跑步,无所谓季节 运动,只关乎心情

寒风瑟瑟,你是选择在家追剧,还是外出运动?别让运动的心再冬眠了,出来跑步吧!

跑步,无惧寒冷。冬季运动保暖衣如何选择,本报编辑给你第一手推荐。

□本版撰稿 本报记者 沈梦雪

寒天冻地模式一键启动,羽绒服、军大衣纷纷重出江湖,帽子、耳罩、围巾更是必备单品。但是,对热爱户外运动的人来说,可不能穿那么多。

之前在宁波马拉松担任"兔子"的徐志明就为跑友们分享了自己在冬天的运动保暖法则。他在冬天遵守穿衣三原则,从内到外依序是:排汗层——保暖层——防风层。

排汗层——排汗层是排汗内衣或速干T恤,这样汗水可以很快通过衣服挥发、传导出去。徐志明说材料一般是涤纶或者特种涤纶,而且最好不要穿棉质的衣物,出汗后会让人在运动过程中始终都有湿冷的感觉。

迪卡侬速干T恤 99元

保暖层——保暖层需要抓绒衣。徐志明是上海人,他表示,根据江浙沪的天气情况,保暖层是必要的。除此之外,他还提醒健身爱好者们在运动时要根据实际情况适时添加衣物。如果是长时间的徒步穿越,要备一件羽绒服。在穿越行进中,由于出汗,身体运动体热的原因,可能不会觉得很寒冷。这时候,羽绒服就先不要穿,等到途中休息或者宿营的时候,就把羽绒服套上,可以保持体温不被散失。

探路者保暖服 299元

尽管冬天天气寒冷,可中午还是有不少老年人进行户外运动,老人着装一定要以保暖为主,尽可能多穿几层,多层衣服比单层衣服有更强的保温能力,而且在运动中感到热时,可以脱下几层衣服。

如果不想穿多层的话,可以选择抓绒加冲锋衣两件套或防风棉衣。尽量不要穿毛衣和羽绒服进行户外运动,因为毛衣遇汗不容易干燥,羽绒服保暖却不透气。

防风层——作为外层阻绝防护层,冬季不妨穿件冲锋衣,防风、保暖又透气,除了能够将外界恶劣气候对身体的影响降到最低之外,还能够将身体产生的汗水排出体外,可避免汗水凝聚于中间层,防止其降低隔热效果,以抵抗外界环境的低温或冷风。

探路者冲锋衣 799元

作为一个"奶爸",徐志明对小孩子冬季户外运动的穿衣也有自己的见解。"内层没必要穿很厚的保暖内衣,穿普通全棉内衣就行了,保暖层可穿抓绒衣加抓绒马甲或小棉袄,外套穿防风冲锋衣。"同时,保暖鞋,帽子,手套都可以考虑在内。不仅是为了保暖,也是为了防止孩子发生皮肤皲裂。当然,成人在跑步的时候也需要注意防风,口罩、帽子和手套都是必不可少的。

最后,徐志明还建议大家运动结束后尽快进行全身更衣,以防冷风入侵。尤其是女性朋友要迅速脱掉已经湿透的运动内衣。"但不能一下子全部脱掉,不然容易感冒。"徐志明说,"也不要马上去洗澡,这样容易感冒。在通风的地方休息5-10分钟再去洗澡是最好的。"

为脚寻找合适对象

热爱跑步的人们,同样也热爱跑鞋。很多人在跑步的时候总觉得脚踝或者脚掌不舒服,其实这就是鞋子和脚不适合。无论何时何地,若想跑得舒服,选一双适合自己的鞋子是最重要的。

首先,要了解自己的脚,通俗点说,就是脚型。记者发现,专业跑鞋品牌亚瑟士的官方网站就有足型测量栏目,跑友们可以自行上网进行测量。若是觉得测量的不准确,买一双功能是稳定型的跑鞋,按照正常的走路姿势穿一段时间。看看磨损情况,来确定脚的内翻和外翻。假如鞋底的外边缘磨损较厉害,脚就是内翻,反之是外翻。

知道了自己的脚型,再去选择跑鞋就不是难事。对照该表格就能知道自己应该穿什么鞋子了。

传统翻译	正确翻译	足弓情况	对应鞋型	图片
内翻不足 足外翻	足内翻	正常& 高足弓	稳定型/中性跑鞋	
正常	正常	正常		
内翻过度 足内翻	轻度 足外翻	轻度低足弓	减震型/缓冲型跑鞋	
	重度 足外翻	重度低足弓 &扁平足	控制型跑鞋	

直击鞋场

大揭秘

Nike Kobe 11 Elite 科比最后一双签名鞋

全新的Nike Kobe 11 Elite日前在纽约发布,科比在宣布赛季结束后退役的消息后,这双全新的Nike Kobe 11也顺理成章的成为了科比职业生涯中最后一双签名鞋。

Nike Kobe 11采用红与黑的配色被命名为阿喀琉斯之踵(Achilles Heel),右脚后跟处采用的头盔图案以及左脚后跟处的四条缝线,让人明白了背后寓意着科比在2013年所接受的跟腱手术,和手术本身对科比的影响。

作为科比职业生涯最后一双球鞋,它还暗藏玄机。鞋面再次升级的Flyknit(飞线技术)科技中,还藏着TPU(塑料)纤维。这也让Nike Kobe 11的Flyknit鞋面更加强韧。从Nike Kobe X开始Zoom+Lunar+Free(速度、舒适、轻便)的理念已经诞生,包裹在外底中的Lunar科技让我们享受了舒适的脚感,升级改进之后,鞋垫也融合了众多科技。

Nike Kobe 11 Elite,球迷似乎是怀着抗拒的心情来接受它的到来。它的发布,也意味着科比距离退役的时间越来越近。不管在今后的日子中还会不会有科比的签名鞋出现,这双鞋的科技含量足够理由将他收入囊中。而你要是是一名科蜜,那更应该把它买下收藏。

活动推荐

召集令 一起来练咏春吧!

卢文锦师父是一代宗师叶问的亲外甥,1950年跟随舅舅学习咏春,一生致力于咏春拳推广,目前已有50多个国家设立分会。这段时间他会在杭州进行免费咏春教学,感兴趣的朋友可以去看一看。

时间:2015年11月6日 — 2016年1月8日
每周二、四、六 18:00-21:00
地点:江南大道3786号亚琪大厦4楼

时间:2015年12月22日— 2016年1月21日
每周一、三 19:00-21:00
地点:江干区杭海路1211号九堡青少年俱乐部

(以上活动均免费)