

瞄准女性“肌肉经济”

□本报记者 沈梦雪

回顾一下微信朋友圈,穿着运动内衣跑步、健身并晒出照片的女性朋友是不是越来越多了?不管身材是否完美,那种自信的姿态总是让人忍不住去点赞。这在以前是很难想象的,以前女性为了保持身材,第一选择必然是节食,并不会选择力量型运动,因为那样会长出肌肉,让身形的美观程度减分。

而现在,通过欧美影视作品和一些社交平台,女明星在时尚、健身领域展现出的健美形象在重塑中国年轻女性的审美观和健身观念,尤其是对于中国一线城市白领。在大部分年轻女性的心目中,健身已经成为一项时尚的生活方式和社交形式。跑鞋、运动文胸和手环、运动软件的组合为她们提供了另一种时尚扮相的选择。

那么,运动时间穿什么合适又好看,本报记者给你第一手潮人推荐。

上身

不论是长跑、短跑、慢跑都是高冲击性的运动。研究表明,跑步时胸部不仅是上下晃动,而是呈现8字形的晃动,这种现象会导致胸部下垂,所以要选高强度保护的內衣。高

强度的內衣是压力固定式的,穿上去后胸会比原来的显小,肩带也会较宽。

身材好的美女们可以试试直接穿着运动內衣出来跑步,感觉舒服,显得又时髦。胳膊不粗的姑娘还可以试试在运动內衣外面套一件背心,要是做一些撞色的搭配,看起来也非常时尚。保守一点的女生则可以在运动背心外面套一件短袖或背心,不过需要注意选择吸汗的面料,而身上的单品可以选择亮色,让整个人看起来充满活力。



下身

跑步时下身可选择的范围很大,从短裤到压缩裤都行,但千万别穿着牛仔裤跑步。

短裤可以选择和运动內衣相配的颜色。

不少人也会选择这种压缩裤,它不同于一般专业的压缩裤,可以提高肌肉的力量。

缓解乳酸堆积,使得运动更加持久,同时还能保护膝盖和防止抽筋。唯一要注意的是腿粗的人千万别选有花色的,特别显粗。宽松的慢跑裤也不失为一个好选择,而且更容易搭配,上窄下宽就好看。

Lulu Lemon的压缩裤,既舒服又透气。这是来自加拿大的品牌,它家的跑步裤、瑜伽裤都很舒服。健身教练员选对压缩裤,可以避免腿部肌肉因为跑步而变得过于发达。



跑鞋



运动的人第一项添置的运动装备就是跑鞋。专业人士指出,跑步并不是一定要穿专业跑鞋,如果你跑得不多,只要底比较软的运动鞋都是可以的。但如果你想坚持跑的话,最好还是穿专门的跑步鞋,因为跑步鞋对身体的保护是最好的。

跑鞋通常可以分为缓震型、稳定型和控制型。正常足和外八足的推荐稳定型,内八的推荐缓震型,扁平足可以选择控制型。

Asics这个牌子是美国的健身狂人Cathy推荐的,据说世界几大顶级马拉松赛事的参赛者多数是穿Asics的。她的推荐理由是:很轻很舒服。她还提醒,小脚就得穿面比较软的鞋。

口袋、吸汗头箍

没开始运动时,很多人一直有个困惑,出门跑步,随身的手机钥匙要怎么放,

后来发现,这确实是个难题。所以买运动裤时,可以注意运动裤上是否有口袋。壁套也挺好用,跑步时带上随身听或者手机,可以听音乐又能记录里程数。也可以选择这种腰带型的随身包,手机钥匙钱什么的都能塞进去,运动时也不会显得累赘。大一点的运动腰包还可以放下一瓶水,但缺点是跑步时包会上下晃动。

运动的时候可以戴一个吸汗头箍,不然汗水流到眼里影响视野,也能绑住女孩子的头发。



火眼金睛

作为2015年最后发售的一双正代球鞋——Air Jordan 11“72-10”(以下简称大魔王),现今的市场价格看起来要比他的名字更加响亮。

高价球鞋的发售,也导致了高仿鞋子的浑水摸鱼。这期,就让拥有火眼金睛的小编带你分辨谁才是真正的大魔王。



魔王要混世?

Air Jordan 11“72-10”真假对比

鞋标

真的鞋标logo的标志和假的有细微不同。真的jumpman(跳跃人)手中拿着的篮球跟后跟外翻出的内衬距离较短,而假的则间距较大。其次外翻出来的内衬材质也存在明显不同。真的材质更加细腻,而假的则比较粗糙。

鞋舌

在鞋舌上的logo也有着不小的区别,真的版本jumpman的腰身更加纤细,鞋舌也非常规整。而假的版本在鞋舌上的腰身则显得粗壮,因为在缝线上存在问题。

碳板

两双鞋的碳板还是存在一些区别,真的碳板红黑方格十分整齐,而假的在弯曲位置出现了扭曲。并且假的碳板距离鞋底外侧很小,真的则有着明显的距离。

鞋垫

这次,两双球鞋的鞋垫在表面的材质选择上又很小的差距,而鞋垫本身饿发泡材质就有十分明显的区别。真的鞋垫采用了浅灰色材质,假的版本采用了颜色较深的材质,并且涂在底部的胶水也不像真的整齐。

真

假

