

脚踝保护≠超高帮 自带“护踝”球鞋推荐

□特约记者 许 豪



Nike Hyperdunk 2016 High

HD2016 High拥有高耸的鞋帮,其颜值虽不如HD2016 FK和HD2016 LOW,但是对脚踝的包裹性和保护性尤其出色,脚踝处的填充相比较前几代更加厚实。鞋带系紧后,灵活性会有所损失,所以速度型球风的球鞋爱好者建议选择HD2016 FK和HD2016 LOW,HD2016 High更适合力量型的大前锋或是中锋。



Prime Hype DF 2016

在此之前,很多人都把Prime Hype DF 2016的照片误以为是Hyperdunk 2016,这在一个侧面也奠定了Prime Hype DF 2016的颜值基础。今年是奥运年,Nike趁着奥运推出了一波中低端的球鞋,Prime Hype DF 2016就在其中,运用了双密度Phylon作为缓震,高帮的设计,着重对脚踝的包裹和保护,XDR的耐磨外底,加上并不高的发售价格,也许它将成为另一个不错的外场选择。

“

关注CBA的球迷应该有所了解,在11月20日广厦客场对阵北控的比赛中,广厦队球员赵岩昊在出场后不久就因崴脚受伤离场,而后诊断为左脚韧带撕裂,至少要停赛3—4周。

日常打篮球时不少人也都有过崴脚的经历,在运动中对脚踝进行保护显得尤为重要。穿戴护踝就是一种常规保护脚踝的手段,但护踝不仅难穿,还不够灵活,而且由于一般正常球鞋的鞋帮设计不会给护踝预留空间,套了护踝之后明显会觉得挤脚,因此一些“自带护踝”的球鞋就成了球鞋爱好者的选择。如果你对脚踝保护需求较高又不想带繁重的护踝的话,下面几款球鞋可供你参考。

”



Adidas Ball 365 X

Adidas Ball 365

X拥有全掌的Bounce缓震,Mesh鞋面配合Clima技术给鞋子足够的透气性,这么高的高帮设计,也是阿迪达斯少有的“高”度。鞋面那块硕大的弹性绑带能够更好的提升包裹性,鞋身两侧的TPU也起到了很好的固定作用,脚踝处的填充也比较厚实。这“高、大、厚”组合能给你的脚全方位的保护。



Lebron Soldier 10



上赛季詹姆斯穿着战士10为骑士队拿到了历史首冠,一夜之间这双球鞋成了Nike当红的热推球鞋。设计上战士10取消了鞋带系统,在脚踝中加入了一条宽宽的魔术贴,穿过战士9的球鞋爱好者对于战士9包裹性和保护性有深刻的体会,相信战士10也不会让你失望。

UA ClutchFit Drive 3

库里转投UA之后,在没有出签名鞋之前,有很长一段时间都穿着UA ClutchFit Drive。ClutchFit这项鞋面技术非常的棒,贴合感很强,同时考虑到库里脚踝的伤情,ClutchFit Drive鞋帮设计也是相当高,再加上脚踝处厚实的海绵填充,包裹性和保护性都相当出色。在库里出到第三代签名鞋的时候,UA也推出了ClutchFit Drive 3,延续了一代的高帮设计,虽然缓震由原来的MicrG换成了Charged,不过相信喜欢ClutchFit Drive 1的球鞋爱好者一定也不会错过这双。

冬练三九 从头到脚的跑步装备

□本报综合报道

寒冷天气跑步着装只有一个原则——多层。多层穿着第一个重要原因就是,多层衣物搭配可以获得额外的隔离空气层,增加保温的效果。第二个原因是:运动后,人体的免疫系统会有一个“开窗期”,这个时候人体免疫细胞的活性会降低,更容易受到细菌与病毒的侵袭,所以你要确定在运动前后有衣物可以迅速保暖。或者可以迅速转移到温暖的环境。

上装:

经典的三层穿法:速干层,保暖层,隔离层。

速干层的特点就是薄,速干。和纯棉面料相比,合成面料可以迅速排走湿气,让水分蒸发,减少运动中的不适感和运动中失温的风险。一般来说,10度以上无风的天气,短袖或长袖的速干衣跑步完全可以胜任,不需要考虑跑步的时候会冷。

保暖层顾名思义主要起保暖作用。休闲卫衣是不错的选择,传统的休闲卫衣一般都是棉质为主,比较怕冷的话还可以选择抓绒材质。

隔离层主要是为了防风、防雨。针织的卫衣会有很多蓬松的空隙,但是风一吹就透了,体感温度很冷。夹克主要就是为了防风,现在的夹克在防风的基础上一般还具备防水功能。

下装:

由于腿上都是肌肉,不像上身有那么多内脏器官,耐寒的能力要强很多,所以不用特别讲究。稍厚一些的“压缩裤”,梭织、针织运动裤就可以满足需求。如果还怕冷,运动裤里面可以搭配个速干的打底裤。

配件:

冬天跑步还有条重要原则是:尽可能减少皮肤暴露在冷环境中的面积,尤其是在有风的天气。所以有几件神器是必不可少

的——帽子、手套、脖套。特别是帽子,如果不戴帽子,你会有60%—80%的热量会通过头部流失掉。

TIPS

①冬天里,肌肉黏性增加,弹性下降,突然运动容易造成肌肉拉伤。所以,在做正式运动前,要想办法把身体的温度提高一点。跑步前热身3—5分钟,可以做一些简单的,伸展或慢走。

②跑完后能有个短距离的放松是最好不过了,这样更有利于身体肌肉的恢复。跑步时要掌握适宜的运动量,循序渐进、量力而行,运动持续时间不宜过长,运动心率应控制在150次/分以下。身体感觉不舒服时,就应该立即停止。

③跑步结束后不要马上洗澡,先把汗擦干,回到温暖的室内,等身体恢复到舒适的状态,再去洗澡。

