

## 羽毛球拍這樣挑！一看就知道你是“內行人”

03-12-2021 上海市消保委

運動讓生活更美好。得益於“雙減”政策，小朋友的課餘活動變得更加豐富多彩，也有了更多體育鍛煉的時間。運動要講究科學有效，運動器材的選購也很重要。

羽毛球拍選購小貼士：

### #1 看輕重

球拍的重量要合適，對於小朋友們而言，目前手臂力量還不是很大，可以選擇較輕的球拍。

重量参考标准				
重量参数	5U	4U	3U	2U
重量 (g)	75-79	80-84	85-89	90-94
适合选手	喜欢控制和防守的选手		力量大, 喜欢进攻的选手	

注：重量小適合防守，重量大適合進攻

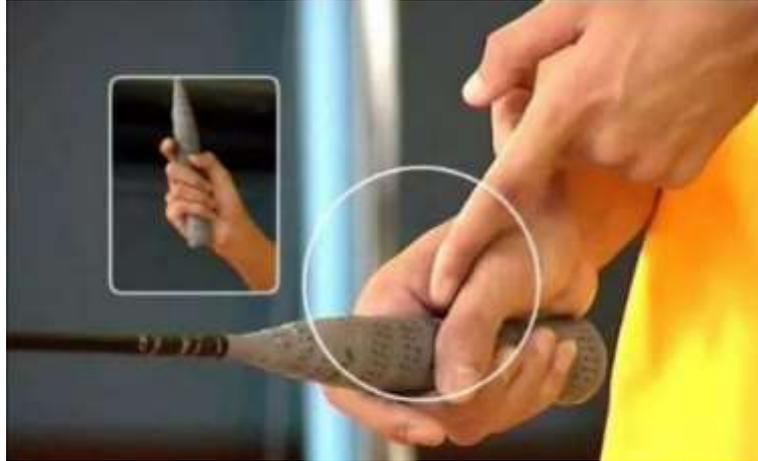
### #2 看長短

球拍的長短也要合適，個子嬌小的小朋友可以選用較短一些的羽毛球拍，避免在運動中受傷。



### #3 看粗細

小朋友的手都比較小，建議選擇較細拍柄的羽毛球拍。當我們正手握拍時，食指和大拇指能把球拍牢牢抓住，後面三指能輕鬆的扣在拍柄上，並在手心留有一定空隙就是最適宜的。



### #4 看價格和外觀

要購買正規品牌的球拍，球拍並不是越貴越好，對於入門級的小朋友們來說，最主要的是挑一款你最順手的球拍，而不是只看價格。

根據自己的喜好選擇顏色和圖案，買到一個喜歡的球拍，也可以增加對羽毛球的熱愛。