

体验冬泳 这些运动装备不可少

本报记者 王品燚

冬泳,或许是冬季最受人欢迎的运动之一——冬泳能够促进全身血液循环和新陈代谢,有利于消除神经系统的疲劳。同时,冬泳锻炼还会减轻风湿病患者的疼痛,并能增强人体承受其他病痛的能力,在某种程度上还可消除一些炎症。

那么体验冬泳,你需要准备一些什么装备呢?



●骨传导耳机

传统的耳塞式耳机容易损坏听力,骨传导耳机是利用骨骼震动这类的耳机通过震动骨骼来进行发声,传递的效果跟传统的耳机略有不同,因此可以有效避免这种问题。将耳机固定在后脑勺,能够在水中清楚听到耳机传递来的声音,还不影响听到周围岸上的环境声。这样如果岸上或者附近有人叫你,还能及时反应过来,不会耽误事。这款耳机是专为游泳运动员设计的智能可穿戴设备,采用防水设计,内置的运动传感器则会追踪记录用户的划水圈数、圈速、以及总体的游泳时间等基本信息,之后会通过语音的形式告知用户。



●水下计数器

做长距离游泳训练,会只顾着闷头游泳顺便想想技术细节,这会让游泳者经常是忘记游了多少圈。训练辅助器材一定要简洁至上,功能纯粹,操作便捷。这款水下计数器不是一款手表,而是一款戴在食指上的手动计数器。每次折返时,用大拇指按一下,就可以记录圈数。此外,也可以记录游泳耗时、平均每圈耗时、最快和最慢圈序号和耗时等数据,而且还能够自动记录游泳圈数,记录耗时、距离、速度、划臂距离和次数、卡路里消耗等。最称心的是,可以设定距离或圈数,快到时会振动提醒,便可以将全部精力用于训练了。

●游泳手表

佳明游泳手表称不上特别时尚,但是它将重点放在了功能上。手表屏幕采用非触控设计,显示屏面积较大,而且很重要,显示效果非常清晰。当用户没有从事游泳运动时,大字体显示的数字只需低头匆匆一瞥即可扫入眼帘。在没有任何活动存在的情况下,屏幕会在1分钟之后



自动关闭,移动手腕就会重新激活,此举显然是延长续航时间的好办法。而且,该产品采用标准手表电池,可以提供长达数月的续航时间。按下有“游泳”图标的蓝色按钮,手表便会开始针对游泳活动进行追踪。该产品能够最多保存30次练习的数据,超出该次数之后,如果用户不进行备份,多余的数据便会被删除。对于更加认真的用户来说,他们可以对手表上的训练页面进行定制,只显示自己关心的数据(例如游泳距离),这样用户便可以将精力集中于练习上。

●胶衣

在公开水域水温过低情况下,穿着胶衣能够很好地保持体温,减少不必要的体力损耗。其次,穿着胶衣还能够明显地增加浮力以提高在水中的成绩。虽然所有的胶衣都具有保暖和提供浮力的作用,但正所谓一分钱一分货,不同档次的胶衣在材质和剪裁设计方面都能体现出显著的区别。Roka的中高端胶衣橡胶整体质地更柔软,关键部位不勒,肩部灵活度更高,这个会影响你的移臂划水,此外这个品牌的胶衣基本可以通过两脚互踩把胶衣脱掉,而不用进行大力拖拽,适合进阶阶级的游泳爱好者去购买使用。



●Mack's干耳液

经常游泳的人一般都有一个苦恼,就是即便使用了进口的硅胶泥耳塞,但如果游泳动作过大,或者对面有浪头打过来,仍然有可能会冲开耳塞,导致耳道进水,也就是人称的游泳耳了。这样每次都要使劲用棉签棒吸水,或者单腿跳,让人焦躁又难受。其实耳道残水的祛除最好的方法其实就是液体导流法,滴四五滴干耳液进入耳道,稍等片刻,侧耳一下,里面的残水就顺势出来,然后耳道里面残存的一点水也会因为滴液的成分而快速挥发,并且还有杀菌的作用。



球鞋评测

耐克Lunarglide7Flash测评

冬季夜跑对装备在功能性上的选择相对苛刻一些,多样且实用的功能才会对跑者的锻炼有所帮助,夜间必须具备的反光效果,防止寒风入侵的功能性鞋面,再加上专业跑鞋应该能提供的缓冲保护效果,这些条件具备后才能让你的跑步过程更加轻松。

这款Flash不仅有舒适的冬季特性鞋面,能够起到防风保暖还有一定的防泼水功能,反光效果也能确保夜跑一族的需求;此外,它还有稳定且柔软的中底结构,能够保证一定的脚感舒适程度。

鞋面可以说是这款鞋与其它鞋款最大的不同之处,在冬季长跑更应该注意脚下的防风与保暖,根据这个需求进行了改进:首先是全脚掌的鞋面反光部分,在远处的灯光下效果会更为明显,喜欢夜跑的不必担心,脚下的反光效果能给来往车辆足够的提示,在很远处就可以看到反光效果,这可不是耍酷而是最为实用的功能。除去反光外,鞋面材料也与一般的耐克鞋款不同,采用的技术是冬季跑鞋特有的,防风保暖还具有一定的防泼水效果,即使碰上雨雪天气也不心担心。自2012年飞线技术加入到跑鞋当中以来,在当时只有顶级鞋款才能采用的新技术,现在也很常态化的加到了这双鞋身上,这也是7代与6代间的最大区别,之前6代所采用的鞋面被替换成了两侧飞线加上前掌的组合,飞线就是耐克宣传里提到的一体织工艺,去除了传统材料的支撑部位完全用线制所取代,唯一需要吐槽的是:在普通版本的鞋面感觉良好,包裹到位且很柔软,但这款Flash版本就要面临一个突出的问题,反光效果加上技术叠加之后,前掌的鞋面显得有些生硬,而且容易出现皱褶,不得不说是个遗憾。

这款鞋子继承了露娜系列一贯的特点,在保持了不错的缓冲与支撑性的基础上加入了冬季特有的防风反光鞋面,应该说从功能多样性上它可能相当吸引人的,但同时它也存在着一一些问题,手中正好有老款的飞线露娜3,不到200公里之后耐磨层的耗损还是比较明显的,那外底与其相同的耐磨性同样让人堪忧,反光鞋面在夜跑时所起的警示提醒作用是值得肯定的,但同时前掌鞋面带来的生硬感又让人很为头痛,同样让我们感觉到这款产品还有许多需要改进的部分,当然最后要建议跑友们,冬季夜跑用这款还是很合适的,10公里至20公里的路程它所提供的缓冲和支撑效果也足以胜任。



召集令

2018,一起去括苍山跨年吧

还有三天就要迎来2018年了,不管2017过得怎么样,终将面对一个全新的开始。告别2017,欢迎2018,爱耍爱闹的你,我们一起去括苍山跨年吧。我们将会住在极具特色的小木屋里,迎接2018年。

篝火晚会,烟花秀,日出,这就是我们的跨年。

行程安排:

第一天(2017.12.31) 杭州-括苍山

09:00准时出发,出发地点:武林门码头。

12:30左右到达临海,先在临海吃吃喝喝逛逛,逛逛古城。

15:30左右,出发到括苍山镇镇政府。

17:00左右,从镇政府换乘上山。

18:30左右到达山顶后,安顿好后一起嗨,做游戏、聊天、拍星轨,运气好的话还可以看到流星哦!人数超过20人的话就可以篝火晚会啦,还有漫天的繁星看得醉人。

第二天(2018.1.1) 括苍山-杭州

05:00要看日出的同学可以起床

啦。山顶视野开阔,看着一轮红日从远处升腾起,美翻啦。括苍山湿大多雾,运气好的话还能见到山顶云雾,如入仙境。

08:00早餐后,继续溜达拍照,也可以睡个回笼觉。

12:00下山返回杭州。

活动费用AA

【小木屋住宿】:山顶迷你小木屋。体验小人国迷你木屋住宿,条件一般,有电热毯、墙暖设备、棉被,觉得不够可自己带,3人一间,自带洗漱用品。