

迈开双腿,享受大自然赐予的无穷乐趣 徒步运动装备大搜罗

□本报综合报道

“

天气已经越来越热,很多热爱运动的朋友都从大强度的运动慢慢转变为低强度的运动,而走路是目前很多人选择的健身方式。走到户外,投入淳朴美丽的大自然怀抱,行走在朴素的乡村,穿过绿色的丛林,掠过幽长的古道……

专家指出,普通人每跨一步,脚底所受的冲击大约是体重的1-2倍,仅为慢跑的1/3左右,因此膝关节和踝关节所承受的压力就小很多。不要小看这古老而固定的行为模式,由于它不受时间空间的限制,可以随时进行,会让你在不经意间告别健康隐患,让您越走越健康。徒步健身不是漫无目的地随意溜达,而是需要科学合理的计划徒步距离,通常15公里以内称为短距离徒步,15~30公里称为中距离徒步,30公里以上的称为长距离徒步,大家可以根据自己的体能状况规划自己的徒步路线。

下面,为大家介绍一下走路(徒步)需要正确选择的运动装备。

”



背包

作为“驴友”的第一步,是要选择一只适合背负的户外背包。负重的户外背包和普通的双肩背包不同,普通的双肩背包只是把背负的重量压在我们娇弱的双肩上。而负重的户外背包就不一样了,它可以通过其独特的背负系统,避开肩部和脊柱,将大部分重量传递到腰部的骨盆上,对于强大的腰部而言,轻易就压垮肩膀的重量就不算什么了。因此,选择一款具有良好背负系统的背包就显得格外重要:

- 1.符合人体S形曲线,包和背部应该完全贴合,这样才能合理地分布重量。
 - 2.背负系统所形成的骨架(主要指肩带和腰带)应该有一定的强度,较软的骨架会在负重过大时变形,那么你的肩膀就会因为压力过大而感到酸痛。
 - 3.背负系统和背包的接合处(就是肩带、腰带与背包的接合处)需要加强。因为接合的地方是承受力量最集中的地方。
- 我们需要知道的是,背包的大小需要依据出行路线的远近来定。一般当日往返的话选择18L左右的背包即可,2~5天的话选择30~35L左右的背包,对于≥7天的徒步旅行,建议女士用55升左右的背包,男士用65升以上的背包。



徒步鞋

徒步鞋亦可称为轻型登山鞋,是户外运动中比较常用的品种。徒步鞋是徒步者最重要的装备,面对众多品牌、各种功能的户外鞋,你是否觉得一头雾水呢?一双好的徒步鞋不仅要穿着舒适,还需要具备减震缓冲、防滑耐磨、安全防护等功能。

与低帮徒步鞋相比,中帮徒步鞋的鞋帮裹住脚踝,鞋底设计更加耐磨,刚性也更大,但可以纵向弯曲以适应长时间行走。这样的鞋子对脚踝有保护作用,可减少对脚踝的冲击力。因此在徒步条件不是很恶劣、坡度不是很大、负重不是很多的时候,中帮鞋是首选。中帮鞋的优势在于质轻、柔软、舒适、透气性好。但在陡峭地形和高负重情况下,无法提供腿部和脚步所需要的支撑力和借助力。

试穿的时候,鞋帮鞋底应自然地贴住双脚,大小合适、服帖合脚。徒步鞋最好要选择稍微大一号的,当你穿好后可以用手指测一下后跟,空隙在一指左右,避免徒步运动中脚部会有肿胀现象。



袜子

棉是传统的天然纤维,也是舒适度较高的纺织材料,不过对于户外运动来说,棉本身的性能就有很大的局限性,棉的吸湿性很好,吸湿速度快,但是排湿就不行了,棉纤维湿了以后,干的会很慢。因此,长时间徒步记得不要使用棉袜,棉袜排汗差,运动出汗后增加袜子与足部的摩擦,所以要选择厚一点的,具有吸湿和快干功能的纤维材质的袜子,不仅让脚时刻保持干爽,而且非常柔软舒服及保护足部的功能,避免脚部皮肤起水泡发炎。

服装

徒步会遇到各种天气情况。既要保持温暖,但又不能太热。重量轻,化纤面料的冲锋衣能使你自由地增衣或减衣。在防风防水的冲锋衣下面再穿一件非棉质的T恤。在这里给大家推荐一种新型材料做成的衣服:“速干衣”。速干衣顾名思义就是干的比较快的衣服,一般速干衣的干燥速度比棉织物要快50%,其特殊的质地可以将汗水和湿气迅速导离皮肤表面,保持皮肤干爽舒适。



为你推荐

户外健身走起 五款靠谱运动装备与大家分享

如今运动健身已经成为势不可挡的趋势了,在森林和公园等自然环境中锻炼更有助于缓解压力和抑郁,改善精神状况,这方面的效果远好过在健身房等室内环境中锻炼。

那么,户外运动还需要什么器材呢?户外健身并不仅仅是依靠跑步,还可以借助一些户外健身设备来达到锻炼的效果。今天我们就来推荐几款靠谱的运动装备,与爱好锻炼的人士一起来分享吧!

1、Jawbone UP24 智能手环

Jawbone UP24 智能手环是 Jawbone UP2 的升级版。相比上一代,UP2 第2代手环,UP24 最大的变化是支持蓝牙无线传输,用户可以实时与智能手机同步健身数据,而无需每次通过耳机接口,具有健康监测、睡眠监控、记步功能、锻炼记录、智能闹铃、空闲提醒、饮食追踪的功能,让用户充分的享受到智能化。

Jawbone UP24 智能手环是聚氨酯橡胶和TR-90TR-90 镀镍尼龙制成,还具有



2、Sport Pulse 无线耳机

这是一款兼备听音乐和健身追踪的产品,可以监测心率并配有健身应用。

两个耳塞包裹在碳纤维内里,通过用户颈部后面的一条小短黑线连接。采用了蓝牙无线技术,干净利落,没有了长线的杂乱,配置麦克风和控制器来播放音乐、跳过曲目、控制音量和接听电话。用户可以用Micro USB线给耳机充电,充满电后,支持240小时的待机时间和5小时听电话或者听音乐时间。

用户还可以通过Jabra Sport Life应用控制音乐以及计划、追踪和评价自己的健身情况。这个应用可以根据用户的喜好提供个性化的实时语音指导。用户可以设置距离目标、时间目标或者燃烧的卡路里目标,进行有氧能力测试和调整心率



区间水平,进而优化训练方式。

3、智能手表 vivoactive

美国GPS 顶级品牌

Garmin 今年一月推出了智能手表 vivoactive,是一款功能全面而强大的智能腕表,内置模块能够接收GPS+GLONASS 两大卫星系统信号,而不必依赖智能手机,它带有运动追踪功能APP,可以服务用户更好的使用该款产品进行跑步、骑行、高尔夫、游泳等运动。

该手表外观设计极为轻薄,具有阳光下可视功能和高分辨率彩色触控屏幕。



4、GoPro Hero4 Silver

在目前所有的运动摄像机产品中,公认做得最出色的就是GoPro 家的运动摄像机了,GoPro Hero4 Silver 是迄今为止首款内置触控屏的GoPro 摄像机。可以使用屏幕



预览照片和视频,实现完美的取景拍摄。回放内容,即刻重温精彩瞬间。只需轻点和滑动屏幕,即可请客浏览摄像机菜单并调整设置。

使用GoPro Hero4 Silver,能够以每秒高达30帧的速率连拍12MP照片,帮您捕捉到您不想错过的每一个瞬间。您可以拍摄单张照片,也可以选择延时模式以0.5至60秒的设定时间间隔自动拍摄照片。非常适合将摄像机固定到其他设备上,进行拍摄而够不到快门按钮时的场景。

5、贝尔金运动臂带

贝尔金适用于iPhone 6的高性能豪华运动臂带不仅能在您健身时保护你的手机,还让您在佩戴时享有不可思议的舒适度。它采用弹性氯丁橡胶材料制成,既透气又可手洗,紧贴你的手臂,让你完全自由地触摸屏幕,丝毫不觉得累赘。同时,它特意为主按钮和耳机接口预留了开口,使用起来极为方便,将手机置于手臂上佩戴的臂带中,可以快速便捷地操控iPhone 6触摸屏并插入耳机。

