

周末刚刚结束的上海国际马拉松赛，不仅是专业运动员们的赛事，同时也是运动爱好者们的盛宴。罗马不是一日造就的，马拉松同样不是一日就可以练就的，当从一开始的1公里、3公里、5公里，到后来的10公里、20公里、30公里、42.195公里。这记录的不仅是跑步的距离，更是从懒惰转向勤奋的过程，变成一个更好的自己的过程。

而在天气寒冷的秋冬季节，还要继续坚持运动，是一件不容易的事。所谓“工欲善其事，必先利其器”，无论你是选择何种运动，一套好的运动装备不仅可以让你看起来充满活力，更重要的是能保护你免受运动伤害。就从现在开始吧，一直奔跑在路上，才不害怕失去方向。



PUMA

## Sports 一直在路上

【文/何志为】



ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY



随着天气逐渐转凉，热衷于户外运动的女孩们一定要保护好自己。首先，在家的时候，先要做足拉伸、热身的预备功课，千万不能倦怠偷懒，不然很容易导致跑步时候抽筋，甚至拉伤。其次，要选择一件排汗与透气性能兼备的内搭衫，以及一件防水、防风的软壳外套。在面料方面，每个品牌都有着自己的技术，女孩们可以根据自己不同的需求来进行选择。不过，在色彩上，还是尽量选择比较亮色系的，这样无论是在夜跑还是晨跑的过程中，都可以让周围的人更加容易地看见跑步者，避免相撞事故，即便发生意外，也更容易被救援人员发现。

要判断一件户外跑步装备的好坏，设计的细节是至关重要的。露指式的设计，可以让你的内搭衫不会在跑步的过程中不断上滑；带拉链的网布“袋鼠兜”，可以让你存放一些小物件；带抽绳的高领设计，可以帮你完美抵御冷空气的侵袭；罗缎背包式肩带，可以让你在脱下外套后轻松携带……

户外跑步，安全与功能兼顾