

时尚说

生命不息,运动不止。盛夏时节,你是不是赖在空调房里不愿出门?总是这样可不好,不如选择一项适合自己的运动活动一下筋骨。动力不足?那就换一套喜欢的衣服点燃激情。记者采访了城区几位运动达人,来听听她们的运动建议以及穿搭心得。

□文/潍坊日报社全媒体记者 张静 实习生 李晓雯
图/受访者提供

这个夏天 玩转活力运动风



石磊

坊子区的石磊今年26岁,是一名健身教练。“运动的意义或许一百个人有一百种答案,我给运动的关键词是健康、积极、正能量。我很喜欢一句话,‘运动是最公平的一件事,你努力了一定会看到成果’。”石磊说,她每周有四到五天的健身时间,最喜欢CrossFit(混合健身)。

石磊爱运动,也爱时尚,每次运动前会精心搭配服饰,从衣服、鞋子到各类配饰。“我衣橱里基本上都是运动类服饰。可以说我运动的快乐一半来源于运动时分泌的内啡肽,另一半来源于漂亮的健身服。”石磊说,她个人非常喜欢亮色系的服饰,每次换上以后心情都特别好,运动起来也更有激情。

对于日常的运动建议,石磊说,要试着让运动融入生活,把运动当成一种享受,比如上班时不开车,改骑自行车,每周拿出一到两天就可以。再就是找到自己感兴趣的、能够长期坚持下去的运动,同时要注意运动的频率和强度。“运动不一定每天都要进行,循序渐进增加运动量和强度,让身体逐步适应并得到更好的锻炼效果。”石磊说,要养成良好的生活习惯,每天保持充足的睡眠,饮食要健康,这些都助于保持身体健康。

石小水

平时穿裙子的时候看上去文文弱弱,但一换上运动装,石小水就感觉自己变成了赛场的狮子,充满活力和斗志。家住经济区的石小水从事文字工作,每天要坐好几个小时,所以她迫切地需要用运动来中和一下自己的生活和身体。健身、游泳、跑步……尝试过多种运动后,她终于找到喜欢的运动项目——打网球。

“我喜欢在球场上挥汗如雨的感觉,喜欢听拍子敲击网球的‘砰砰’声,喜欢盯球时的专注状态……”石小水说,无论做什么事情,都要有点仪式感,运动也是,打网球就要穿适合打网球的衣服。因为网球场多为蓝色或者绿色的,所以她一般会选择经典且纯净的白色服饰,裁剪要合体,便于施展各种大动作。

这个夏天,石小水还尝试了冲浪,体验与海浪搏击的快感。“生活就像骑自行车,要想保持平衡,就要不断运动”,每个人都应该找到一项适合自己的运动,动起来就会发现其中的乐趣。”石小水说,运动的过程也是一种和自己身体对话的过程,能发现很多自己的潜质,比如勇敢、果断、自律。



▲石小水

李奕诺

家住奎文区宝鼎花园小区的李奕诺今年25岁,目前是一名健身教练。“我喜欢竞技类的运动项目,对橄榄球很着迷。”李奕诺说,她从去年开始接触橄榄球,现在每周参加两到三次训练。“我认为运动不分性别,只要你想运动,任何时候开始都不晚。运动让身体更健康的同时,也让人越来越自信”。

对于服饰的穿搭,李奕诺平时喜欢运动休闲风,每次去运动时会精心搭配服饰。“因为训练时要换上专业的衣服和装备,个人的服装就穿得简单一些,要注意舒适、透气。”李奕诺说,很多人都说平时没时间运动,其实运动是一种生活方式,要将其融入到日常生活中,可以结合自己的实际情况,构建时间、空间和形式,找到一种适合自己的运动方式,这样才能坚持下去。“只有自己喜欢,才能够长期坚持。可以把生活中零碎的时间利用起来,做饭时、等车时……不管是三分钟还是五分钟,要提醒自己动起来”。

