



运动搭配有多美 健身动力就有多大

很多人觉得跑步只要穿的宽松就可以,身边好多姑娘们更是觉得运动要穿好丑的衣服就放弃运动,其实并不见得哦!

不过,好的运动装备并不只是美和时髦那么简单,更重要的是能更好地保护我们。当你真的开始运动了就会知道,一件好的运动内衣、一双好的跑鞋有多么重要。怎么选择运动装备,也是门学问,作为入门级选手,来说说一些基础的运动装备,运动怎么穿才能又时髦又健康。

这几年好多人都爱上了跑步,大概因为这项运动门槛不高,貌似只要一双跑鞋就能出门了。实际上,当你开始跑步了就会知道,事情并不是这么简单。

上身

不论是长跑、短跑、慢跑还是快跑都是高冲击性运动。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,舒服又时髦。胳膊不粗的可以试试在运动內衣外面套一件背心,做一些撞色的搭配也不错。运动装并不怕强烈对比色,上深下浅的对比色也很养眼。保守一点的女生可以在运动背心外面套一件短袖或背心,注意选择吸汗的面料。身上的单品可以选择其中一个作为亮色。

下身

下身可选择的范围很大,从短裤到压缩裤都行,短裤可以选择和运动內衣相配的颜色。不少人也会选择压缩裤,它不同于一般的Leggings,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的选择,而且更好搭配,上窄下宽就好看。

跑鞋

跑步的人第一项添置的运动装备就是跑鞋。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。正常足和外八的推荐稳定型,内八的推荐缓震型,扁平足可以选择控制型。

吸汗头箍

跑步的时候最好戴一个吸汗头箍,不然汗水流到眼里容易刺激流泪影响视野。

没有运动的习惯,有了好装备后,为了美美地穿上它们,开始行动起来吧!

休闲是种态度 运动是种生活

□记者 孙璐

最近两年,因为大家开始注重健身跑步,所以一度被人视为“不时尚”的运动风卷土重来,如今Sporty风格的穿搭早已不再局限,入时、活力、混搭等关键词足够让这个冬天的运动风格更加多样化。虽然时尚界的运动风并不是指真正运动时穿的衣服,只是一种风格,如果想把运动风穿好看,就必须跳脱运动风,即全身穿着运动服的思维限制,尝试混搭的乐趣。

时尚运动风潮 卷土重来

近几年,特别是今年,运动服已经不光是运动的标配。随着舒适、个性与实用成为时尚界的主导主题,各大国际品牌相继进军运动领域并推出运动型时装,使其在大街小巷风驰电掣蔓延开来,大量路人已被圈粉。

如今同样大热的功能性面料与运动风潮的结合,催生了多种以功能性面料制作的运动型时装,为运动风尚又添了一把火。

卫衣 承包秋冬腔调搭配

今年的卫衣款充分融合了波普、印花等元素,半开拉链和飘逸版型成为秋冬季卫衣主打款式。Acne Studios的卫衣一度被明星们炒红,最受欢迎的当属本季多纳圈、香蕉和麦克风图案的圆领系列卫衣。另外,法国的Vetements从去年开始就成为明星潮人最爱的新宠。其服装更有年轻感和爆发力,坐拥上乘的品质和脑洞大开的想象力,卫衣款强调字母印花的时尚个性,让潮人们爱不释手。

值得一提的是,丝绒卫衣今年逐渐成为运动时尚的代名词,松垮舒适的造型下裙装或皮裤更可穿出精致时尚、帅气性感



的感觉。Juicy Couture丝绒卫衣套装强调舒适与时尚并重,掀起奢华感运动风潮,其充满质感与流线造型的设计,每个细节都透露着时尚女性的高贵与性感。

卫衣与牛仔裤、工装裤的搭配显得随意而百搭,选择九分腿的流苏边牛仔裤搭配宽松卫衣时尚感倍增。如果喜欢中长款宽大的穿衣Look,下搭黑色紧身连裤袜或打底裤,配上一双潮范儿十足的马丁靴,也是别有一番味道。

▲Juicy Couture:济南恒隆广场F1层

棒球服 永不谢幕的潮流

棒球服,简单、好穿、百搭,各种风格都能轻松驾驭,衣柜里能拉出好多搭配单品和它愉快

走起,从连衣裙到紧身裤,没有什么不可以。作为棒球服的专业首选,MLB、新百伦、匡威在秋冬季节的新品都倾向于拼接、刺绣与飞行员夹克款,依旧保持了简洁大方的设计特点。

Gucci推出的全印花刺绣重工丝质棒球服以植物花卉元素为设计灵感,绿色绣花的潮势不可抵挡。

另外同期推出刺绣系列棒球服的Givenchy则以张扬的刺绣狗图案彰显其个性,Valentino品牌以顶级进口丝光纯棉面料配以蝴蝶刺绣图案更显柔美。

刺绣元素被更多运用到棒球服的款式设计中,光泽感缎面材质配上清丽素雅的刺绣花卉,简约不失雅致。黑色刺绣棒球服搭配黑色皮裤和短靴,精美的刺绣给纯黑造型增添精致浪漫感,

平衡了整体酷酷的味道。紫色刺绣夹克让人眼前一亮,充满光泽感的缎面材质,华丽时尚,搭配黑色蕾丝吊带衫,高腰紧身长裤,蛇纹短靴霸气十足,突出修长好比例。宝蓝色棒球夹克配沙漠靴,背着黑色双肩包则给人以减龄的青春气息。

棒球服搭配紧身裤的穿搭,融入粉色刺绣花朵装饰,更多了甜美浪漫的气息,让运动风也变得精致不少。

▲Gucci:贵和购物中心F1层

运动轻羽 保暖防风的选择

本季短款的羽绒服较为出众,前卫的廓型极具现代感,例如Miu Miu、Fay、Tommy Hilfiger等品牌;在服装印花上,有Kenzo嫩黄色及膝印花羽绒外套,Max Mara沉稳的格纹外套,Yohji Yamamoto印花拼接的廓型羽绒大衣;此外Junya Watanabe羽绒填充绗缝斗篷,Stella McCartney弯曲的暗纹轻羽,都是时髦的不俗选择。

除此之外,由美职篮推出的高街潮牌NBA潮流则与前卫嘻哈版型融合,讲求休闲中长款廓形,街头范十足,修身+保暖性一次搞定,本季融入前卫的暗黑迷彩元素,面料防风御寒性能较强。冬季无论是羽绒夹克与轻薄单衣组合,亦或是两件羽绒服的叠穿,这种层次感的穿搭都能展现各自不同的搭配主题。

▲NBA:济南银座购物广场、玉函银座地下1层

都市人愈来愈注重健康,各式各样的运动成为热潮。敏锐的设计师已把这种生活态度应用于时装上,这股风潮今季持续热烈,并改变大家的穿衣之道,突破循规蹈矩的运动穿搭,一起成为今冬的一道靓丽风景线。



今天,你“购”狂欢了吗?

□记者 刘丽娜

“双十一”不再是电商的独享,越来越多的线下商场也抓住这个狂欢概念,推出一大波好玩的活动,大力度促销,一场购物狂欢将如约而至,你准备好了吗?

济南高新万达首届E舞大赛,冠军可赢iPhone7,还有魔声耳机、毛绒玩具、电影票、游戏币等礼品等你来赢!更有万达狂欢趴、cosplay巡游。

报名时间:11.11-11.13东中庭
报名电话:17586610199

飞凡双11,高新万达带你嗨翻全场!购物免费玩竞技游戏

报名时间:11.11-11.13东中庭
消费满168元,可参与一次赛车游戏与投篮游戏,关注济南高新万达官微,还可免费玩一次。

下载飞凡APP,拿红包礼品:
秘籍一:摇一摇——抢亿万豪礼

①登录飞凡APP②进入“摇一摇”活动页面③根据现场活动主持人口令进行摇一摇④好运降临,获得大奖

一等奖:VIVO手机

二等奖:爱奇艺电视果
三等奖:小熊加湿器
秘籍二:玩游戏-全城总动员

①登录飞凡APP②进入“全家总动员疯狂嘉年华”活动页面③在合作广场现场参与完成任意3项活动④即可参与抽奖

一等奖:海信液晶电视
二等奖:象印保温杯
三等奖:乐扣两件套

秘籍三:看直播-万人脱光秀

①登录飞凡APP②进入“万人脱光直播秀”活动页面③在单个直播间发起直播或观看直播一次性时长超过5分钟④即可参与抽奖,参与抽奖次数不限!

一等奖:iPhoneSE手机
二等奖:10元流量包

11.11 22:00-23:00消费满108元免费领电影票(数量有限,先到先得)

丁豪广场-超级大放价 只有三天

2016.11.11-11.13期间:贵人鸟:全场鞋服买一赠一;CCDD:冬款女装两件8折,三件7.8折,精选款5折;巴布豆:童鞋冬款一双七折,两双六折,秋款六折;361度:冬季新品第二件五折;杉杉:

全场一件6.5折,两件6折;私人衣橱:一件88折两件8折GT(古琳达妮):全场七折销售。

新款男士棉鞋特价198元,部分款特价150元;安踏:童装指定商品两件5折,新品指定8折;乐鲨:冬季新款全场5.8折,特价款3-5折;丝柏兰:女鞋69元起男鞋99元起;都市丽人:时尚家居服、保暖衣、打底裤两件5折,精美内衣5折起,秋冬新款保暖,睡衣会员8折;飘蕾:秋款全部3.9折,冬款8.8折;唐人绸庄:棉衣低至99元,两件起再打88折,双面呢大衣5折,羊毛外套6折;安踏:冬季商品两件9折,部分指定商品6.5折,秋季商品全场5折;图途:全场鞋服5折封顶,冲锋衣199元起,羽绒服低至299元。

银座商城-双十一嘉年华,银座更实惠!

80元买100元百货代金券震撼来袭!

购物狂欢日,一起买买买!

购买时间:11.7-11.11
使用时间:11.11-11.13
购买方式:

1.从“手机淘宝”客户端——扫一扫二维码——进入购买页面。

2.从“手机淘宝”客户端——搜索关键词“我爱逛银座”——活动专题页——选择商品进入购买页面。

使用规则:

1.购买后,需到门店兑换成刮刮卡或纸质代金券(限百货使用),每人凭借收到短信的手机限额3张;

2.代金券以区域为单位,在区域内通用,用户可选择区域内的兑换门店,验证码核销后,只允许在核销的门店使用,不能退换;

3.每个ID号限买3张,穿着类单张发票最多使用3张,其它品类(含特价商品、化妆品及珠宝品类等)单张发票使用1张;

4.该券一次性消费完毕,不找零,不兑现;

5.此券还可参加线下整体促销活动,部分品类配比使用;

6.具体使用品牌详见店内明示。(二维码右下角)

