

夜

意无涯

告别炎炎夏日,小伙伴们运动了吗?随着健康观念的流行,越来越多的现代都市人走出办公室,和朋友来一场说跑就跑的旅程,出汗排毒练肌肉,以期拥有健康的体魄和积极向上的精神面貌。不需要去健身房办卡,不需要健身教练贴身指导,跑步成为一项全民运动。

申之魅

不管是晨跑还是夜跑,都有着很好的减脂减肥效果,不过不知道大家有没有注意,一些跑步锻炼的人都不大在乎着装,经常看到脚蹬篮球鞋、足球鞋、旅游鞋、板鞋,穿着衬衣、茄克、牛仔裤、休闲裤的人在跑步。这些着装,不但会影响跑步的感受,往往跑了一段时间之后才会发现自己的膝盖酸痛,惊觉身体已经在不知不觉中受了伤。为了让自己跑得健康,还是要精心准备一些合适的运动装备,来让跑步这件事半功倍。



亚瑟士跑鞋

森海塞尔无线蓝牙 HiFi 耳机

人气跑步装备 让你秒变专业跑者

◆ 张钰芸

新民晚报
13
2019年
9月21日
星期六

SAT
买手

影音

流连

潮店

格调

悦动

味道



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计
王威
编辑
王威
版式设计
王威

跑步鞋 挑专业护脚的

一双好的跑步鞋是运动的第一要义,通常要满足以下几点:轻便、软硬适中、有一定缓冲功能。

提到跑步鞋,就不得不提到全球四大跑鞋之一的“亚瑟士”。1949年,鬼冢喜八郎创立亚瑟士。1951年,一名穿着亚瑟士跑鞋的长跑运动员在波士顿马拉松中一举夺冠,从此,亚瑟士跑鞋声名大振。1961年,马拉松传奇人物比基拉在开始穿跑鞋的时候首选了亚瑟士。为了使鞋子更加舒适贴脚,亚瑟士测量了超过2万人的脚步数据,以作为技术参考。1964年东京奥运会上,穿亚瑟士的运动员总共获得了46块奖牌。同年,澳大利亚的DEREK CLAYTON以2小时9分36秒的成绩打破马拉松纪录,宣告人类马拉松进入210时代。

这些辉煌的史迹奠定了亚瑟士在跑鞋界的地位,这双GT-2000 7 LITE-SHOW跑鞋的中底下层采用了FlyteFoam材料,搭载内侧双密度支撑系统,起到了很好的稳定保护作用,鞋面采用无缝透气网面外加前后GEL胶,长距离跑步也能提供很好的舒适感,而反光条的细节设计也提高了夜跑的安全性。

如果说亚瑟士还只在专业运动员中有口皆碑,那么New Balance这个牌子想必大家都耳熟能详,复古的拼接式鞋面设计使它收获了不少的拥趸。一双好的跑鞋一定拥有耐磨和坚韧的鞋底,弯曲度良好才能穿得合脚,New Balance的缓震中底ENCAP泡沫核心柔软,缓震效果良好,既耐用,又能提供强劲的稳定性及足跟保护。

运动服 考虑适合两季穿

虽然已过中秋节,但上海的气温还是有些高,即使是慢跑,十公里跑下来也已经大汗淋漓。我们可以选择速干的背心或者短袖T恤,在透气的同时也不会因为汗水多而粘着皮肤;切忌穿全棉的T恤,出汗后贴着身体,天气再稍微凉一点就容易着凉。

这个季节可以搭配李宁(Li-Ning)的速干薄款T恤和短裤,混合了弹性纤维的面料轻薄顺滑,在透气排汗的同时吸收大量水分,减少异味。经测试,即使经过几千次的刮擦也不会起球,牢固耐磨。值得注意的是,如果在跑步路段没有路灯照明或是光线不清晰,一定要选择带有反光功能的衣物来提醒来往车辆,注意安全!

虽然距离冬天还有一段时间,但是一想到冬天要穿着厚厚的棉外套出来慢跑还真是一件犯愁的事情。冬季对于跑步着装的要求更高了一步,我们可以上身分三层穿,最里面一层吸汗,中间一层保暖,最外面一层挡风。里面最好穿速干长袖的T恤,中间来一件加厚的运动长T恤,最外面可以选择防风 and 透气性能好的运动外套,下半身可以买一件打底速干保暖的长裤,这样冬天跑步完全不冷。相信配备了这套装备的你一定是整条街上最靓的时尚潮人!

运动手环 看重实用功能

手机App Store里充斥着各种跑步监测软件,不过一款专业的运动手环还是跑步爱好者的必备神器。

主打性价比的“小米”日前又出了新款运动手环第四代,这一代依旧采用一脉相承的设计风格,表盘主体小巧精致,正面2.5D玻璃材质的盖板

比塑料材质更加坚固耐磨,腕带采用亲肤TPU材质。一体成型的设计佩戴舒适,也非常坚固。

相比前一代,小米手环4不仅在设计上升级,在功能上也有了很大的提升,手指上下滑动可以看到手环上的各种功能。作为一个专业的运动手环,小米手环内置了6轴高精度传感器,并且支持SATM级防水,可以兼容游泳、室外跑、市内跑、健走、锻炼、骑行6种运动模式,可以识别泳姿,也可以记录跑步频率、消耗的卡路里,记录心率等。同时,心率功能在第四代手环上也再次升级,实现了高精度的心率监测,心率过高时,手环就会通过振动提醒用户,对于很多职场压力非常大的年轻人或是年纪比较大的老年人来说,这项心率提醒功能非常实用。

臂包 解放双手活动

古人说:焦不离孟,孟不离焦。放到现代社会那就是人不离机,机不离人。既然离不开手机,给手机和杂物配备一个手机臂包也是出行的必要选项。

别看手机臂包是一个小物件,越是小处越能见真章。首先,容量要大,在追求大屏幕手机的同时,手机的体积也不断扩容,放得下是选择臂包的第一要素。其次就是要透气,这款“蒙奇奇”跑步臂包采用汽车坐垫同种设计,蜂窝式气洞散热性能优秀,面料舒适。第三就是便捷实用,不管是直接手提,还是手臂、手腕、脚踝佩戴,自由调节臂带长短的功能都能使它牢牢环绕在身体上不容易掉落。最后一个人性化设计就是它的外置预留手机孔,在忘记携带蓝牙耳机的时候,这个设计可以有效解决晃悠悠的耳机线问题。

耳机 蓝牙体验更好

跑步的时候,音乐和步伐可能是最般配的,或激昂或舒缓,总有一首歌能戳中你的心房。可是烦人的耳机线总在跑的兴起时晃来晃去,为了跑步专门去买一副蓝牙耳机值得吗?答案是肯定的,在没有了耳机线的掣肘之后,跑步的体验会更好。如今市面上的蓝牙耳机良莠不齐,播放的效果也有很大的差异,如何做选择呢?

苹果手机的第一选择当然是Airpods,官方配套的蓝牙耳机效果一级棒,不管是从连接速度、续航能力还是音质效果,Airpods都是最优解,二代还能配合语音助手Siri一起使用。

广大安卓手机用户的选择就更广阔了,主打性价比的漫步者W280BT磁吸入耳式蓝牙耳机价廉物美,实用性强。而对于音质有更高需求、钱包也能承受的朋友们,可以选择森海塞尔Momentum True Wireless无线蓝牙HiFi耳机,这款耳机采用Sennheiser发烧级别7毫米动圈驱动单元,可确保饱满的立体声效果,带来高保真音质。



图东方IC

蒙奇奇手机臂包



New Balance 跑鞋



漫步者 W280BT 磁吸入耳式蓝牙耳机



小米手环

李宁薄款 T 恤和短裤