

运动女神 杭州私分享

三八节运动特刊

她是浙江卫视的当家花旦,她是《奔跑吧!兄弟》里让人笑喷的个性女孩,她是《男人装》封面上的性感女神。

她,就是伊一。

现在,她又多了一重身份——“快运动”的形象代言人。热爱运动,活泼清新,伊一的形象与气质和“快运动”无缝连接,有这样一位运动女神领头,小伙伴们还不快快动起来?

当红女主播伊一 叫你一起“快运动”

“夜跑西湖时最放松”

跑步、游泳、器械健身……身材爆表的运动女王,运动方式其实和大家并没有不一样。伊一笑着说:“偷偷告诉你,其实我和大家也一样,每逢佳节胖三斤。”只不过过完节回来,伊一总是会在忙碌的工作中抽出时间来运动。

“最喜欢的还是去户外跑步,”伊一说,“那种被风吹着,看着路边风景的感觉,真的非常好,每次跑完我都感到神清气爽。”从2012年底开始跑步,伊一现在已经爱上了这项运动:“因为工作原因,一般也只有晚上有时间跑。我会把车停在少年宫,然后到西湖边开始跑步,每次大概一个小时,5到10公里,每周一到两次,这总是我最放松的时间。”

既是人气女主播,有时还要拍戏,全国各地打飞的,也自然成了伊一生活中的一部分。每次出差,伊一总是喜欢用跑步的方式去了解这座城市:“对于我来说,打开一座城市的正确方式就是跑步。我印象最深的一次是在上海的黄浦江边上跑步,湿气比较大,跑起来大汗淋漓,但是整个人感觉非常舒服;另外一次是在云南滇池,那里的海拔比较高,跑起来不像在平原跑那么轻松,但又是另一种完全不一样的感受。跑步,是我认识一个城市最好的方式。”

“喜欢夜跑的女生安全永远最重要”

伊一现在已经成了一个跑步达人,并且深爱着这项运动。去年不但参加了上马、杭马,最近还练上了变速跑,妥妥地向跑马女神发展。对于运动装备,伊一也很有自己的一套看法,她说:“我觉得鞋子最重要吧,我之前跑广马的时候曾经穿过一双新鞋,可把自己害惨了。所以以后只要去跑马,一定会穿自己已经穿舒服的旧鞋。”每次夜跑看到穿着不合适鞋子的小姑娘在跑步,伊一总是想上去给她们一点提醒:“有次夜跑看到一个特别可爱的小姑娘,穿得粉粉的,脚上穿了一双文化鞋在跑步,我当时就想追上去和她说穿这鞋最好不要跑步,想送她一套运动装备,可惜她到路口一拐,我没赶上就找不到了。”

除了运动装备,伊一在吃上也很注意,“锻炼和饮食得搭配着来才会有好的效果。”伊一说。为了长肌肉,伊一曾经连续一周一日三餐都吃牛肉,为了让自己吃得下,她还特意找大厨学了牛肉的各种做法。为了健身和塑形,你看女神有多拼!

作为形象代言人,伊一很乐意和“快运动”的粉丝们分享她的心得:“爱运动,就请深爱。我觉得运动这件事情千万不能急功近利,你得像哄女孩子一样循序渐进。可能一个星期,一个月都不会有太多的变化,但是只要你科学地坚持,成果总是会有。另外,喜欢夜跑的女生们千万千万要叫上朋友一起跑,安全永远最重要!重要的事情说三遍!”

我觉得运动这件事情得像哄女孩子一样循序渐进。

最喜欢什么运动?

当然是去户外跑步,心情好,跑起来感觉也好。如果出差住酒店,也会去酒店的游泳池游泳或者去健身房进行器械训练。

在杭州一般在哪里跑?

一般会在下班后夜跑。晚上8点-9点,从白堤出发西湖边绕一圈差不多10公里,自己觉得这个距离就够了。(编者按:绕西湖跑圈有两条经典线路,一是从断桥出发经白堤由北山路返回断桥,约为5公里;二是从断桥出发,经白堤、北山路、苏堤、南山路、杨公堤,再由北山路返回断桥,约10公里)

运动时喜欢听什么音乐?

还是喜欢听比较抒情的英文歌。虽然很多人在运动时会听一些比较有节奏感的歌曲,但自己还是对抒情歌情有独钟。

运动时怎样护肤?

防晒霜肯定会抹,不论是白天跑还是夜跑会。自己比较信得过的品牌是资生堂,现在跑完会涂一下角质啫喱。

饮食上有什么偏好?

如果要长肌肉,比较推荐像牛排、鸡胸肉这类高蛋白低脂食品,身体上该有肌肉的地方还是要有的啊!

运动时用什么App?

悦跑圈。

