冬季跑步可不是加条秋裤就可以的

从头到足,都需要全副武装起来

本报综合报道

寒冷的冬天,你还在坚持出门跑步吗?冬天跑步都穿些什么?冲锋衣?羽绒背心?抓绒长裤?好多人都有点模糊并不清楚冬天跑步应该穿些什么,小编就给跑友们搜罗了几点关于冬天跑步装备的建议。

头部

冬季跑步头部是除了首部之外与外界接触最大的区域,而且路跑过程中的大量出汗会导致头部失温加快,如果不能保证头部的干爽很容易造成感冒,因此路跑中推荐使用多功能的头巾或者速干或者抓绒的帽子对头部进行保暖。这一方面可以保证头部的汗液能够被快速地吸收排干保持头部的干爽,另一方面能够对头部进行保暖,避免失温情况的出现。

推荐装备:

快羚径冬季保暖帽 建议价9.9元

萨洛蒙运动帽 建议价298元

上身

保证上身的温暖能够让跑步的过程更加顺畅,所以上身合适的搭配十分重要,在户外圈中非常普及的“三层着衣法”就是一种非常经典的冬季系统着装法则。三层指的是以透气层为基础搭配保温层和防护层组成一个完整上身搭配。

冬季跑步上身装备当然也可以按照这三层的概念来穿着,贴身可穿轻质的长袖或短袖压缩衣来保证透气和保温的功效,在压缩衣之外可选择轻质含绒背心作为保温层,防护层一件优质的皮肤风衣或者轻便的软壳就足够。

推荐装备:

阿迪达斯跑步长袖T恤 建议价899元

NikeLab Gyakusou Aeroloft跑步背心 建议价1499元

萨洛蒙皮肤风衣 建议价538元

手部

手套与帽子在冬季的功能性类似,寒风中裸露在外的双手很容易影响整个跑步的体验,所以选择一款相对保暖的跑步手套为双手提供温暖的避风港也能大大提高跑步过程的运动表现。如果你是爱夜跑的人也可以选择带有反光功能的手套,一举两得。

推荐装备:

迪卡侬运动手套 建议价29.9元

快羚径防风反光手套 建议价69元

腿部

虽然跑步过程中的双腿一直处于运动之中,但是腿部却是冬季跑步过程中最容易受凉的部位,有时候即使是10公里下来双腿尤其是膝盖都还是冰凉的,除了前期的热身要到位之外,腿部的装备也有讲究。

即使是考虑到路跑的舒适性也不建议在冬季仍然穿短裤。腿部的装备可以考虑上身的搭配方式,贴身选择适合的压缩长裤,兼具了保温和压缩功能,如果气温过低的话可以选择抓绒的压缩长裤再搭配运动长裤,但最最重要的是千万不要选择棉质或者含绒的内裤,路跑中的摩擦和出汗会让你无比难受。

推荐装备:

快羚径保暖紧身裤 建议价249元

耐克紧身裤 建议价499元

思金斯 A400黄金版紧身裤 建议价810元

足部

冬季的低气温是对跑鞋的一次大考,原先透气散热的跑鞋已经不能适应冬季的室外环境,这时候不让双足感受到寒风凛冽才是跑鞋的重任,所以应尽量选择鞋面带有保暖设计跑鞋,这种可以保证双足始终处于一个舒适的温度之中。另外还需要考虑到跑鞋大底的防滑性能,冬天雨雪天气造成的湿滑路面危险性极大,一块防滑耐磨的大底至关重要。

PS:如果你不想双脚出现扭伤的话,在冬季跑步之前一定要对双足进行充足的活动。

推荐装备:

耐克赤足系列跑鞋 建议价969元

李宁云二代冬季款 建议价469元

小贴士 冬季跑步绝对不是和大自然的搏斗,当气温条件已经不能满足于室外跑步时无论是你身穿多少层装备,也不建议你继续跑步。无论何时跑步都是强身健体的一种方式,而不是威胁自己的一种活动。

实战测评

迈乐 All Out Blaze2测试

美国户外专业品牌迈乐持续多年荣获美国户外运动与休闲鞋第一品牌的荣誉,起源于1981年,其全手工制作的登山靴一直广受好评。

这款迈乐 All Out Blaze2 Mid Gore-Tex山地健行或攀登中级山的轻量中筒鞋,鞋面材料同时采用了人工网布与皮革,人工网布轻便且透气性非常好,适合长时间行走,而脚面及两侧关键部位仍覆盖以皮面,以保护脚面及脚两侧不被尖锐物体刺伤。以人工网面为主混合皮革使得每只鞋重量不到500克,让长距离徒步变得更加轻松,轻量化也是目前户外装备发展趋势。鞋头的橡胶可以很好的减少脚趾所受到的冲击。厚实的鞋舌很好的保护了没有皮面的脚弓,并且鞋舌与脚弓贴合的非常好,系紧鞋带后没有压迫感,非常舒适,特别是金属扣部位与脚踝骨没有挤压。鞋筒四周与脚踝贴合很好,异物不容易掉落其中。另外中筒鞋相较于低帮鞋对脚踝支撑更好,尤其是上下坡时。

徒步鞋的减震系统非常重要,此款登山鞋采用迈乐 Air Cushion Viz高弹性EVA垫片技术,回弹的感觉特别好,减震效果明显,再配合尼龙稳定片对后跟的支撑,对脚底形成了很好的保护。

防水是徒步鞋的另一个重要性能,并且它的防水系统非常好,可以持续在水中行走,鞋面鞋底都可以没入水中而不渗入鞋内,并且鞋面很容易干。

Gore-Tex(R)品牌命名的多功能面料,被《财富》杂志列为世界上100个最好的美国产品之一。上个世纪的70年代中期,戈尔创新性地将Gore-Tex(R)面料和许多传统的纺织面料粘合在一起,生产出独特的具有防水、防风、透气功能的Gore-Tex(R)面料。

总体来说迈乐 All Out Blaze2 Mid Gore-Tex拥有高质量的做工,超强的缓震系统和防水系统,非常适合中长距离徒步,可以让你尽情地探索大自然的美妙。

整体舒适性:8.8

缓震性:9.8

抓地性:9.6

耐用性:10

透气性:8.5

防水性:10