

运动也要讲潮流 让这些装备提升你的运动档次

本报综合报道

运动手环:效果看得见

有这么一些人,俗称“秤上仙人”,稍微运动一会儿就会称一下。其实这些都是对运动效果和强度的质疑,那么产生效果的临界点在哪里呢?此时,运动手环就发挥了很大的作用。

例如,Fitbit 智能手环就能够追踪用户步数,燃烧卡路里和睡眠等数据,并可以与智能手机应用同步,根据科学标准,可以在运动的时候进行调整。所有用户生物数据还能清晰地以条形图表、折线图表形式显示出来,以此对运动进行规划,达到最好的效果。

而且,该智能手环简直堪称百搭,无论是穿上运动装,还是平时休闲的服装,都可以完美驾驭。



运动蓝牙耳机: 音乐不掉线

既然已经推荐了好的播放器,当然需要一款合适的运动耳机配合,运动耳机看似与普通耳机没有什么不同,实际上有很多讲究。

锻炼往往意味着满头的大汗、大幅度的动作、高频率的震动,这就对耳机有了很高的要求。首先运动不能被“线”制,所以运动耳机最基础的功能就是蓝牙和近距离无线通讯技术的配对功能,其次,就是要有强大的音频性能和防护性能,例如,SoundSport 无线耳机,其重新设计的鲨鱼鳍硅胶耳塞具备防汗、防风雨性能,因此能够适应最高强度的训练,保持稳定、舒适。

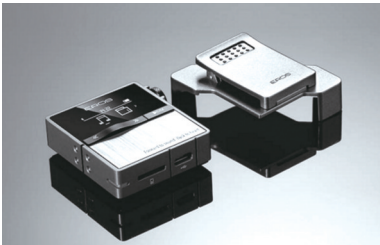
HIFI 便携播放器:运动过程听得见

研究发现,音乐对我们的健康有积极的影响,它可以显著减低疲劳的感觉,增加高达 15% 的耐力,因此,音乐被认为是“一种合法的兴奋剂”。当然,手机同样可以听音乐,只是电话和短信的声音都会对我们进行干扰。或许运动时你需要的只是一个音乐装备,比如 HIFI 便携播放器。

播放器的音色偏暖,能完美驾驭流行音乐。中高频穿透力强,让人如入其境,带来更强的感染力和震撼力。虽然体积很小,但从体验来看,推力十足,能够和各种专业耳机搭配。此外,声音整体的氛围感和空间

感的营造上也很出色,比同体积的其他 HIFI 播放器要出色很多。

另外,为了便于运动携带,它还配备了背夹设计,可很方便地夹在裤子上、包上等各种地方,让运动与音乐结合更加方便,真正实现踩着旋律进行运动。



运动相机:绽放你的美

以往大家对于运动相机的定义基本指向极限运动,像滑翔、赛车、冲浪、潜水……这些让人肾上腺素狂飙的项目就是运动相机活跃的领域,通过运动相机第一视角的记录,我们可以看到很多不同寻常的刺激画面。

不过近些年,运动相机更多地进入到了普通玩家手中,其玩法更显多样,运动爱好者常将特别的旅行、探险经历分享在朋友圈。当然运动相机与普通相机、手机相比,因为其特殊的使用场景,对其功能也是“定制化”的,尤其是在体积、防水及防抖这三大项上。

例如 GoPro Hero5 Black 运动相机,在设计上进行了全新的改造,首次支持裸机 10 米防水,还加入了电子防抖功能,以及方便的语音控制等,在运动过程中更便捷地记录运动的风采。如果运动给了你自信的资本,运动相机就等于给了你一个平台,秀出自信,让自己更自信。

现如今,科技的迅速发展带动了生活方式的转变,同样,科学的方法和装备也能够帮助我们在有限的时间里更大程度地发挥运动的作用,同时还能让我们在运动时成为“潮男”、“潮女”。那么,当我们去运动的时候应该带些什么呢?



水杯:运动之后补充电

运动是为了增强体质,塑体型,让自己轻松丢掉累赘。运动之后,蛋白粉可以迅速补充身体所需要的营养,而且抗疲劳和肌肉分解,对于肌肉线条的成型有很大的帮助。

但一般普通杯子都不具备摇匀混合物的功能,很难很好地将蛋白粉

完全和水混合均匀,甚至出现颗粒感。美国最新上市的 Blender bottle SportMixer,不但是专业的健身蛋白粉摇杯,还可以作为时尚运动水壶,外观漂亮,材质一流。杯盖和手握处采用软质硅胶,使用更舒适,完全不漏水、无异味,开启关闭都顺滑,独有超级搅拌球,将蛋白粉、冰咖啡等统统搅拌完全溶解。

召集令

徒步天龙古道 赏雾凇云海

2017 年的初雪给天目山带来了冬天的惊艳,树上挂满雾凇,阳光照着积雪。天目山上的雪已经超乎你的想象,七尖最经典的一段天龙古道,既能完成徒步目标,又能看连绵不绝的山脉,顶间白雪皑皑,脚下积雪深厚,林间冰挂晶莹,还有专业的户外领队带你领略江南的雾凇,这个冬天你一定不能错过。

活动时间: 12月23日(周六)
集合时间: 18:30
集合地点: 杭州市西湖区武林门码头

报名费: 130 元
活动主题: 冰雪奇缘
联系方式: 18857115900
路线: 仙人顶-龙王山(天龙古道,为七尖的前 2 尖,全程 9 公里左右),沿途 5 个左右下撤点。
装备物资: 登山鞋或者徒步鞋,户外专业衣裤或者休闲服装,登山杖、护膝、25L 以上的户外背包、2 瓶矿泉水、少量水果、零食、身份证与少量现金。

打破传统 亚瑟士 DynaFlyte 2 跑鞋测评

亚瑟士是专业功能性的运动品牌,这款鞋与其以往旗下的专业跑鞋不同之处在于,它被全新中底科技所取代,加上化繁为简的鞋面设计、一体化的全片式中底,这都与以往靠复杂科技著称的老款亚瑟士跑鞋形象有明显的不同。没有了华丽科技,这款鞋外观上则显得朴实无华许多。

先进的无缝鞋面同时辅助做了大量的激光切割,鞋身侧面标志性的“井”字也被藏到了内层,这也是与其 1 代最显著的区别之一,此外,在鞋面左侧内层埋藏了一条硬度很高的支撑条,设计上的收敛是在首次接触这款跑鞋给人的最大印象。

中底科技一直以来都是亚瑟士最拿的出手的杀手锏,以轻质缓震为主

打则是这款鞋要告诉我们的,但是这款鞋的中底并不能算软,弹性适中,跑上一两千米其实并不能给你十分惊艳的感觉,但如果持续运动距离达到一定的长度时,你则会体验到它的与众不同。也就是说,越长的使用距离越能体会到其轻质缓震的优势,反而较短距离显得会比较平淡无奇。

但是在实际体验中,还是能发现这款鞋设计中略显不足之处。前面提到过,这款鞋在鞋面左侧内层有一处较长的支撑条,平常可以用来支撑鞋面,可前脚掌在打弯的时候,或多或少都会与其有所接触,略显生硬的触碰感让人觉得不是那么舒适,但随着脚下温度的上升,最终材料也变得更为柔软,这种别扭的感觉基本消失。除



此之外,这款鞋给人的脚下感觉还是比较不错的,并不仅仅是“轻”,还提供了在轻之外足量的缓冲,虽不是那么的惊艳,但对于注重实用主义的跑者而言,显然这款鞋会是个不错的选择。

整体舒适性: 8.8
缓震性: 9.8
抓地性: 9.3
耐用性: 10
透气性: 8.5