线上跑挑战赛到线下马拉松……跑步正在从过去单纯的运动项目，逐渐成为越来越多人的一种日常生活方式。

伴随着体育产业蓬勃发展与全民开跑的运动热潮，跑鞋行业也不断迎来新的变革与机遇。步履不停的中国跑者，在展现出极大消费热情的同时，也带动起整个行业飞速向前发展。在这其中，跑鞋不再只是一项普通的运动装备，而逐步演变为集前沿科技、运动功能与跑者个性化的核心装备，成为陪伴与助力跑者的关键角色。

《中国跑者跑鞋使用年度报告》由ASICS亚瑟士与氪体共同发起，旨在通过真正从跑者出发的一系列研究，以跑鞋使用为核心切入，贴近跑者日常，倾听真实需求，解决实际问题，为广大中国跑者提供更实用、更有价值的一站式跑步解决方案。

为此，ASICS亚瑟士与氪体携手跑步数据软件平台咕咚及中国技术经济学会常务理事体育经济与价值管理分会，组成联合研究团队，在整合20万中国跑者数据基础之上，先后完成超过1,500份跑者调研问卷及超过1,000分钟的10余位专业人士深度访谈，充分运用定量与定性相结合的研究方法，历经数月研究编写完成。

期待《中国跑者跑鞋使用年度报告》能够为广大跑者呈献一份全面而科学的跑步运动指南，成为每位跑者探索跑步乐趣的好伙伴，一起跑得更远、更快、更安全，找到属于自己的跑鞋舒适圈。

报告联合编写组

二零二五年一月

PART 01



背景及方法论

在健康中国战略的引领下，中国跑步正在以前所未有的速度蓬勃发展。

在这一过程中，通过运用科学的研究方法，深度剖析跑者行为习惯、捕捉市场环境趋势，相信也将为行业未来发展方向提供一定的参考意义。

1.1 研究背景

近年来，中国体育产业迎来系统性的发展机遇。

由国务院发布的《全民健身计划(2021—2025年)》进入最后加速阶段，由国家体育总局于2023年印发实施的《关于恢复和扩大体育消费的工作方案》，进一步为体育运动的发展提供了原动力。

与此同时，公众的健康和运动意识也在不断提升。

据统计，2024年运动人群

单次平均运动时长达到了72分钟，

有35%的人认为现在的运动时间和过去

相比有明显增加^①。



在此背景下，跑步作为运动参与基础最为夯实的项目之一，也呈现出蓬勃发展的积极态势——**跑步文化不断普及、跑步产业链不断完善、路跑赛事数量逐年增加及运动装备市场更加多元细分化等现象**的出现，充分说明跑步产业在中国的广阔发展前景。

中国跑步行业新趋势

01

跑步赛事众多 赛事形式多样化



2024年，跑步赛事持续火热。据中国田径协会公布数据显示，2024年全国共举办路跑赛事671场，参赛人次约656万，是产业蓬勃发展的又一年。

除赛事数量上的突破，**比赛形式也呈现出更为多元的态势**，迷你马拉松、欢乐跑等类型赛事层出不穷，**进一步降低跑步赛事的参与门槛**。

纵观2024年国内跑步赛历，覆盖更多地形的众多越野赛事更为不同需求和爱好的跑者提供了更多的赛事选择。



^①《2024年体育营销价值洞察》—腾讯/氪体咨询

02

跑步运动深入生活 跑步习惯逐步细分

据统计，2024年中国跑步鞋服市场规模与2023年相比，总体呈20%左右的增长，整体市场规模将进一步持续突破。

据咕咚平台数据显示，目前，全国范围内跑团数量预计超过20万，分布城市多达395个，跑者参与跑步运动的目的与方式也呈现多元化的细分趋势。

跑步已从单纯的健身活动发展为广受欢迎的全民运动，并带动相关产业的快速增长。



各类跑者 参与动机



健康管理

竞技提升

运动社交

休闲体验

03

跑步消费意识提升 消费需求多元化



据目前统计，2024年中国跑步市场收入将达37亿美元，2024年至2029年间的预计年均增长率为1.17%^①，这一增长一定程度上说明大众对跑步装备的投入持续增加。

此外，大众跑步消费需求也更加细分，对不同场景下不同功能的装备选择意识也相应提升。2023年1月至10月间，小红书等平台上关于跑步和户外活动的内容激增，跑步、徒步及登山相关的帖子浏览量达25亿次，同比增长300%^②。

中国跑步市场
2024年度收入规模

\$37亿

2024-2029年
预计年均增长率

1.17%

25亿次
小红书等平台上
相关帖子浏览量

同比增长
300%

①《STATISTA, Running – China》

②《How the gigantic sports market will set new standards in 2024》-ISPO

1.2 研究问题

随着跑步环境的整体进步与科学跑步意识的提高，跑者对于运动表现及运动健康也有了更进一步的追求，“如何更好地进行科学训练”、“如何减少伤病的可能性”、“如何更好地选择合适自己的跑步装备”等也成为跑者时下更加关注的问题。

相关研究表明，大众跑者在马拉松比赛中的总体损伤率超过七成

其中下肢损伤尤为突出，发生率将近九成；除了参与赛事的高伤病率，跑者的日常训练频次和强度也与伤病率呈正相关^①。掌握科学的跑步知识、根据自身情况选择合适的运动装备及训练方式，都能够帮助跑者在减少伤病的同时，提高训练效率和运动表现。

在这其中，专业跑鞋装备的选择则起到了至关重要的积极作用。“初阶跑者如何选择第一双跑鞋”、“进阶跑者如何通过在不同跑步场景中进行跑鞋轮换”等一系列问题都是跑者关心并亟待解决的问题。

基于此，本报告旨在针对以下问题进行研究：



1.3 研究意义

本报告将通过对于跑步人群的多方位扫描，进一步了解跑者的人群分布、运动目标、运动习惯、训练偏好和运动表现，从而描绘出当下中国跑步人群的特性，旨在为中国跑步行业相关研究提供参考。

同时，本报告将基于不同跑步人群对于竞赛、训练及日常运动等不同的场景需求，提供相应的跑步装备建议与运动建议，旨在帮助广大跑者提高训练效率、提升跑步运动表现及减少跑步伤病，与广大跑者一起，跑得更“舒适”。



^①《运动的误区》——北京体育大学运动医学教研室主任, 矫玮

1.4 研究方法论

本报告研究以跑者大数据为起点，勾勒中国跑者画像。在此基础上，报告将进一步对跑者进行分级，结合分层抽样问卷调研及专家访谈等多种研究方法，形成最终建议。

01

20万跑者大数据分析 描摹中国跑者现状

本报告跑者数据来自专业运动健身跑步软件和马拉松赛事活动平台咕咚。作为中国头部户外运动平台之一，咕咚为超过2亿跑者用户提供运动数据记录、保存和分析等服务。本报告选取**20万平台活跃用户**，进一步了解当前中国跑者现状。



精英跑者



严肃跑者



跑步爱好者

02

1,500份+跑者分类抽样问卷 探寻跑者真实需求

基于20万研究库的跑者分类情况，本报告累计完成1,500份+抽样问卷，通过涵盖跑者身份定位、训练情况、竞赛情况及跑步装备偏好四大部分的问卷内容设置，进一步针对“精英跑者、严肃跑者与跑步爱好者”三类人群进行更为深入研究。



基于问卷结果，本报告利用统计分析、描述性统计、差异分析和相关性分析等方法，得到不同类型跑者的人群画像（包括生理、训练、竞赛、伤病、跑鞋使用习惯与跑鞋偏好等维度），最终挖掘不同类型跑者对于跑鞋的真实需求，为后续解决方案的生成提供参考依据。

✓ 身份定位

✓ 竞赛情况

✓ 训练情况

✓ 装备偏好

*关于具体跑者人群的分类划分，详细信息请参见本报告“5.2跑鞋轮换具体方案”章节。

03

多领域专业人士访谈调研 提供跑步运动与装备建议

本报告邀请10余位来自体育运动行业领域的专家、行业人士和资深跑者进行深度访谈调研。在充分考量访谈组专业性及多样性的同时，通过访谈观点收集、分类与总结，为跑者提供丰富且科学的建议。

#访谈组

访谈组成员按领域分类：

- 专家学者** (3人): 尹一全 (北京体育大学运动训练学教研室研究生导师), 李翰君 (北京体育大学运动生物力学教研室主任), 李虹雨 (倍衡健康创始人)
- 资深行业人士** (4人): 孙瑞一 (跑野大爆炸创始人), 走走 (NuclearKitty创始人), 老张的鞋 (后浪文化创始人)
- 资深跑者** (5人): 瑟瑟跑步 (资深跑者), 顾怡斐 (资深跑者), FredHu胡老师 (资深跑者), 月亮说 (资深跑者), 汪涌 (资深跑者), 郑姑娘(追风少女) (资深跑者)

同时，访谈组将为本报告提供关于国内跑步行业发展现状与未来趋势的洞察见解。在调研团队的组织下，受访对象将基于跑者大数据研究和问卷调研，深入解读数据变化所反映的经济、文化及社会意义，并探讨不同类型跑者的运动习惯和装备选择偏好。

此外，访谈组也将系统性地梳理市场和行业状况，结合跑者实际需求，提供针对性的训练和跑步装备建议。

PART 02



中国跑者画像

基于手机应用程序咕咚20万活跃跑者数据，
本章将对跑者群体的生理特征、地域分布及跑步运动习惯等方面展开分析，
勾勒当下中国跑者群体画像。

2.1 谁在跑步？

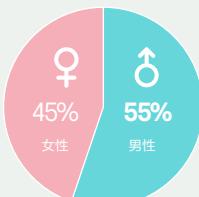
在跑步赛事辐射全国的同时，中国跑步群体也在不断地重构与升级，不仅在数量规模上持续增加，跑者构成也愈发多元化，新一代跑者正发展出属于自己的奔跑轨迹。

01

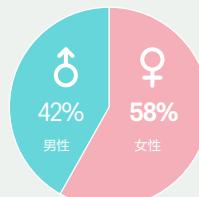
男女均衡的跑者人群 和持续壮大的女性力量

全局来看，**男性跑者数量高于女性**，但在2024年新晋跑者群体中，女性跑者占比58%，由此可以看到**更多女性开始参与跑步运动并逐渐成为活跃跑者**，这也与当前蓬勃发展的「她」运动趋势紧密相连。

▶ 跑者总体性别分布



▶ 2024年新晋跑者性别分布^①



02

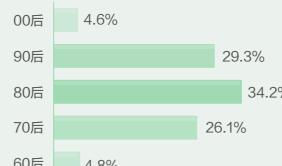
不断奔跑的 中青年

跑步人群主要由中青年跑者组成，占比约95%，其中70后、80后和90后是活跃跑者主力军。对于当下社会的现代人而言，**跑步已成为一种缓解工作生活压力、提升身心健康的重要生活方式**。

▶ 活跃用户年龄分布(万人)^②



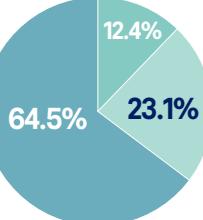
▶ 活跃用户年龄分布(%)^③



03

跑步，一项社会最大公约数的 体育运动

中国跑者群体中一线和新一线城市的人群约占35.5%。近年来，各地纷纷举办多种类型的跑步赛事和活动，跑步运动的群众基础不断扩大的同时，**跑者分布和跑者文化也愈发多元**。



▶ 跑者人群地域分布(%)^④



省市
TOP3

浙江 广东 江苏

城市
TOP3

北京 深圳 上海

注：本章数据来源于应用程序咕咚，我们在咕咚2亿用户中选择在2024年记录并上传跑步记录5次以上的用户，并从中随机抽样20万用户，最终形成本章分析样本。

①2024年新用户为2024年首次在咕咚记录跑步活动的用户，共计13,208人。

②少年为12-18岁跑者，青年为19到36岁跑者，中年为26-60岁跑者，老年为60岁以上跑者；916个用户由于未提供年龄数据或所处区间占比较小，未包含在本图表中。

③注：2,160个用户由于未提供年龄数据或所处区间占比较小，未包含在本图表中。

④新一线城市的标准取自第一财经《2024年城市魅力排行榜》，2024年共有15个城市进入新一线城市榜单，包括成都、杭州、重庆、苏州、武汉、西安、南京、长沙、天津、郑州、东莞、无锡、宁波、青岛和合肥。

2.2 跑者喜欢怎么跑？

在时间、季节和场地选择方面，广大中国跑者也展现出了一定的共性与规律。

01

早晚定时打卡 跑步成为一种生活方式

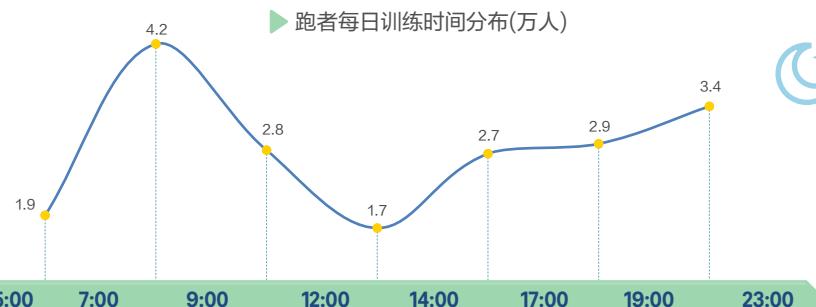
早晨和傍晚是中国跑者群体最喜爱的跑步时段，超过30%的跑者选择在早晨跑步，并主要集中在早上7-9点；较少跑者选择在中午跑步；下午5点后，跑者的数量攀升，有近17%的跑者选择在晚上7点以后进行跑步训练。运动逐渐成为更多人日常生活的一部分。**基于此，跑者也产生了对于跑鞋的新需求——能够同时满足日常训练和工作通勤两大场景。**



▶ 跑者每日训练时间分布(万人)



5:00 7:00 9:00 12:00 14:00 17:00 19:00 23:00



02

冬训多于冬眠 休赛期跑步训练不能停

秋高气爽的9月和10月，是进行户外运动的黄金时节，也是跑者最喜爱的跑步月份。活跃跑者数量在秋季的高峰过后持续下降，在2月新春佳节到达低谷，此时仍有超十五万的跑者活跃于跑步冬训。3月，当春天和新赛季来临，“冬眠”跑者开始恢复高频跑步。**由此可见，季节、天气变化对训练计划的影响较低，多数跑者仍会在全年保持较为稳定的训练节奏。**



▶ 不同月份进行跑步训练的活跃跑者人数(万人)

11月

12月

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月



03

公园成为跑者首选 复合训练场景倍受喜爱

在中国跑者最喜欢的前十大跑步场所中，有6个是城市公园。对跑者而言，在城市公园内跑步不仅可以免受车辆打扰，公园内的复合路面更是覆盖了跑者对不同训练计划的场景需求——强度训练需求可以在塑胶跑道上进行，长距离慢跑可以在柏油路面、人行道上进行。由此可见，不论哪个城市，跑者都更青睐于在能够提供复合训练场景的场所开展跑步训练。

跑者最喜爱的TOP10跑步场所

No.1 北京

奥体公园
复合路面



No.2 深圳

莲花山公园
复合路面



No.3 成都

青龙湖公园
塑胶步道



No.4 上海

世纪公园
复合路面



No.5 深圳

深圳湾
街道硬地



No.6 南京

玄武湖公园
复合路面



No.7 深圳

立新湖公园
塑胶步道



No.8 杭州

闻涛路
街道硬地



No.9 福州

金山文体中心
塑胶跑道



No.10 东莞

松山湖
复合路面



2.3 中国跑者如何训练？

01

越来越卷 既热爱又刻苦

据调研发现，跑者人群的跑步频率总体较高，超过90%的跑者每周跑步次数不低于3次，15.6%的跑者每周跑步次数超过5次。对于相当一部分的跑者来说，**跑步已经成为日常生活的部分**。

超90%
每周跑步不低于3次
跑者比例

#跑者跑步频率总体较高

15.6%
每周跑步超过5次
跑者比例

#跑步已成日常

02

越练越久 日常强度拉满

数据显示，近50%的跑者群体月平均跑步时长为10-20小时，超过30%的跑者月平均跑步时长为20-30小时。对比美国跑步人群7-16小时的每月跑步训练时长，**中国跑步市场的发展和中国跑者的训练强度都已趋近成熟的跑步市场**。

► 2024年活跃跑者^①月平均训练时长

≤10小时 人数

17,000+

≤20小时 人数

97,000+

≤30小时 人数

62,000+

>30小时 人数

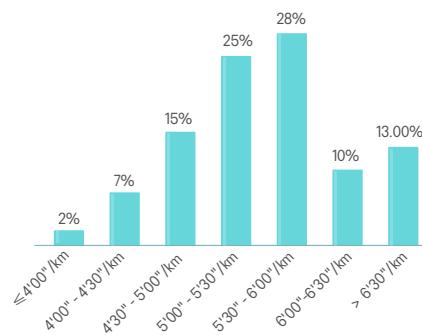
23,000+

03

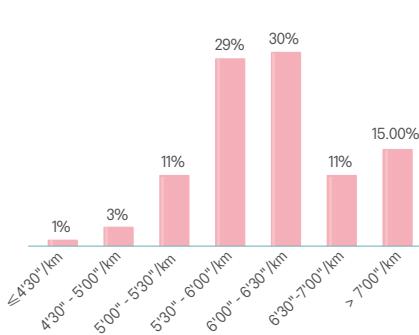
越跑越快 能超越我的只有自己

数据显示，77%的男性跑者日常10公里跑配速在6'00"以内，更有近25%的男性跑者配速在5'00"以内；44%的女性跑者则以6'00"以内的配速完成日常10公里跑，更有近15%的女性跑者配速达到5'30"以内。以多作为日常训练的10公里跑为例，不难发现中国跑者正以稳步提升的速度表现，不断突破自我、追上决心。

► 男性跑者10公里跑配速^②



► 女性跑者10公里跑配速^②



^①20万样本中有164个样本训练数据异常，无法提取，跑者训练情况的样本数量为199,864。

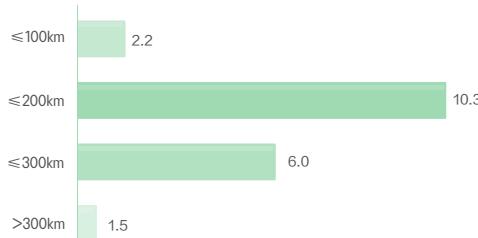
^②10公里配速指跑者在完成10公里距离时保持的平均速度，计算方法为总用时除以总距离（10公里）该数值是通过对咕咚APP活跃跑者的10公里配速数据进行统计学处理，计算其平均值得出。

04

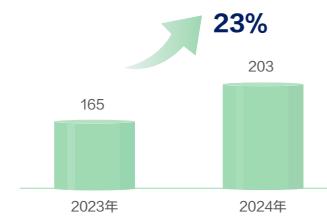
越跑越远 从量变到质变的跑者进阶

数据显示，超过50%的跑者人群月平均跑步距离为100-200公里，约30%的跑者月平均跑步距离为200-300公里。相比2023年，跑者的平均月训练里程增加了23%，76%的跑者在2024年实现了跑步总里程的增长。**跑者在坚持高频训练的同时，也在不断提高训练强度。**

▶ 活跃跑者2024年月平均跑步距离人数分布 (万人)^①



▶ 2023-2024年活跃跑者月平均跑步里程(公里)^②



05

跑步与各类训练叠加 无伤开跑一往无前

越来越多跑者开始**重视无伤跑步理念**，尤其会注重做好充分的跑前准备和跑后恢复。据调研结果显示，约50%的跑者最喜欢拉伸训练课程，分别有12.9%和11.5%的跑者更倾向于跑步能力训练和跑前热身课程。

跑者最喜欢的TOP3训练课程

拉伸训练 ↗



跑步能力训练 ↘



跑前热身 ↗

中国跑者“卷”次数、“卷”时间、“卷”距离，对于突破自我也有着一定的期待与要求。在这过程中，跑者不仅希望通过训练提升跑步水平，也更希望能以一种更安全、更长久的方式跑下去。

^①20万样本中有164个样本训练数据异常，无法提取，跑者训练情况的样本数量为199,864。

^②为了比较对象一致性，在2023和2024年数据对比中剔除当年新增用户，使用样本数量169,665。

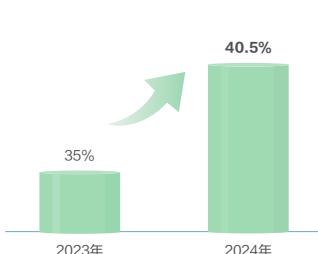
2.4 中国跑者如何跑马？

01

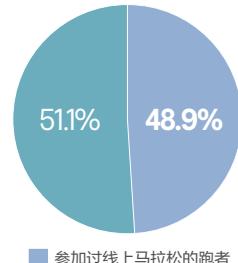
不断增加的参赛热情 中国跑者马拉松赛场拍肩

在训练中越来越“卷”的跑者也积极地奔赴马拉松赛场，35%的跑者在2023年有全程马拉松比赛的完赛经历，**2024年该比例增加至40.5%**。此外，跑者们也通过参加报名门槛更低的线上马拉松赛事来检验自身全马能力和积累全马经验，据统计，**有48.9%的跑者参加过线上马拉松赛事**。

► 2023-2024年有过全程马拉松经历的跑者比例



► 跑者群体中参加过线上马拉松的跑者比例

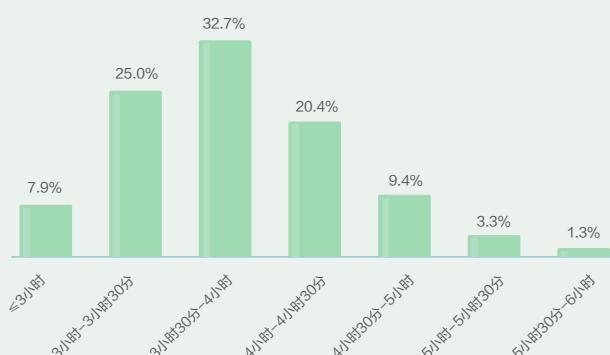


02

跑者赛道PB不断 纷纷打开全马【3小时与4小时大关】

数据显示，在本次调研统计中，65.6%的跑者全程马拉松个人最好成绩打开4小时大关，更有7.9%的跑者成功破3，2024全年破3跑者比例较上年增长50%，**中国跑者赛道佳绩频传**。

► 跑者的个人最好全程马拉松成绩占比



破「3」跑者

50%

2023

跑者的“卷”不仅体现在日常训练，更在马拉松赛场。越来越多的跑者投身于各种路跑赛事，希望通过自身训练，实现全马完赛的跨越。而那些已经完成这一里程碑的跑者，也在日复一日的科学训练中开启下一个挑战，不断刷新个人最佳成绩。

更多元化的中国跑者

2024年，中国跑者人数持续增加、跑步场景愈加丰富。在一年365天中，跑者奔跑穿梭于办公室、公园、体育场和街道，踏过橡胶跑道和柏油马路。

这一群体在追求「更快」和「更强」的同时，也同样希望通过科学的训练方法以及其他可能的方式，跑得「更健康」、「更长久」。

下一章节，本报告将详细分析不同跑步人群的细分特质，

以期明确如何帮助中国跑者实现更安全、更可持续的提升与突破。



PART 03



中国跑者分类画像

为进一步洞察中国跑者的行为习惯，
本章将结合20万跑者大数据、1,500+份问卷反馈及10余位专业人士访谈，
运用定性研究与定量研究的方法，针对不同的跑者细分人群进行深入剖析。

3.1 不同跑者人群的行为特征分析

本报告结合咕咚平台大数据和国家体育总局最新发布的《运动员技术等级标准》，将20万跑者划分为精英跑者、严肃跑者和跑步爱好者三大类。同时，本报告向三大类目标人群共计发放问卷1,527份，回收有效问卷1,503份，并结合专业人士访谈，最终形成本章洞察与发现。

01

从跑龄初窥 跑者进阶门槛



精英跑者、严肃跑者和跑步爱好者三类跑者人数在跑龄前两年均呈现显著增加趋势，这说明路跑运动或存在一个两年左右的“内门槛”，即跑者初跑的两年内会根据个人实际情况逐渐向三大类型跑者分流，而在两年后若想要再度进阶或会遭遇一定瓶颈。

通过跑龄3-5年的数据，可以看到严肃跑者和跑步爱好者呈现此消彼长的趋势，**可见跑龄的“自然累积”对于部分跑者是否能从跑步爱好者晋升为严肃跑者具有一定参考意义。**

然而，该规律放诸严肃跑者走向精英跑者过程则并不适用——不论各自趋势变化，还是在每个跑龄段的占比变化，两者均无明显关系。由此可知，跑龄增长对严肃跑者的影响较小，他们需要经历一个相对漫长的过程来提升跑步水平，也更多受到训练强度、专业装备、营养补给以及个人天赋等其他因素的影响。



资深跑者&媒体人 **老张的鞋：**

跑得越久，真的会感觉到跑步存在“门槛”，提高成绩真的不容易。



运动训练学专家 **尹一全：**

很多跑者的目的是越跑越快，但其实这个目的离不开科学的运动训练周期。

02

跑量越大&跑得越快 伤病分布越多样化

从数据中能够看到，随着跑步时长和频率的增加，伤病比例也在增加。

而通过数据，更能清楚地看到，**随着成绩的提高，慢性伤病比例大幅增长，急性损伤逐步下降**，这或源于随着跑步能力和跑步认知的提升，跑者对于如何避免急性损伤有了更多的经验和应对措施。

全马PB与伤病情况



周跑频率与伤病情况



周跑平均时长与伤病情况




资深跑者 **瑟瑟跑步：**

我其实有点扁平足，跑久了脚底疼。刚开始没注意，直到后来发展成了足底筋膜炎，挺麻烦的。现在每次都会精心选择跑鞋，合理安排跑量。



资深跑者&媒体人 **老张的鞋：**

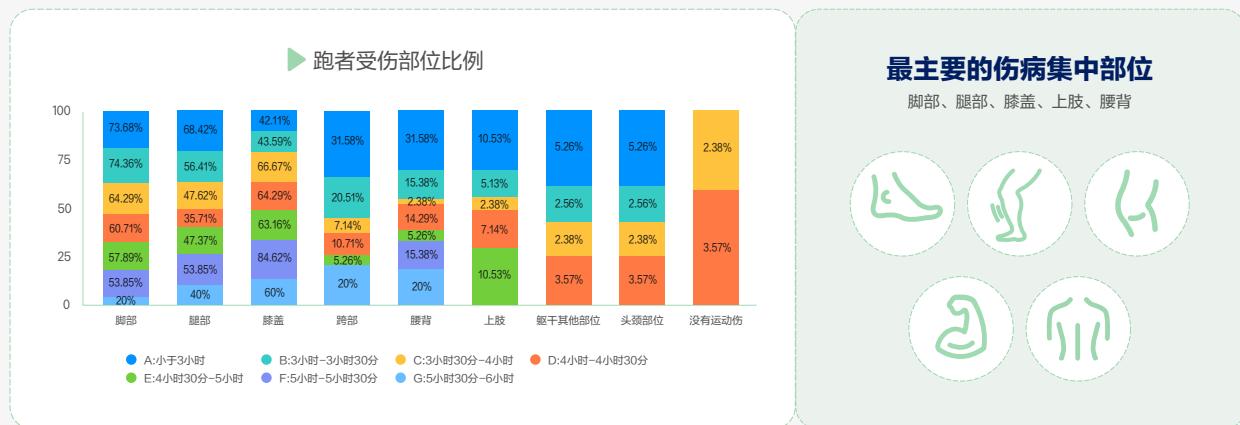
开始跑步到现在，我身上有过各种伤病。所以其实可以看到，现在跑鞋发展的趋势之一就是强调保护功能，保护跑者少受伤。

人体生物学教授 **李翰君：**

跑步存在“过劳伤”，跑久了就会出现各种问题，这是很多跑者在跑步进阶道路上的“拦路虎”。

同时，随着跑者能力的提升，受损部位也呈现出多样化的趋势。其中，最主要的伤病集中于脚部、腿部和膝盖部位，但随着路跑参与程度的加深，精英跑者在大量训练的堆叠下，其上肢、腰背等相对次要部位也不同程度地出现了运动伤病。

面对如此高频且丰富的伤病情况，无论对精英跑者、严肃跑者还是跑步爱好者来说，如何减少运动损伤都是一门必修课题。而在此过程中，跑鞋的选择与使用、训练的方式与方法也会对避免伤病起到一定程度的正向帮助，本报告将后续展开进一步研究。



03

成绩更好的跑者 使用跑鞋的品牌分布更为均衡

从跑者绑定鞋款品牌^①情况可以看到，跑鞋市场品牌林立、竞争激烈，而精英跑者中不同品牌的占比相对严肃跑者和跑步爱好者更加均衡（标准差^③最低）。



另外，随着跑者运动参与度的提升及对跑步运动理解的加深，其所拥有的跑鞋数量也随之增加，且在选择跑鞋时，其对单一品牌的偏好降低，或更多以个人实际需求出发。

^① 基于咕咚平台20万用户数据中，共计84,743位已有跑鞋信息绑定的用户数据统计得出。

^② 图表中品牌名称均用编号ABCDEFGHIJ展示，且不同图表间的编号为非对应关系。

^③ 标准差：是一种描述数据的离散程度的统计量，表示数据集合中每个数值与数据集平均值的偏离程度。

3.2 不同跑者人群的跑鞋使用现状

01

精英跑者 鞋库跑鞋众多

在精英跑者群体中，多双跑鞋轮换使用的方式已经成为了一个相对高频的选择，而大部分的严肃跑者和跑步爱好者在跑鞋使用数量上相对较少，这也与前文鞋款绑定数据相互印证。

结合问卷结果来看，三类跑者对“跑鞋轮换”概念的认同度也随跑者能力的提升而增加。这也一定程度上说明对于想要提高跑步能力的跑者来说，可以参考精英跑者的方式——在日常跑步中根据自身情况轮换使用多双跑鞋。

项目/类别	精英跑者	严肃跑者	跑步爱好者
使用跑鞋/年 (>4双)	55.6%	32.3%	22.6%
跑鞋预算/年 <1000元	14.8%	27.8%	38.7%

对于跑鞋轮换概念的认同度

精英跑者 **68%** 严肃跑者 **65%** 跑步爱好者 **58%**



资深跑者&媒体人 孙瑞一：

建议精英跑者至少要有4双左右的跑鞋，以应对日常训练和赛事需要，这对训练效果的提升、伤病的避免都有一定帮助。



02

跑鞋更换理由各有不同 选择跑鞋的关键考虑因素各有差异

至此，可以看到不同类别跑者对跑鞋使用理念存在的显著差异，随着跑步水平的提高，跑者们对跑鞋的了解程度逐步加深。精英跑者与严肃跑者均会根据跑鞋的不同功能而更换跑鞋，大多精英跑者已对自身需求非常了解，而严肃跑者也通过各种跑步知识，认识到或已经体验过不同跑鞋所具备的不同功能倾向，并对这些跑鞋及其使用场景产生了需求的变化。

值得注意的是，有接近一半的跑步爱好者(48.2%)在选择跑鞋时会考虑品牌因素，该比例在精英跑者和严肃跑者中均不到20%，这也跟前文中精英跑者的绑定鞋款中品牌分布更均匀这一现象相呼应。

更换跑鞋的原因^①

@精英跑者

功能需求 **81.5%**

@严肃跑者

功能需求 **77.2%**

@跑步爱好者

磨损 **71.7%**

更换跑鞋时的考虑因素^①

@精英跑者

舒适度 **77.8%**

@严肃跑者

舒适度 **92.1%**

@严肃跑者

耐用性 **70.4%**

@跑步爱好者

产品科技 **70.4%**

@跑步爱好者

品牌 **48.2%**

^①以上数据为跑者更换跑鞋时会考虑因素的多选结果，并非单一结果占比。

3.3 跑者分类画像

前文中，本报告对三类跑者的部分数据进行了针对性的分析研究，并从中得出了一些趋势性洞察，为报告后续的跑鞋使用研究提供了有力的数据支撑。接下来，本报告将从一个全方位的角度刻画出三大类跑者的具体画像，并对三者之间的异同做出总结。

跑者人群 画像特征



精英跑者

跑步场景	多元化，注重场景搭配，常在操场跑道(占比31%)进行针对性训练。
运动动机	相对集中，首要目标为提升运动成绩(占比63%)，其次是释放压力。
生理特征认知	较为深入，对自己的生理特点有全面系统的了解。
训练与康复	高比例进行针对性训练(占比69%)，受伤后大部分会选择康复训练(占比84%)。
装备选择理念	优先考虑跑鞋各项功能，倾向多双跑鞋轮换(占比63%)使用。



严肃跑者

跑步场景	相对单一，多选择公园或公路(占比41%)，考虑运动参与的便捷性。
运动动机	释放压力(占比71%)为主要目的，其次是减肥塑型(占比38%)。
生理特征认知	有一定了解，但可能不如精英跑者全面。
训练与康复	约有一半会进行针对性训练(占比54%)，三成左右会进行康复训练(占比30%)。
装备选择理念	看重舒适度，一部分选择多双跑鞋轮换(占比54%)。



跑步爱好者

跑步场景	相对单一，同样多选择公园或公路(占比43%)。
运动动机	分布均衡，释放压力(占比53%)和减肥塑型(占比45%)为主要动机。
生理特征认知	了解较少，对自己的生理特点认知度不高。
训练与康复	超过三成进行针对性训练(占比37%)，三成左右尝试康复训练(占比30%)。
装备选择理念	约有一半将品牌因素作为考虑首选，对跑鞋功能倾向较低，不到半数会选择多双跑鞋轮换(占比47%)。

跑者人群 共性与差异性

1

跑步场景选择

- 精英跑者更注重场景搭配
- 其他两类跑者更多考虑运动参与便捷性

2

运动目标差异

- 追求健康是所有跑者的共同目标
- 精英跑者对竞技成绩有更高要求
- 其他跑者更注重释放压力和减肥塑型

3

生理特性认知

- 精英跑者认知全面且系统
- 严肃跑者认知相对不够全面
- 跑步爱好者认知度明显较低

4

训练与康复参与度

- 精英跑者参与度显著高于其他两类跑者，特别是在康复方面展现出高度参与感

5

跑鞋选择理念

- 精英跑者更从训练需求和个人情况出发选择跑鞋，并进行多双跑鞋轮换使用
- 严肃跑者已对跑鞋功能有一定倾向和需求，但与跑步爱好者同样较少进行跑鞋轮换

本章中，三类中国跑者展现了其在跑鞋使用及伤病情况等多方面的特性。在这其中，成绩更好的跑者普遍拥有更多跑鞋这一现象引发了更多的思考。

对于期待提升跑步能力的跑者而言，使用更多不同的跑鞋进行跑步是否真的能够提升成绩、预防伤病及支持训练？该问题将在下一章节展开讨论。



PART 04



什么是跑鞋轮换

通过前述章节的数据研究与跑者观察，

我们可以得出，拥有一双合适的跑鞋已成为当下广大跑者群体的共识。

在从跑步爱好者向精英跑者进阶的过程中，进行多双跑鞋的交替使用也逐渐成为新兴涌现的趋势之一。

在本章中，本报告将对该现象进行进一步思考与探讨。

4.1 跑鞋轮换的概念初兴

以目前泛认知来看，跑鞋轮换(Running Shoe Rotation)通常是指根据不同的跑步场景及训练目的，选择并使用一双以上且功能匹配的跑鞋鞋款，以实现减少运动损伤风险、提高训练效率和竞技水平等目的。

01

路跑市场日益发展 跑鞋轮换意识逐步兴起

跑鞋的发展与跑步运动的发展步调一致。上世纪六七十年代，跑步运动在美国兴起，随后传播至欧洲等发达市场，在此期间陆续诞生了纽约马拉松(1970年)和芝加哥马拉松(1977年)等享誉世界的马拉松赛事。

伴随欧美路跑市场的持续发展及对运动健康的关注提高，越来越多的跑者开始意识到自己需要的不仅是合适自己的跑鞋，而是一种科学的跑鞋使用方式。



02

实验数据对照论证 跑鞋轮换有助于降低运动损伤风险

在发表于2015年的一篇论文^①中，卢森堡健康研究中心的研究员Laurent Malisoux进行了一组对照试验，一组对象平均穿1.3双跑鞋进行跑步训练，另一组对象平均轮换3.6双跑鞋，在对两组对象进行22周的观察、数据搜集和分析后，发现进行跑鞋轮换的组比穿单一跑鞋的组损伤风险小39%。因此得出结论，在同一阶段不同跑鞋轮替穿的跑者的受伤风险小于只穿一双跑鞋跑步的跑者。



著名跑步杂志《跑者世界》(Runner's World)近期发表的一篇关于跑鞋轮换的文章^②也引用了该论文观点，美国足部医学组织(American Podiatric Medical Association)的足科专家Priya Parthasarathy也指出，持续使用单一跑鞋一定程度上会增加受伤风险^③。

^① Can parallel use of different running shoes decrease running-related injury risk? – Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport
^② Should You Keep a Running Shoe Rotation? –Runner's World

^③<https://footandankle-usa.com/provider/dr-priya-parthasarathy/>

4.2 跑鞋轮换:中国跑者的新课题

国内跑鞋轮换现象的出现,最初受到国外成熟路跑市场的影响,随着国内路跑市场的快速发展和跑者健康意识的提升,科学训练理念得以更多普及,越来越多的跑者开始重视跑鞋使用的重要性。在上述因素的共同作用下,跑鞋轮换现象在国内逐渐兴起,并呈现进一步良性发展趋势。

01

跑鞋轮换概念 已逐步进入中国跑者视野

近年来,中国跑步事业的发展同步带动了国内跑鞋市场的愈发火热,跑鞋应用场景的多样化也进一步促使了跑鞋消费的蓬勃发展。抖音发布的《跑鞋趋势洞察》^①中提到,平台“跑步”话题讨论度持续上升,其中跑鞋推荐和跑鞋测评最受关注,也进一步说明除了跑鞋消费市场的发展,中国跑者科学使用跑鞋的意识也逐步增强。

本报告1,500+份问卷调研结果显示,64%的跑者对于“轮换不同的跑鞋”这一理念有所了解,29%的跑者会在日常注重“在不同的训练阶段搭配特定的跑鞋”。由此可见,中国跑者已开始对跑鞋轮换有所了解,部分跑者也开始逐步实践这一理念。

1,500+份 问卷调研

64%

跑者对“跑鞋轮换”
理念有所了解

29%

跑者会在不同阶段
搭配特定的跑鞋

#中国跑者已对跑鞋轮换有所了解

#部分跑者也开始逐步实践这一理念

02

实践出真知 跑鞋轮换拥有长足发展潜力

83%

跑者会使用
2双以上的跑鞋

64%

跑者对“跑鞋轮换”
观念持肯定态度

45%

跑者会因跑步场景
购置新的跑鞋

39%

跑者不太关注训练阶段与跑鞋匹配的关系

本报告1,500+份问卷调研结果显示,83%的跑者会使用2双以上的跑鞋,64%的跑者对“跑鞋轮换有助于提升跑步能力”这一观念持肯定态度。

然而,仅有45%的跑者会因为增加跑步场景而购置新的跑鞋,39%的跑者不太关注训练阶段与跑鞋匹配的关系。该数据表明,尽管大多数跑者都拥有可以轮换的跑鞋,跑鞋轮换的意识已逐步普及,但是大多数跑者距离真正实践跑鞋轮换还有一段路要走。



资深跑者 月亮说:

我遇见过很多跑量很大、也参加马拉松的跑者,一直只穿一双跑鞋,平时也不太关注跑鞋和自身情况的适配性,所了解的相关信息也相对较少。跑鞋适配和跑鞋轮换的提倡与推广应该普及到更多热爱跑步的人,帮助跑者更好地进行这项运动。



从意识到实践,从一鞋多穿到多双跑鞋轮换,中国跑者对于跑鞋的钻研和理解不断加深。随着在中国跑步市场和中国跑者日趋成熟,跑鞋轮换已成为跑者的又一个新的课题。

^①《抖音2024行业报告-跑鞋趋势洞察》

4.3 内外双促 跑鞋轮换大有可为

01

市场供给端： 丰富的跑鞋产品成为发展沃土

中国跑步市场的繁荣让跑鞋市场竞争持续激烈，跑鞋品牌争相布局、不断投入，推出新的产品和技术，为中国跑者提供充足的选择空间。

据统计，**2024年全年，中国跑鞋市场共计有超过20个国内外品牌发布近300款跑鞋新品**——覆盖日常慢跑、跑步训练、赛事竞速和越野等众多场景，满足跑者多元需求。不仅如此，丰富的跑鞋产品也让不同生理特征、跑步水平、训练目的和经济条件的跑者都能找到合适跑鞋鞋款，为跑鞋轮换的进一步实践应用提供了坚实的产品基础。

2024年全年 中国市场跑鞋产品发布

20个 # 国内外品牌

跑鞋新品 300 款



02

消费需求端： 跑者的进阶需求提供发展良机



更进阶的
跑步目标

以马拉松为代表的路跑赛事在中国蓬勃发展。

从参赛、到完赛、再到PB，跑者对于自身跑步能力和更好成绩的追求，进一步**催生跑者对于跑鞋这一最关键跑步装备的更多诉求**。



更全面的
跑步课表

在跑步课表训练中，根据不同的课表训练需求选择不同类型的跑鞋至关重要。

随着跑者更为科学与丰富的训练课程设置，其**对跑鞋鞋款也提出了更高的适配需求，从而提高训练效果和跑步体验**。



更科学的
运动意识

在跑得更快的基础上，如何跑得更远、更长久也逐渐受到跑者的重视。

作为跑步运动最核心的装备，跑鞋也成为无伤跑理念的重要组成环节，怎样**更好地进行跑鞋选择和使用，降低跑步运动损伤**，也已成为跑者的核心需求之一。

4.4 跑鞋轮换的增益

01

更好了解自身情况 提高跑步效益

本报告发现，拥有多双跑鞋进行轮换的跑者对自身的身体状况更为了解。跑者选择合适跑鞋的过程也是对自身身体情况的一次扫描，有效的跑鞋轮换能让跑者更关注到自己的生理特征和身体状况，更好地进行训练。

► 拥有不同数量跑鞋的跑者对于自身各项身体状况的了解程度

(该数据即了解自身指标的跑者占该类跑者总人数的比例)



02

减少伤病风险 提高脚部适应能力

跑者在跑鞋轮换的过程中所承受的压力负荷会分散，能够有效降低腿部同一部位持续承受重压而产生的损伤。

跑者在进行跑鞋轮换的过程中，也在提高脚部适应能力，完成自身与跑鞋的磨合，提高跑步能力，真正实现对跑鞋的驾驭。



运动康复专家 李虹雨：

不同功能的跑鞋采用的技术特点各不相同（如中底材质、鞋面设计等），能够从不同的目的和维度帮助保持脚部的舒适度和稳定性，从而降低受伤的可能性。

人体生物学教授 李翰君：

轮换不同的跑鞋进行穿着时，跑者身体承担负荷的部位也会产生一定变化，这对于跑者来说是有益的。



03

提升运动表现 有效强化训练效能与收益

优化适配性

选择适合不同训练内容的跑鞋款，能够帮助跑者在各种训练环节中发挥最大效能，从而优化整体训练效果。



资深跑者 **FredHu胡老师：**

不同训练课程中对配速的要求不同，对应到身体上对肌肉的发力、关节骨骼的冲击大小也不相同，因此需要根据自己身体的反馈、课表的需求，选择对应的跑鞋去轮换使用，而不是只选择单一类型的跑鞋。

提高恢复速度

选择适合自己且与训练项目匹配的跑鞋鞋款，能够帮助跑者在不同训练后更好地恢复。例如：使用主打缓震的跑鞋进行赛后恢复日训练，进一步帮助减少腿部疲劳。



资深跑者 **郑姑娘(追风少女)：**

在穿竞速跑鞋完成一场马拉松比赛后，比较建议轮换慢跑鞋进行一些轻松跑的训练，对脚部的恢复较有效果。

适应竞赛条件

通过日常的跑鞋轮换，跑者可以更好地做好比赛准备，并根据赛事实际情况，选择最合适自己的跑鞋装备，在比赛中发挥自己与跑鞋的最佳状态。



资深跑者 **汪涌：**

竞赛日当天的天气和路面情况会影响跑者的发挥，通过日常训练总结出适合自己竞赛日环境的跑鞋，助力获得好成绩。

04

提高跑步兴趣 调动与体验运动乐趣

维持跑步兴趣

◀ 01 ▶

不同鞋款为跑步运动带来新鲜感，一定程度上打破日常训练的单调，有助于维持对跑步的兴趣。

增加运动乐趣

◀ 02 ▶

通过不同鞋款的轮换使用，感受不同跑步科技的实际体验与变化，增加跑步运动的乐趣。

跑者社交话题

◀ 03 ▶

不同鞋款的穿着也能够成为跑者的交流话题之一，增加跑者间的社交互动，增强对跑步的兴趣。

增强跑步动机

◀ 04 ▶

用不同跑鞋鞋款进行训练和比赛，可以增强跑者对于训练和比赛的仪式感与兴奋感，有助于增强跑步动机。



资深跑者&媒体人 **孙瑞一：**

对跑者来说，穿着不同的特定鞋款跑步，也会增添不一样的运动乐趣。特别是如果穿着一双对我有特定意义的鞋，确实会带来不一样的心情，带来正向影响。

05

防止跑鞋性能衰减
有效延长跑鞋使用寿命

作为跑者最重要的跑步装备，正确合理的跑鞋使用习惯能够更好地保护跑鞋，延长其使用时间。

跑鞋需要休息



每一次跑动都是对鞋底泡沫的挤压，跑鞋轮换可以让跑鞋的底部泡沫有足够的空间回弹，防止鞋底材料过早损坏。

跑鞋需要干燥



高强度训练产生的汗液累积会影响跑鞋的胶水和材质，跑鞋轮换能更好地让跑鞋保持干燥，维持跑鞋性能。



资深跑者 顾怡雯：



针对日常不同的训练课程和场景，适配多双不同的跑鞋进行轮换穿着，可以让每一双跑鞋都得到充分的休息和恢复时间，有效避免对任何单一跑鞋的过度使用，延长跑鞋寿命。

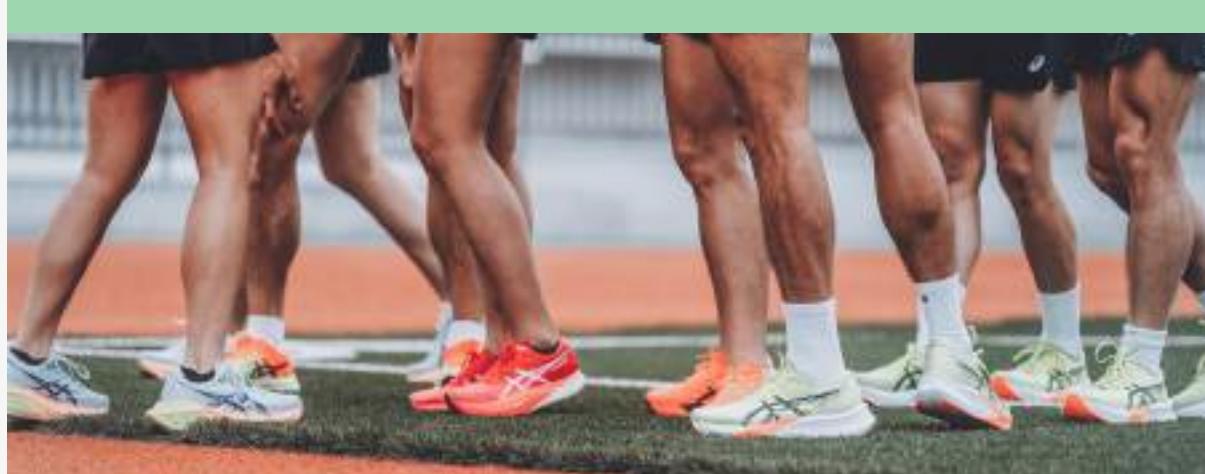


资深跑者&媒体人 走走：

通过不同跑鞋的轮换，不仅有助于保持跑鞋的舒适度和支撑性，还能让跑鞋延长其最佳性能的持续时间，为跑者提供更好的体验和保护。跑鞋轮换或许有点麻烦，但这正是我们对跑步极致、对训练尊重的体现。



跑鞋轮换，不是昙花一现的概念营销，也不是追逐流行的宣传语汇，而是一种真正认真对待跑步这件事的方式与态度——如何更加科学地进行跑步这项运动，选择和使用适配自身目的与需求的专业跑鞋鞋款，让跑者跑得更快、更远，也更舒适。



PART 05



跑鞋轮换: 全新的跑步解决方案

随着中国跑者对跑鞋轮换的逐步认识与理解，
拥有多双跑鞋以应对日常跑步需求也已逐渐成为一种趋势。

然而，值得注意的是，「跑鞋轮换」并非简单地轮换使用不同跑鞋。
在中国路跑市场持续发展的大环境下，
如何科学地进行「跑鞋轮换」亟需得到更为详尽的释义与推广，
从而进一步帮助跑者通过适配自身的跑鞋轮换方案，打造出属于自己的「跑鞋舒适圈」。

5.1 真正的跑鞋轮换方案

01

跑鞋轮换 不仅仅是简单地使用多双跑鞋

「跑鞋轮换」是指不同类型的跑者在日常生活、跑步训练及路跑竞赛中，根据自身情况及诉求，选择具备相应功能的跑鞋来适配针对性的训练计划。

该种跑鞋使用方式不仅仅能够减少装备损耗，更能有效降低跑者的运动损伤风险，并显著提升跑步舒适度与整体运动表现。

减少

装备损耗

降低

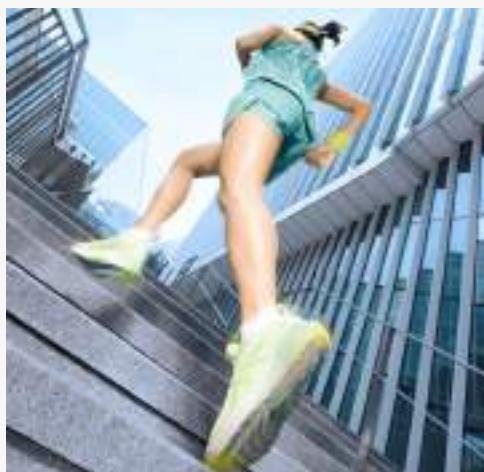
运动损伤风险

提升

运动表现

提高

跑步舒适度



02

跑鞋轮换 你的一站式跑步解决方案

本报告将进一步解析「跑鞋轮换」这一重要概念，并通过对众多行业专家及资深跑者的深度访谈调研，结合ASICS亚瑟士专业跑鞋矩阵，推出适合于不同跑者类型及训练场景的一站式跑步解决方案。

一份跑者在装备选择、训练规划方面可参照使用的实用指南*

帮助跑者打造属于自己的“跑鞋舒适圈”

1

跑者类型定位

STEP

结合大数据分析以及国家权威标准，本报告将通过跑者类型划分，帮助跑者进行个人定位。

2

提供科学训练及装备建议

STEP

针对不同跑者类型，进一步推荐相应训练方案，并提供与之相匹配的跑鞋建议，为跑者量身打造个性化跑鞋轮换方案。

5.2 不同跑者人群跑鞋轮换建议

鉴于中国跑者在生理、目标与能力上的多元化特点，通过覆盖全程马拉松成绩、月度跑步频次、月度跑步距离、10公里平均配速及赛事参与次数五大核心维度的跑者自评标准*，帮助跑者进行个人定位，明确跑者类型。

跑者自评表

请在下表中勾选出最符合自身情况的选项：

跑者类别	精英跑者		严肃跑者		跑步爱好者	
	划分标准	勾选	划分标准	勾选	划分标准	勾选
全马成绩	男：≤3:00:00 女：≤3:32:50	<input checked="" type="checkbox"/>	男：3:00:01–4:00:00 女：3:32:51–4:32:50	<input checked="" type="checkbox"/>	男：≥4:00:01 女：≥4:32:51	<input checked="" type="checkbox"/>
月跑步频次	25次以上	<input checked="" type="checkbox"/>	15–24次	<input checked="" type="checkbox"/>	1–14次	<input checked="" type="checkbox"/>
月跑步距离	300km以上	<input checked="" type="checkbox"/>	200km–300km	<input checked="" type="checkbox"/>	5km–200km	<input checked="" type="checkbox"/>
10公里配速	男：≤4'00"/km 女：≤4'25"/km	<input checked="" type="checkbox"/>	男：4'01"–5'30"/km 女：4'26"–6'00"/km	<input checked="" type="checkbox"/>	男：≥5'30"/km 女：≥6'00"/km	<input checked="" type="checkbox"/>
参赛次数/年 (含线上)*	8场以上	<input checked="" type="checkbox"/>	4–7场	<input checked="" type="checkbox"/>	0–3场	<input checked="" type="checkbox"/>

在以上五项评估指标中，若同时满足该类跑者中的三项，则可认定达到该类跑者水平并归入该类别。

示例参考：

跑者类别	精英跑者		严肃跑者		跑步爱好者	
	划分标准	勾选	划分标准	勾选	划分标准	勾选
全马成绩	男：≤3:00:00 女：≤3:32:50	<input checked="" type="checkbox"/>	男：3:00:01–4:00:00 女：3:32:51–4:32:50	<input checked="" type="checkbox"/>	男：≥4:00:01 女：≥4:32:51	<input checked="" type="checkbox"/>
月跑步频次	25次以上	<input checked="" type="checkbox"/>	15–24次	<input checked="" type="checkbox"/>	1–14次	<input checked="" type="checkbox"/>
月跑步距离	300km以上	<input checked="" type="checkbox"/>	200km–300km	<input checked="" type="checkbox"/>	5km–200km	<input checked="" type="checkbox"/>
10公里配速	男：≤4'00"/km 女：≤4'25"/km	<input checked="" type="checkbox"/>	男：4'01"–5'30"/km 女：4'26"–6'00"/km	<input checked="" type="checkbox"/>	男：≥5'30"/km 女：≥6'00"/km	<input checked="" type="checkbox"/>
参赛次数/年 (含线上)*	8场以上	<input checked="" type="checkbox"/>	4–7场	<input checked="" type="checkbox"/>	0–3场	<input checked="" type="checkbox"/>
自评结果			<input checked="" type="checkbox"/> 严肃跑者			

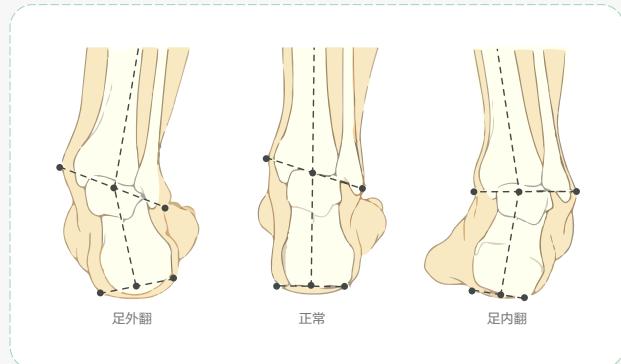
*此自评标准与前述的跑者分类体系保持一致，均建立在20万跑者真实数据与国家权威标准的基础之上。

*“参赛次数/年(含线上)”该项评估指标中，所提及的赛事级别特指符合半程马拉松及以上标准的赛事。

关于跑步运动的相关名词释义

足外翻(过度内旋)

指脚部向外侧倾斜的一种姿态，表现为脚跟向外偏斜，脚底朝外转，同时脚的内侧边缘承受更多压力，常见于“高足弓”足型。



足内翻(内旋不足)

指脚部异常向内侧倾斜的一种姿态，表现为脚跟向内偏斜，脚底朝内转，同时脚的外侧边缘承受更多压力，常见于“低足弓”足型。

低强度



轻松跑

- 低强度、放松型的有氧跑步，以过程中可轻松对话的速度进行。
- 释放身体压力，打好心肺基础。



最大心率的
60%左右



3-10公里
据个人情况灵活调整

恢复跑

- 安排在高强度或长距离跑后的次日，用于帮助身体从疲劳中恢复，其速度比轻松跑更慢。
- 帮助肌肉状态恢复，促进循环代谢。



保持在最大心率的
60%以下



3-6公里

中强度



中/长距离慢跑

- 轻松跑的速度进行长时间跑步。
- 提高有氧耐力和代谢能力。



最大心率的
65-80%



1-2.5小时
据个人情况灵活调整



路跑竞赛



10公里/半马/全马

- 通常在公路上进行的、设有标准比赛距离的跑步赛事。
- 在比赛中挑战自我，检验训练成果的同时享受比赛乐趣，收获个人成就感。



建议根据个人实际情况
及日常训练情况而定



10公里、半程马拉松
及全程马拉松等

高强度



节奏跑

- 以略低于乳酸门槛(即开始感到疲劳但仍可持续坚持的强度)的速度进行(赛事配速的80%左右)。
- 提升有氧和无氧代谢效率，提高跑步耐力和速度。



最大心率的
80-90%



20-40分钟

间歇跑

- 通常以接近赛事速度或更快的配速进行，持续时间为数十秒到几分钟，随后以慢跑或快走进行恢复。
- 建议选择400米、800米或1.5公里等距离进行间歇训练，每组训练时间可根据目标配速来确定。
- 帮助肌肉状态恢复，促进循环代谢。



最大心率的
90%以上



多组重复
视个人具体情况而定

01

跑步爱好者
跑鞋使用及训练建议

建议2-4双跑鞋轮换

追求突破型

对于以提升运动表现力为主要目标的跑步爱好者来说,除坚持日常有氧慢跑外,还应适当融入中长距离跑、速度训练等进阶训练项目,建议配备2-4双具有不同功能特性的跑鞋进行轮换穿着,以适应不同训练需求。

★ 轻松跑/恢复跑: 1-2次/周

建议选择轻便舒适,脚感柔软的入门慢跑鞋,以此提升跑步体验、巩固跑步习惯。



支撑跑鞋: GT-2000 13
• 搭载3D引导系统
• 稳定支撑
• 适合外翻足型



缓震跑鞋: GEL-CUMULUS 27
• 搭载PureGEL科技
• 缓震舒适
• 适合内翻足型

★★★ 路跑竞赛

建议选择轻量且具备出色回弹性能的跑鞋,提供额外助推力,帮助跑者实现完赛及个人突破。



回弹跑鞋: SUPERBLAST 2
• 采用FF BLAST TURBO PLUS与FF BLAST PLUS两大中底材料
• 具备顶级竞速鞋的回弹性能,又拥有慢跑鞋的缓震效果

★★ 中/长距离慢跑: 1次/周

建议选择性能更为卓越的跑鞋,以帮助疲惫状态下脚部仍可保持稳定与舒适,降低可能会遭遇的跑姿变形、脚步不稳等挑战。



支撑跑鞋: GEL-KAYANO 31
• 搭载4D引导系统
• 极佳稳定支撑性能
• 适合外翻足型



缓震跑鞋: GEL-NIMBUS 27
• 搭载PureGEL科技
• 采用更多缓震材料,极佳缓震舒适
• 适合内翻足型

★★★ 节奏跑/间歇跑: 1次/周

建议选择轻便灵活的回弹跑鞋,以适应不同的节奏变化。



回弹跑鞋: NOVABLAST 5
• 采用FF BLAST MAX中底
• 高能回弹&轻便灵活

初跑&日常慢跑型

对于以维持日常跑步习惯为首要目标的跑者,建议依据个人足型(内翻或外翻)选择合适跑鞋,每周安排1-2次轻松慢跑,以此保持跑步习惯并有效维护心肺功能。

★ 轻松跑/恢复跑: 1-2次/周

建议选择轻便舒适、脚感柔软的入门慢跑鞋,以此提升跑步体验、巩固跑步习惯。



支撑跑鞋: GT-2000 13
• 搭载3D引导系统
• 稳定支撑
• 适合外翻足型



缓震跑鞋: GEL-CUMULUS 27
• 搭载PureGEL科技
• 缓震舒适
• 适合内翻足型

高BMI减重型

对于希望减重的大体重跑者而言,保护膝盖和关节至关重要。建议合理控制每周跑量,每周1-2次轻松跑即可,避免过量运动,并尽可能选择柔软且富有弹性的跑道进行锻炼,如公园绿地的塑胶跑道等。

★ 轻松跑/恢复跑: 1-2次/周

采用低速、短程的跑步方式,减少关节负担,避免身体疲劳与不适。

建议选择具备顶级缓震或支撑性能的跑鞋,帮助减缓脚步和关节受到的压力。

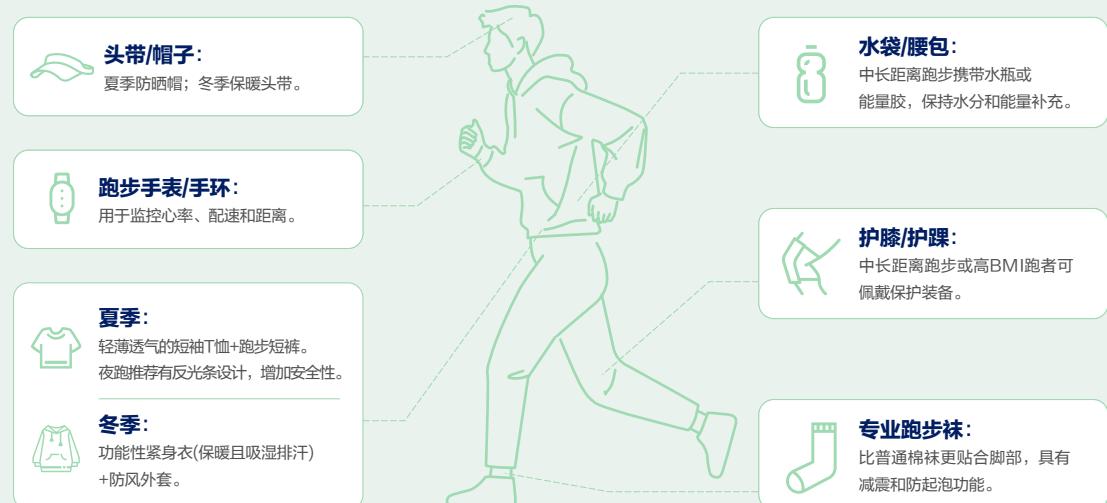


支撑跑鞋: GEL-KAYANO 31
• 搭载4D引导系统
• 极佳稳定支撑性能
• 适合外翻足型



缓震跑鞋: GEL-NIMBUS 27
• 搭载PureGEL科技
• 采用更多缓震材料,极佳缓震舒适
• 适合内翻足型

更多装备建议



营养建议

跑步爱好者当前阶段以减少疲劳和损伤风险为主，无需过度摄入营养。

- 跑前1-2小时补充富含碳水化合物的食物（如全麦面包、香蕉等），避免空腹跑步。
- 跑后30分钟内应补充优质蛋白(如鸡蛋、牛奶、瘦肉)和适量碳水(如米饭、红薯)以促进肌肉修复和糖原储备恢复。
- 长距离跑步后需补充含电解质的运动饮料，平衡体内钠钾水平。



伤病预防管理建议

- **忌训练过度**: 通过科学训练计划，循序渐进地增加跑量和训练强度，配合正确跑姿和适当热身拉伸，降低伤病风险。
- **伤病及时处理**: 若出现如跑步膝、足底筋膜炎或胫骨疼痛等常见问题，应及时调整训练量，采取冰敷、按摩等护理手段，必要时及时就医。
- **力量训练辅助**: 全面提升身体适应能力，帮助长期健康运动。

02

严肃跑者 跑鞋使用及训练建议

建议4双左右跑鞋轮换

严肃跑者跑步习惯相对规律, **其训练强度及训练配速显著高于跑步爱好者**。基于此, 本报告建议选择适配更高配速和训练强度的鞋款, 以帮助严肃跑者**提升跑步表现, 达到更高水平迈进的同时, 降低运动损伤风险**。

对于严肃跑者, 建议每周保持4-5次训练频次, 周跑量控制在50至70公里之间, **相应选择4双左右跑鞋进行轮换使用**, 建议轮换模式为: 有氧慢跑使用1双, 中/长距离慢跑和间歇跑/节奏跑使用2双左右, 路跑竞赛使用1双。

★ 轻松跑/恢复跑: 1-2次/周

建议选择回弹系列跑鞋NOVABLAST, 以获得充分能量反馈(有足内翻/外翻的跑者可根据自身情况选择)。



回弹跑鞋: NOVABLAST 5
• 采用FF BLAST MAX中底
• 高能回弹&轻便灵活



支撑跑鞋: GT-2000 13
• 搭载3D引导系统
• 稳定支撑
• 适合外翻足型

缓震跑鞋: GEL-CUMULUS 27
• 搭载PureGEL科技
• 缓震舒适
• 适合内翻足型

★★ 中/长距离慢跑: 1次/周

建议选择顶级回弹跑鞋SUPERBLAST, 能量反馈更强劲(有足内翻/外翻的跑者, 建议优先选择相匹配的顶级缓震支撑鞋款, 以帮助疲惫状态下仍可保持稳定与舒适)。



回弹跑鞋: SUPERBLAST 2
• 采用FF BLAST TURBO PLUS
与FF BLAST PLUS两大中底材料
• 具备顶级竞速鞋的回弹性能, 又拥有慢跑鞋的
缓震效果



支撑跑鞋: GEL-KAYANO 31
• 搭载4D引导系统
• 极佳稳定支撑性能
• 适合外翻足型



缓震跑鞋: GEL-NIMBUS 27
• 搭载PureGEL科技
• 采用更多缓震材料, 极佳缓震舒适
• 适合内翻足型

★★★ 节奏跑: 1次/周

在间歇跑、节奏跑训练中, 严肃跑者需要以较快的速度进行奔跑, 建议选择一款具备强大推进力的跑鞋。除拥有超凡回弹性能的SUPERBLAST系列外, 建议选择MAGIC SPEED竞速跑鞋。在高速奔跑中提供持续且稳定的推进力, 帮助跑者更好地适应碳板跑鞋的独特能量反馈。



回弹跑鞋: SUPERBLAST 2
• 采用FF BLAST TURBO PLUS
与FF BLAST PLUS两大中底材料
• 具备顶级竞速鞋的回弹性能, 又拥有慢跑鞋的
缓震效果



竞速跑鞋: MAGIC SPEED 4
• 采用FF BLAST PLUS中底
前掌内置FF BLAST TURBO
• 全掌碳板设计
• 优秀速度反馈

★★★ 路跑竞赛: 建议合理规划参赛频次

跑者根据自身参赛目标, 建议选择合适的碳板竞速跑鞋并在赛前做好穿着磨合。碳板竞速跑鞋凭借全掌碳板设计和顶级轻量材料, 能够在赛事中提供持续速度加成, 助力赛事表现。

全马4-6小时完赛



竞速跑鞋: MAGIC SPEED 4
• 采用FF BLAST PLUS中底
前掌内置FF BLAST TURBO
• 全掌碳板设计
• 优秀速度反馈

全马4小时内完赛



竞速跑鞋: S4+ YOGIRI
• 专为破4目标设计
• 采用FF TURBO PLUS与FLYTEFOAM中底
• 刚度更友好的全掌碳板设计

辅助力量训练: 1-2次/周

• 建议训练时间: 30-45分钟, 可安排在休息日或轻松跑之后
• 建议训练内容建议: 深蹲、弓步、小腿提踵等动作锻炼下肢力量(提高跑步能力和减少关节压力); 平板支撑、仰卧举腿等动作增强核心力量(增强稳定性)

稳定舒适为佳, 建议选择轻松跑/恢复跑鞋款。



更多装备建议



营养建议

建议严肃跑者根据每日训练量和目标（维持体重、减脂或增肌）调整每日的热量摄入。

基础的营养摄入计划参考：

碳水化合物：训练日每天 6–10g/kg 体重，比赛前、中/长距离跑或高强度训练后适当增加碳水摄入。来源：全谷物（如燕麦、糙米）、水果、蔬菜、土豆等。



蛋白质：每天 1.2–2.0g/kg 体重，有助于肌肉修复和重建。
来源：瘦肉、鸡蛋、鱼、乳制品、豆类等。



脂肪：占总热量的 20%–35%，以不饱和脂肪酸为主。
来源：坚果、牛油果、橄榄油、深海鱼等。



伤病预防管理建议

本报告研究显示，严肃跑者伤病发生概率远高于跑步爱好者，其中**足底筋膜炎、髂胫束摩擦综合症**成这一群体的高发伤病。基于此，建议足底筋膜炎患者可通过泡沫轴按摩和拉伸缓解，跑步前充分进行足底和小腿肌群的激活训练；建议髂胫束摩擦综合症患者减少膝盖负担，避免长距离跑步或下坡跑，增强髋部和核心力量，改善膝盖对齐问题。在此基础上，咨询物理治疗师进行康复性训练或肌肉按摩。

03

精英跑者 跑鞋使用及训练建议

建议4-5双左右跑鞋轮换

精英跑者群体通常已形成一套成熟的个人跑步训练体系和跑鞋装备选择认知。基于此, 本部分内容旨在为精英跑者提供一个较为全面通用的参考建议, 以供精英跑者视个体情况进行定制。

精英跑者日常训练规律、严格且量大, 建议该类跑者为不同强度的训练场景至少配置2双跑鞋进行轮换, 并准备至少1双比赛日竞速跑鞋。因此, **建议精英跑者采用4-5双左右的跑鞋轮换方案, 以确保跑鞋在使用周期内的性能状态维持, 有效提升训练效率与竞技表现。**

★ 轻松跑/恢复跑: 1-2次/周

考虑到精英跑者日常训练强度及对跑鞋性能的更高要求, 建议选择兼具轻量回弹和缓震舒适的SUPERBLAST鞋款。同时, 可根据个人实际情况, 搭配GEL-KAYANO或GEL-NIMBUS慢跑鞋, 通过两双跑鞋的轮换使用帮助精英跑者获得更佳训练效果。



回弹跑鞋: SUPERBLAST 2

- 采用FF BLAST TURBO PLUS与FF BLAST PLUS两大中底材料
- 具备顶级竞速鞋的回弹性能, 又拥有慢跑鞋的缓震效果

★★ 中/长距离慢跑: 1次/周



支撑跑鞋: GEL-KAYANO 31

- 搭载4D引导系统
- 极佳稳定支撑性能
- 适合外翻足型



缓震跑鞋: GEL-NIMBUS 27

- 搭载PureGEL科技
- 采用更多缓震材料, 极佳缓震舒适
- 适合内翻足型

★★★ 节奏跑: 1次/周

在进行间歇跑或节奏跑训练时, 精英跑者可根据具体训练强度和目标, 建议选择SUPERBLAST或MAGIC SPEED进行穿着。SUPERBLAST跑鞋专为精英跑者设计, 能够提供更为卓越的舒适体验, 更好驾驭高强度训练; 而MAGIC SPEED则可以让精英跑者适应并精进对碳板跑鞋的速度反馈, 在赛道上展现更好的速度控制与实力。



回弹跑鞋: SUPERBLAST 2

- 采用FF BLAST TURBO PLUS与FF BLAST PLUS两大中底材料
- 具备顶级竞速鞋的回弹性能, 又拥有慢跑鞋的缓震效果

★★★ 间歇跑: 1次/周



竞速跑鞋: MAGIC SPEED 4

- 采用FF BLAST PLUS 中底
- 前掌内置FF BLAST TURBO
- 全掌碳板设计
- 优秀速度反馈

★★★ 路跑竞赛: 建议合理规划参赛频次



竞速跑鞋: METASPEED SKY PARIS / METASPEED EDGE PARIS

- 采用FF TURBO PLUS
- 全掌碳板设计, 顶级速度反馈
- 为步幅和步频两类跑者风格量身定



辅助力量训练: 1-2次/周

建议精英跑者根据个人实际情况与训练计划, 每周融入1-2次辅助力量训练(上肢、下肢等专项训练), 以增强肌肉耐力与稳定性。这不仅有助于提升跑步效率, 还能有效预防运动伤害, 进一步提升跑步表现。

稳定舒适为佳, 建议根据实际情况选择相应鞋款。



SUPERBLAST 2, GEL-KAYANO 31, GEL-NIMBUS 27

- 采用FF BLAST TURBO PLUS与FF BLAST PLUS两大中底材料
- 具备顶级竞速鞋的回弹性能, 又拥有慢跑鞋的缓震效果

METASPEED SKY PARIS: 步幅跑者更注重跑步节奏的掌控与力量的快速回弹, 更强的支撑能够迅速响应并提供强大回弹驱动力, 保持稳定节奏, 更好利用步幅优势, 提升整体速度。

METASPEED EDGE PARIS: 步频跑者更倾向于以流畅步伐向前滚动, 以减少能量损耗, 更出色的物理滚动性有效帮助提升跑步效率。

更多装备建议



营养建议

精英跑者在高强度训练和比赛中更注重营养需求, 帮助其优化表现、加速恢复, 并降低伤病风险。

每日能量需求通常在3,000–5,000大卡之间(具体根据训练量、强度和个体需求调整)。在高强度训练阶段, 应确保摄入的热量与消耗匹配, 避免因热量不足而导致疲劳和免疫力下降。

碳水化合物: 占总热量的 50%–70%。日常训练期的摄入量为每天 5–7g/kg体重; 高强度或比赛期的摄入量为每天 8–12g/kg体重。比赛前2–3天进行碳水化合物加载, 增加肝糖储备, 提高比赛表现。

蛋白质: 日常训练期的摄入量大约为每天 1.4–1.8g/kg体重; 恢复期或高强度训练期为每天 2.0g/kg体重。

脂肪: 应占总热量的20%–30%, 以不饱和脂肪酸为主。

伤病预防管理建议

精英跑者常常面临累积性劳损的伤病问题。从整体角度出发, 建议合理规划参赛频次。诚然, 比赛是检验并提升竞技能力的有效途径, 但长远来看, 频繁参赛或对身体机能造成损害, 进而影响竞技状态与个人健康。

04

越野跑者
跑鞋使用及训练建议

建议至少2双越野跑鞋轮换

越野跑者群体日益壮大，该类跑者会在户外自然环境中进行高频训练，并经常参与地形地貌复杂、天气情况多变的长距离越野跑赛事。
建议选择配备至少2双越野跑鞋，以应对日常训练及赛事日用鞋轮换。

日常训练*

基础耐力训练

慢跑训练：从5公里开始逐步增加里程和时间，建立耐力基础。

地形适应训练

复杂地形训练：在草地、泥地、山地、沙滩等不同地形进行训练，提高平衡性和适应能力。

障碍训练：攀爬、下坡和穿越障碍等技巧训练，提高赛时安全性和效率。

强度与力量训练

爬坡训练：在有坡度的路段进行爬坡训练，增强腿部和核心肌群力量，提高爬坡能力。

冲刺训练：进行短距离冲刺训练，提高爆发力和速度。有助于在赛时更快超越对手或应对紧急情况。

间歇训练：通过快速跑步和恢复慢跑交替进行，提高耐力和速度，模拟赛时速度变化，增强身体适应能力。

核心训练：通过平板支撑、俯卧撑、深蹲、弓步等核心力量训练，加强核心肌肉群，提高平衡性和稳定性。



越野跑鞋：TRABUCO 13

日常越野训练涵盖多训练类型和多地形条件，建议选择专业性更强、能够应对更多样化的越野地形的跑鞋，以覆盖多样化的训练需求。

- 搭载FF BLAST PLUS ECO泡棉
- 全新岩石保护板
- 后掌内置GEL胶，具有出色的缓冲减震效果
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用

越野竞速

越野竞速：根据自身实际情况，合理选择距离与难度

赛前注意：提前了解路线和天气情况，并依据天气准备相应的速干、保暖、防水、照明装备等；携带充足的体能补给物品。

赛中注意：不盲目追求速度，安全为第一准则；有规律的摄入水和食物，不宜一次性补充过多。

以舒适完赛为首要目标的越野跑者，建议选择TRABUCO 13，其专业强大的全面功能性将帮助跑者安全享受比赛。若对赛事表现有较高追求，可根据实际情况选择全掌碳板设计的轻量竞速越野跑鞋FUJI SPEED及METAFUJI TRAIL，以追求更佳竞技水平。



轻量竞速越野跑鞋：METAFUJI TRAIL

- 分叉式全掌碳板，控制下坡稳定性及起步推进力
- 中底采用FF BLAST TURBO和FF BLAST PLUS科技
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用



轻量竞速越野跑鞋：FUJI SPEED 3

- 中底置入全掌碳板，提供推进力的同时增加横向稳定性
- 中底采用FF BLAST PLUS材料
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用

05

ASICS亚瑟士
专业跑鞋矩阵CUSHION
缓震GEL-NIMBUS 27
¥ 1,290

- 搭载PureGEL科技
- 采用更多缓震材料，极佳缓震舒适
- 适合内翻足型

STABILITY
支撑GEL-KAYANO 31
¥ 1,390

- 搭载4D引导系统
- 极佳稳定支撑性能
- 适合外翻足型

BOUNCE
回弹SUPERBLAST 2
¥ 1,490

- 采用FF BLAST TURBO PLUS与FF BLAST PLUS两大中底材料
- 具备顶级竞速鞋的回弹性
- 又拥有慢跑鞋的缓震效果

SPEED
竞速METASPEED SKY/EDGE PARIS
¥ 1,690

- 采用FF TURBO PLUS
- 全掌碳板设计
- 顶级速度支持
- 为步幅和步频两类跑者风格量身定做

GEL-CUMULUS 27
¥ 890

- 搭载PureGEL科技
- 缓震舒适
- 适合内翻足型

GT-2000 13
¥ 890

- 搭载3D引导系统
- 稳定支撑
- 适合外翻足型

NOVABLAST 5
¥ 990

- 采用FF BLAST MAX中底
- 高能回弹&轻便灵活

S4+ YOGIRI
¥ 1,390

- 专为破4目标设计
- 采用FF TURBO PLUS
- 与FLYTEFOAM中底
- 刚度更友好的全掌碳板设计

GEL-PULSE 16
¥ 790

- 搭载FLYTEFOAM中底
- 缓震舒适

GT-1000 13
¥ 690

- 搭载3D引导系统
- 采用FF BLAST中底

DYNABLAST 5
¥ 790

- FF BLAST+中底
- 高能回弹&极佳缓震性能

MAGIC SPEED 4
¥ 1,090

- 采用FF BLAST PLUS中底
- 前掌内置FF BLAST TURBO
- 全掌碳板设计
- 优秀速度反馈

COMFORT 舒适

TRAIL
越野

TRABUCO MAX 4

¥ 1,190

- 搭载FF BLAST PLUS ECO泡棉
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用



GEL-TRABUCO 13

¥ 990

- 搭载FF BLAST PLUS ECO泡棉
- 全新岩石保护板
- 后掌内置GEL胶，具有出色的缓冲减震效果
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用

SPEED 竞速

METAFUJI TRAIL

¥ 1,690

- 分叉式全掌碳板，控制下坡稳定性及起步推进力
- 中底采用FF BLAST TURBO和FF BLAST PLUS科技
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用



FUJI SPEED 3

¥ 1,090

- 中底置入全掌碳板，提供推进力的同时增加横向稳定性
- 中底采用FF BLAST PLUS材料
- ASICS GRIP橡胶大底，抓地耐用



结语

在本次报告的制作过程中，联合编写组广泛收集并整理了大量数据与访谈调研，深入剖析中国跑者的跑步运动习惯与跑鞋使用特性，以此为基础进一步提出跑鞋轮换理念，并阐明了其所带来的正向作用。希望通过跑鞋轮换理念的倡导，为广大跑者带来提升跑步效益、享受跑步过程的有益参考。

此外，结合跑步爱好者、严肃跑者与精英跑者三类跑者不同的跑步习惯与特性，联合编写组亦在报告中提供了一系列多方位专业建议。无论是跃跃欲试的新手跑者，还是经验丰富的资深跑将，都能够在其中找到适合自己的一站式跑步解决方案。

作为中国路跑市场首份深度聚焦于跑鞋使用及跑鞋轮换的行业报告，我们深知其内容虽具开创性，但仍不乏值得商榷之处。作为引玉之砖，联合编写组诚挚邀请更多跑者与行业伙伴加入探讨共议，发现与提炼出更多富有实用价值的跑步训练及装备建议。

“你为什么开始跑步？”这几乎是每一位跑者都会遇到的，一道没有标准答案的必答题。开始跑步的原因或许千差万别，但坚持跑步的理由，唯有热爱。由衷期望，本报告能够助力守护这份真挚热爱，成为跑者日常训练及跑鞋轮换选择的实用指南，也为行业注入新的思考与启迪。

来吧，一起跑吧。让我们找到自己的跑鞋舒适圈，跑出飞扬意气，一起纵步向前。——▶▶



联合出品方



特别鸣谢

(以下姓名按首字母排序)

李翰君

人体生物学教授
北京体育大学运动生物力学教研室主任

FredHu胡老师

资深跑者

李虹雨

倍澜健康创始人

顾怡雯

资深跑者

老张的鞋

后浪文化创始人

瑟瑟跑步

资深跑者

孙瑞一

跑野大爆炸创始人

汪涌

资深跑者

尹一全

运动训练学专家
北京体育大学运动训练学教研室研究生导师

月亮说

资深跑者

走走

NuclearKitty创始人

郑姑娘(追风少女)

资深跑者

内容支持

中国技术经济学会常务理事体育经济与价值管理分会

FLEISHMANHILLARD

