智能酷炫的跑步装备,你值得拥有

□本报记者 周洁

近年来,跑步成为备受推崇的健身运动,各种跑步装备让人眼花缭乱,从头到脚的智能化、科技化装备几乎可让跑者“武装到牙齿”,但如何正确选择?可能会让不少人犯迷糊。鉴此,记者走访了杭州几位资深跑友,较详细地了解了他们用哪些专业装备“武装”自己。本文同时提醒大家,不同品牌、不同款式的装备都有各自特点,需根据自身条件和专业指导进行选购。

导汗带

众所周知,跑步或骑车时会出现汗水流到眼睛里的情况,在健身房可以挂条毛巾擦汗,但是野外跑步带毛巾既麻烦又不方便。为此,跑友“光年”推荐一个神奇的小东西——导汗带。首选品牌是GUTR,主要功能是让前额的汗全部从两侧流下来,很多跑步和骑行爱好者对其评价很高。戴眼镜的朋友也不必担心,因为导汗带两侧正好有两条缝,可以把眼镜腿插进去固定住。

智能手表

跑步时间、距离、跑速、GPS定位等都是跑步手表的基本功能,更高级的产品还可以监测心率,记录跑步时的健康指标。价格从几百元到几千元不等。

“技术控”跑友黄纹达,为大家推荐两款深受跑友喜爱、功能也比较全面的主流品牌松拓(suunto)和佳明(garmin)。他表示,两个品牌针对不同需求推出了很多型号,松拓拓野3是旗舰产品,有适合路跑的系列,也有适合越野跑或徒步。佳明fenix3比较适合越野跑,920是铁三表,630是新出的路跑表,225fr也是路跑表且自带光电感应测心率。

压缩衣裤

压缩衣裤对于想要长时间跑步的人来说是“利器”。与一般的紧身运动服效果不同,好的压缩衣裤可以加速目标肌群血压循环、减少乳酸堆积,让运动更持久有力,其材料还能保持运动时身体的舒爽。“不过这主要针对于长期跑步的人,特别是后期出现伤病的跑者,压缩衣裤能起到一定保护作用。”跑友姜丽燕介绍,作为全球顶级压缩运动装备品牌Skins,整体穿着舒适度很高,偏向压缩恢复;而CW-X品牌偏向肌肉支撑,价格相比Skins更容易被接受。

护臂

护臂也称袖套,一般配合无袖或者短袖压缩衣使用,主要用来支撑二头肌、三头肌和前臂,防止肌肉震颤,并且有防晒效果。喜欢越野跑的“肆意飞扬”告诉记者,护臂有几种型号,长短不一,还可以根据个人伤势情况而特定设计。护臂可以保持手臂温度和肌肉的紧度,温度是确保手臂的能量不易流失,紧度是使肌肉保持一种适应剧烈运动的状态,不容易拉伤手臂肌肉或者抽筋。

袜子

不少跑友应该经历过这样的情况:跑着跑着袜口慢慢就会滑落下来,感觉非常难受。“袜子的重要性丝毫不亚于压缩裤。一双好袜子能带来舒适的脚感、良好的透气性、尽可能避免起水泡,还能一定程度上减少异味的产生。”跑神俱乐部的徐锦祥表示,比较受追捧的品牌是X-socks,作为多个欧洲国家滑雪队、环法DL车队和三十多个国家体育队的官方装备,可以有效地抗菌防臭快速排汗,设计上多种材质混合使用更讲究人体工学。

火眼金睛

辨真伪:Adidas Originals NMD

鞋面

编织方法上的不同导致正品比仿品的纹路细腻很多,而且正品的鞋面材料十分柔软并具有很明显的弹性,仿品的弹性则不足。鞋面两侧起到支撑作用的三道杠标志,正品有细细的纹理,并且可以看到鞋面纹路;仿品相对较厚,且只有磨砂效果。

后跟

正品的后跟支撑结构位置相对靠下,并且相对柔软;而仿品相对靠上,也比较硬。就支撑结构本身而已,正品边缘更宽。

中底

正品的Boost科技中底除了泡沫般的外观,还有比较明显的横线纹路和生产过程中留下的小凸痕;而仿品仅有类似泡沫的外观,并没有凸起的痕迹。此外,仿品在色块粘合处会有明显的溢胶。

鞋提

正品的鞋提相对较长,缝合处与鞋领有一段距离;而仿品的鞋提较短,缝合处在鞋领最上方。

看击赛场

猴年将至,CONVERSE发布“西游记”主题

CONVERSE猴年贺岁系列以喜闻乐见的“西游记”为主题与灵感,以取经之路和金箍棒为元素,玩转Graphic图案设计,呈现出独具匠心的鞋面印花与肌理细节。

纯色款均为牛皮材质,将金箍棒元素以双层牛皮压纹的方式呈现于两款鞋型之上,鞋内里及鞋垫都印有取经之路的纹样。中性鞋款在后跟撑条上加入“猴”图案和“猴”字烫金印,呼应农历猴年主题。

在经典鞋型之上赋予创意帆布印花,灵感取自“西游记”中的取经之路,却更具玩味设计感。细节之处也不忘贺岁之意,后跟贴标及外底皆采用红色,同时在两款鞋型的鞋舌上,都贴上了猴年贺岁logo的皮质徽标,绝对是猴年造型点睛之笔。

以红黑色调条纹呈现的金箍棒主题,将抽象的“金箍棒”变换为简洁的鞋面印花。内里及鞋垫印花则为浅色的取经之路印花。鞋垫上也印有本次猴年贺岁系列独特印标,同时在两款鞋型的鞋舌上,都贴上了猴年贺岁logo的皮质徽标。

实战测评

青出于蓝而胜于蓝——PUMA evoPOWER 1.3

PUMA evoPOWER 1.3足球鞋,继承了一代的优势,弥补了二代的不足,从新产品evoACCURACY中汲取了精华,堪称青出于蓝而胜于蓝。

感受:

重量,轻!鞋面,软!这绝对是evoPOWER系列最柔软的一款,鞋面也最轻薄。AdapLite单向延伸人造纤维鞋面材料更多提供运动中的纵向延展,横向则更多提供对双脚的包裹感。收紧鞋带之后,感觉前掌鞋仓刚刚好。大底的刀钉分布正是发力踢球时立足脚力量流动线路,能够让立足脚更加稳定,抓地更牢,从而使发力脚释放最大的能量。

射门:

ACCUFOAM力量块从鞋面挪到内衬上,为鞋面创造更加开阔的触球区域,同时也让ACCUFORM更贴近脚部。如此一来,射门更加有力而精准。实际上,测试中正脚背凌空抽出的皮球平快,而脚背却没有感受大多的压力。正常大力射门也能明显感觉到ACCUFORM慢弹海绵带来的辅助作用,如果平时射门力道欠佳,那么这款就是上佳选择。

带球:

带球离不开刀钉与圆锥钉的组合。圆锥钉让转身、拉球的动作中更加的灵活,而刀钉赋予球鞋更多的抓地力。

传球/停球:

鞋面略滑是一个小问题,不利于长传。鞋面上大量的Griptex显然没有起到作用。不过,柔软的鞋面带有皮质的软,也有人造材质的弹,停球表现相当不错。

召集令

优质隐瑜伽体验

时间: 即日起至2月1日 10:00-22:00

地点: 杭州西湖区转塘路象山国际艺术区1幢1单元5楼

瑜伽课程:

空中瑜伽、高温瑜伽、脊柱瑜伽、哈达、纤体瑜伽、普拉提、呼吸冥想、阴瑜伽、拜日式108、阿斯汤加、呼吸冥想

舞蹈课程:

综合热舞、国标拉丁、肚皮舞、爵士

费用:18.8元/2次

微信:hengcaotang

QQ群:248579215