动起来 都市消费 运动健身专题

无装备不运动

每项运动都需要自己的装备，科学专业的装备不仅可以让你的运动倍感轻松更能很好地保护你的安全，所以不能马虎。要运动就从了解装备开始吧！

□小慧 王迁

▲LEXON竞技风筝

健走 Walking

▲SPORTSTAR计步器

介于散步和竞走之间，主张通过大步向前，快速行走，提高肢体的平衡性能，它不受年龄、性别、体力等方面的限制，属于低投入、高产出的有氧健身运动。起源于欧洲，目前在很多国家普及发展，它不仅是一种运动，更代表一种生活态度，正逐渐成为新的时尚健身潮流。

装备tips：

健走鞋：健走虽然是低冲击运动，但鞋子的避震功能仍然很重要，慢跑和健走的运动方式很接近，慢跑鞋能承受更高的冲击，因此拿来健走也很合适。其它像质料轻、透气、柔软，也都是一双健走鞋的基本条件。

计步器：专家建议每天走10000-14000步，你需要一个计步器，市面上的计步器约有两大类，一类装震荡器，可以感应走路时身体的震动，走一步计一次；另一类装加速规，除了计算步数、位移，还可以输入体重，进一步算出消耗的热量，可以作为控制体重的参考数据。

◀New Balance健步鞋

羽毛球 Badminton

▼YONEX手胶

◀YONEX球拍

这个距今已经有两千多年历史的运动项目大家十分熟悉，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。 既是技巧性很强的运动，也是一种普及性很好的运动，老少皆宜。

装备tips：

羽毛球：原来总以为羽毛球拍的花费最大，其实不然，真正费钱的地方是球，优质羽球球头都是天然软木质球头，羽毛必须采用鹅刀毛，16根还最好都相似，这样飞行质量才可以保证。

羽球鞋：第一重要是防滑，一般都采用生胶底，再来是减震缓冲性能，一般会用鞋垫来解决这个问题，YONEX的Power Cushion动力垫设计、MIZUNO采用的X-WAVE波浪避震系统以及ASICS的GEL技术都是在鞋垫上做文章。其次是保护性，YONEX在鞋的左右两侧都有保护设计，将脚仅仅包裹住，防止侧滑时伤到脚。

羽球拍：这是很有学问的事情，影响拍子手感原因一是拍压，就是羽毛球线上的松紧。拍压越低，弹弓效应越明显，可以很轻松的拉后场，拍压稍高，球速增大。第二原因是拍子的中管硬度。三是拍子的长度，越长的拍子照顾的范围越大，最后考虑的是拍框、拍面和重量。

外柄皮：是裹在拍柄最外一层和我们的手直接接触的那一层胶布。它的作用首先是保护昂贵的内柄皮不受直接的磨损和腐蚀，同时也使我们握拍的时候获得更为舒适、牢固、吸汗防滑的手感，因此也有人称它“吸汗带”或“固手胶”。

速干球衣：羽球是个极其容易大量出汗的活动，所以衣服要有极好的吸汗速干功能，比如YONEX的木糖醇系列球衣，可以有更凉爽的效果。

足球 Football

这项运动似乎不必做过多的介绍，美式的、英式的，要细细说来一本书的厚度都不够，在加上迷你精致的室内足球，总有适合你的。

装备tips：

足球：选择合适的足球是一门学问，推荐Mikasa的顶级款训练用球。重量、平衡性、接触舒适度都属一流。这里尤其要注意选择足球的重量，以不超过300克为宜，超重以及缝制不过关的足球会导致技术变形更可能使运动者受伤。

足球鞋：越是轻薄的专业足球鞋越是昂贵，对于前锋来说，轻薄、抓地力、形变回复、甚至风洞效应都要好，而对于中后场球员球鞋选择就不需要太多，选择合脚的平底胶质碎钉鞋即可。注意：足球鞋选择要比休闲鞋小一码，剧烈运动会使足球鞋越穿越大，而好足球鞋形变会小些。

球衣：经常运动的可以选择一套俱乐部队服，是否纯棉倒无所谓，好看即可，因为足球场上会互相撕扯球衣，纯棉反而易碎。夏季尽量不要选深色球衣，避免晒伤、烫伤。

绕桩：带上一套绕桩很重要，一般一套12个，基本训练盘球、过人都会用得到。绕桩还可以当作简易球门，对抗训练时分组训练。

▶迪卡侬足球训练绕桩

慢跑 Jogging

▼Nike超轻赤足鞋

医学权威认为，慢跑是锻炼心脏和全身的好方法。特别适合中老年人，从20世纪60年代起，在美国就估计有700—1000万人坚持慢跑，不仅对身体有好处，心情也会倍感愉悦。慢跑每分钟可消耗10-13卡的热量，要注意跑步的节奏，同时最好隔天进行。

装备tips：

慢跑鞋：慢跑鞋的选择主要以适合个人运动习惯以及运动环境而定。一般城市慢跑以水泥、柏油路为主，硬质地面较多，可以选择鞋底弹性好的软质轻巧跑鞋，夏季运动注意防汗排气。

护膝护踝：这些保护性措施不是谁都合适的，在运动中旧伤易复发，以及保护关节的作用，护具是有很重要作用的，但要注意护踝与跑鞋相适应，选择不好的话容易磨脚。

防晒：春夏季早晚运动也要注意防晒，天气凉爽时长袖衣物可以遮挡紫外线，气候湿热时，注意增减衣物时的防晒措施。另外，夏季海滩是紫外线伤害的重灾区，要格外注意。

毛巾、发带：天气炎热时会大量出汗，有多汗体质的人更是如此。慢跑需要常备一条毛巾，随时擦去汗液，以免停止运动时受凉感冒。

▼阿迪网球帽

网球 Tennis

网球孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。自从李娜获得世界冠军后，国人对网球热度更是不可小觑。

装备tips：

▶YONEX网球鞋

网球鞋：一双适合的网球鞋非常的重要，首先是大底，密集的“人”字纹式样设计在土场上表现不错，而外底花纹交错的设计给你在硬地上最好的抓地力。最好准备两双鞋，一双轻点的比赛用，轻点的鞋子可以让你移动快，一双重点的训练用，可以有很好的稳定性和耐久度。

网球套装：最重要的是透气、排汗功能，特别是在腋下等部位。可以挑选具有网状内衬的衣服。

网球帽：内衬最好是毛巾布或是其他吸汗材质的，吸汗遮阳两不误。

护腕：除了可以用来擦汗、对女孩来说还能防止花妆，再来就是对手腕有一个保护作用。

竞技风筝 Stunt kite

竞技风筝，风筝中的战斗机，是速度力量技巧的完美结合，最讲究的就是操控性。运动风筝能够强化锻炼人的头颈功能、上肢力量和身体协调，比传统的风筝放飞运动具有更加明显的健身效果。是个绝对时髦的玩意！

装备tips：

竞技风筝：竞技风筝是一项很锻炼人力量、反应性、平衡性的新型运动。注意，竞技风筝运动本身具有一定危险性，在飞行过程中，索具和风筝本身可能会对周围人造成伤害，建议在沙滩、草地、湖岸等自然空阔的地方进行。

护手手套：竞技风筝专用的防割手套，保护性、透气、耐磨都非常适合风筝运动。

墨镜、偏光镜：风筝放飞过程中会有逆光环境，这时候佩戴一副运动墨镜就十分必要了。偏光镜的选择是为了让光线弯曲，运动者不必过高的抬头，减轻了颈椎压力。光学镜片选择上避免劣质抵挡品，保护眼睛。

线轮：过去传统风筝以竹制线轮为主，现代高科技的合金、碳纤线轮融入了绞线马达、计速、刹车等功能，适合有一定基础的风筝爱好者使用。线轮的选择上以风筝线的长度确定大小。材质上以轻质、开放式轮轴为宜，出现索具打绞时也容易打理。