

NO.1 护膝

据科学测算,在跑步的时候,身体上的每1KG重量,就会为膝盖带来5KG的冲击力。况且篮球运动中的动作多种多样,更为膝盖带来全方位的冲击。要知道的是,膝盖的伤病非常难痊愈,膝盖的磨损也几乎是不可逆,因此,一个合格的护膝就显得非常有必要。

护膝分为开放式护膝和闭合式护膝。开放式护膝一般来说就是用魔术贴绑紧,能够比较灵活地贴合不同人的关节。闭合式护膝一般来说就是像袜子一样往上一拉。

闭合式护膝要根据自己的腿围选择码数,如果选择太大,不能有效地贴合关节,太小则会勒得太紧,造成下肢缺血,影响运动表现。

NO.2 护踝

脚踝也是篮球运动中较易受伤的部位。突破,起跳,落地等动作都需要脚踝的参与,而脚踝本身也是非常脆弱的部分。一个合适的护踝能帮助增强踝关节的保护,起到对踝关节的固定作用,还能防止跟腱拉伤。对踝关节损伤的人,它还能有效地减少关节活动的范围,减轻疼痛,加快恢复。

运动中使用的护踝,需要压力好,能包紧踝关节才行,太松的没有效果,太紧了又会造成脚掌缺血,引发脚掌发酸,无力等情况,因此要根据需要选择合适的护踝。

市面上的护踝一般分为:绑带式护踝,套筒式护踝,以及套筒+绑带结合的护踝。前两种比较适合运动不是十分剧烈的人使用,对于篮球爱好者,小编推荐套筒+绑带结合的护踝,保护性足够。

在打球过程中,伤病总是会出其不意的时候来袭,作为普通的篮球爱好者,更加应该保护好自己。以下就为大家全方面讲解打球时那些实用的护具。

Basketball 不要等伤病来袭时才想到打球要带护具!

□本报综合报道

NO.3 护腿

作为一个篮球爱好者,你一定也有过大腿被别人膝盖撞上,虽然没有造成很严重的伤病,但是痛得几天走不好路的经历。为了避免这种情况,一副具有保护性的护腿就能发挥它的作用。

护腿的作用主要是:保护肌肉免受撞击受伤;在运动中不发力的时候保持肌肉的紧张度,从而令反应速度更快;防止大幅度的变向或者用力过猛使肌肉拉伤或者挫伤;低温环境下起到保暖作用,使肌肉或者关节免受气温影响。

用,使肌肉或者关节免受气温影响。

如果是为了防止撞伤,拉伤等情况,则必须选择支撑性,保护性更进一步,带有防撞材质(例如蜂窝防撞海绵等),材料更柔韧的护腿。假如你有旧患,那么建议选择专业运动护具品牌,例如Skins,2XU,迈克达威,鲍尔芬等的专业运动护腿。双腿是运动的中心所在,为了健康地运动,一副合适的护腿是必不可少的。

NO.5 护肘

肘部是人体最坚硬的关节之一,一般发生伤病的机会不多,但是一旦发生伤病,则后患无穷,因此篮球爱好者也是有必要选择一个合适的护肘,保护自己,同时也保护别人。

护肘的作用,第一是提供压力,减少肿胀;第二是限制活动,让受伤的部位得以休养;一些专业的运动护肘还会加入防撞缓冲材质,为运动员提供足够的保护。

护肘一般分为三种:简易式护肘、运动护肘、以及康复护肘。简易式护肘一般提供最基本的包裹、保暖功能;运动式护肘还同时提供保护缓冲的功能;而康复护肘则是受伤后康复使用,一般根据患者情况提供更高级的保护、固定、支撑功能。

NO.4 髌骨带

髌骨带这种护具比较少见,但是小小的一条髌骨带,作用确是出乎意料。髌骨带指的是用于保护人们膝盖关节的一种由布料和橡胶软管组成的护具,在现代体育运动中,髌骨带的使用是非常广泛的。

髌骨带的作用有三点,一是固定髌骨,二是减轻半月板磨损,三是保健。篮球比赛中,剧烈的变向以及迅猛的启动对髌骨和半月板造成的压力是

非常大的,此时,髌骨带就可以起到一种缓冲以及承接的作用。

髌骨带分为单条式和双条式髌骨带。如何选择单条和双条,是要根据每个人的运动强度和运动方式,以及膝关节的弯曲频率来决定。一般来说,双条式髌骨带的包裹性,支撑性比较强,各位可以根据自己的运动情况进行选择。

新鞋速递



Air Jordan 15 OG "Stealth"
发售日期:2017年1月7日
发售价格:\$190 美元

作为“乔帮主”第二次退役后发布的第一双正代鞋款,Air Jordan 15在不少鞋迷心中都是经典之作,流线鞋身造型的设计灵感来自于X-15超高速试验战机,赋予Woven编织鞋面搭配高档皮革呈现别样的战机面貌,前卫的造型让

不少sneaker亲切的称它为“熨斗”。此番带回的“Stealth”纯黑装扮呈现出“黑魂”气质,搭配后跟一抹暗红,战机凌厉感顿生,原汁原味的元年复刻不知是否能够吸引到你?
货号:881429-001

作为联盟中出勤率最高的后卫达米安·利拉德的第三代签名鞋,Adidas Dame 3在配置上所下的功夫无需多言,“Rip City”更是以波特兰撕裂之城球衣主色为配色的灵感打造。鞋款更

大的亮点体现在设计语言上,鞋身上各个匠心独运的细节设计无一不体现着利拉德的篮球之路,这样一双“会讲故事”的鞋款能否让你心动?
货号:BB8268



Adidas Dame 3 "Rip City"
发售日期:2017年1月19日
发售价格:¥899元