



## 你有壓力我都要壓力！

上星期去買籃球鞋，準備往收銀處「跌錢」之際，竟發現一個十歲左右的男孩捧著幾套籃球專用的臂套（calf guards）大步往櫃位。驚訝，除了因為他的富有，最令人意外當然是壓力服（Compression gear）原來已變得如此普及。曾幾何時，壓力服主要只用於治療方面，對手術後或創傷恢復期的病人尤為有效。直到近年，有人提出穿著壓力服比賽有助提升運動表現，就開始在三鐵運動圈及跑步圈率先普及起來，近期就連籃球、足球員也開始著用，一時間彷彿「你有壓力，我都有壓力」。到底，「壓力」其實只是潮流，還是真的有助表現？

# COMPRESSION GEAR 大解構

# 從醫學說起

## COMPRESSION GEAR

▼ 回溯歷史，Compression Gear其實已經出現了幾十年，不過就主要用於醫學方面，例如給手術後的病人套上壓力襪，防止血液集中在腿上，避免靜脈血栓形成。

▼ 一般的壓力服都是用彈性纖維織成。原理是透過在皮膚表層施加壓力，幫助血液循環，以加速手術後的復元。

▼ 壓力服亦有助舒緩淋巴水腫，通過壓縮受影響部位，來迫使淋巴液通過身體，避免因聚集而形成腫脹。

▼ 因為不同需要，醫學的壓縮衣物亦發展出不同種類，如壓力襪、上衣、袖套等。

▼ 由於壓力服有助提升血液循環，一些需要長時間站立的人如售貨員、手術醫生，甚至長途飛機的旅客，都開始著用壓力服，避免肌肉因血液不循環而導致腫脹。

# 運動員的 {壓力}年代

▼ 此後，有人提出運動時著用壓力服有助提升表現。一些專業選手亦陸續在比賽中使用壓力產品。如07年世界三項鐵人錦標賽季軍Torbjorn Sindballe就穿著壓力襪來完成當場比賽，超馬的Todd Bragg亦指著用壓力服令他表現有所提升，壓力服從此慢慢成為專業運動圈的常見裝備。

▼ 近5、6年，各大運動品牌亦開始爭相推出運動專用的壓力配件，由最常見的「梯褲」(Tight)、短袖上衣，到一件過的連身衣都有。壓力服開始成為普及運動圈的潮流，亦慢慢出現在跑步以外的運動項目，如單車、爬山、籃球及足球等。

▼ 簡單來說，壓力服對運動的好處有兩方面，一是提升運動表現，二是減少乳酸積聚，加速運動後的復元。科學研究已經證明，運動員穿著壓力衣物能有以下**六點好處**：

- 一、在最大運動量時降低血乳酸的濃度，並增強乳酸清除和隨後的運動表現。
- 二、通過增加皮膚的溫度加強熱身效果。
- 三、與地面接觸時減少肌肉振盪（短跑和跳躍運動尤其顯著）。
- 四、增加關節力量 and 減少受傷機會。
- 五、劇烈運動後減少延遲性肌肉酸痛(DOMS)。
- 六、提升劇烈運動期間和之後的肌肉感覺。

# 專業用家 之言 USER'S TALK

## 周迎堅 Glen Joe

香港大學運動生理學家

(MSc Sport and Exercise Science)

甲一組籃球運動員。

曾經在紐西蘭國家男子籃球隊集訓的堅仔，使用Compression Gear已經超過10年。在職業生涯中，他甚少受嚴重傷患影響。除了因為常做健身強化肌肉及增強身體協調性外，他習慣在運動後使用Compression Gear，加速身體復原，以應付頻密的練習及比賽。另外，堅仔亦會在比賽期間使用Compression Gear。作為籃球運動員，堅仔通常會在腿部使用Compression Gear，他認為有助促進身體血液循環，減慢疲勞，並於激烈比賽中有更好發揮。

## KNOWLEDGE!

- ▼ 一般運動用的壓力服都可以放洗衣機洗，但不要放漂白水，也盡量不要用熱水，否則衣物彈性可能會受損。
- ▼ 除非是特別標明（如三鐵、游泳專用衣），否則市面上大部分運動用壓力服都不可以接觸海水，所以千萬不要穿來游水。
- ▼ 壓力服的尺碼非常重要，太鬆就會無效。





## ◀ SKINS

**SKINS A400 men's shorts \$630(e)**

SKINS A400系列利用 Dynamic Compression (動態壓力) 測試方法量度出運動期間最適當的壓力水平，同時採用Memory MX布料提供穩定、舒適的壓力，又不阻礙活動。

運動時，Compression Gear 通常會穿著於運動服內，不容易被看見，但這些內在衣物亦有很多不同的款式或品牌，而且，使用時對運動員亦會產生不同功效，以下幾個品牌的緊身衣都是以功效為主，有助提升運動表現效能。

# 如何選擇 COMPRESSION GEAR ?

## COMPRESSPORT ▶

**Compressport —**

**Compression for Quad \$690 (e)**

Compressport 是唯一有推出四頭肌 (大腿) 壓力套的品牌，有效減少肌肉震盪，避免浪費體力，從而防止大腿抽筋。Compressport 是夏威夷鐵人世界錦標賽中最多選用的compression品牌。



# COMPRESSION GEAR 大解構



## CANTERBURY

Canterbury Short Sleeve  
with Zip \$395 (e)

Canterbury的歷史悠久，多年來專注發展運動產品。品牌的Baselayer Technology有效排汗，並確保用家在炎熱的天氣下保持涼爽。它的另一特色是設計細心，如手袖上的雜物袋，和可用眼鏡布的衫腳都極具功能性。供穩定、舒適的壓力，又不阻礙活動。

## ORCA

Orca Compression  
Womens Core Full  
Tight \$749 (e)

Orca的壓力長褲採用漸進式壓力，即小腿位置的壓力比較大，愈接近心臟的地方，壓力會相應降低，目的是令表面的靜脈加速回流到心臟。Orca獨有的雙層厚度漸進式壓力布料亦經實驗證明，能促進血中含氧量增加。

## 2XU

2XU Men's Long  
Sleeve Compression  
Top \$630 (e)

2XU與Australian Institute of Sport (澳洲體育學院) 合作開發及研究，製作出高質量的Compression裝備，提升運動表現。2XU的產品都配上最搶眼的X字，是少有功能性與外型兼備的compression品牌。



跟一般運動用品店不同，店內產品種類與現時於運動用品設計上提倡的人體工學設計甚有關係，如模擬赤足路行走使用之山鞋等，適合不斷挑戰提升自我的運動愛好者。

地址：銅鑼灣禮頓道19號1樓

電話：+852 2891 1855

