

运动女神·杭州私分享

最美马拉松女孩 每周二、四晚 断桥边 等你哦!



Q:哪一年开始锻炼的? A:2010年。

Q:平时主要健身方式有哪些? A:跑步。跑步可以说是限制条件最少的运动了,只要你想,午夜或者黎明,只需要换上跑鞋,出门即可。始终觉得女孩子练径顶不错,习惯了一个人独自奋斗,也挨得住孤独。

Q:跑步会选择在什么时间,去哪里练? A:平时下班后在家边的公园跑步,周日一般是在西湖群山里绕绕。

Q:如果给刚入门的运动妹子一些建议,有没有适合的跑步路线推荐? A:环湖吧。我们每周二、四晚上7点半在断桥集中,然后10公里的常规跑。欢迎大家跟我们一起训练,还可以结交志同道合的朋友。

Q:列举一套自己的运动装备吧,最喜欢或者用得最多的是哪一样? A:跑步的装备,最重要的是一双好的跑鞋。我穿得最多的是Adidas Ultra Boost,有四双不同配色的,轮换穿,跑起来轻盈弹韧,减震效果极好。

Q:女生怕晒,你用什么牌子的防晒霜和面膜呢? A:我用城野医生的防晒喷雾,无负担,喷到脸上就可以了,清爽方便。面膜我用得比较多的是兰蔻的小黑瓶精华基底面膜,修复功能很强大。

Q:多数女生担心运动多了腿变粗。 A:LSD(长距离慢跑)后肌肉充血,会有腿变粗的即视感,充分放松拉伸后就会复原;随着体脂减少,腿形会看起来更加紧实和纤瘦。

出没地| 西湖群山

李雪 28岁/赛事策划

李雪,芳龄28,从事赛事策划工作,在跑圈可是名气不小。

绝对的女神一枚,早在两年前的厦门国际马拉松赛道上,她身穿绿色运动bra套装,身材高挑、长发及腰,看起来有点像高圆圆,被网友称为“最美马拉松女孩”,全国各地都有许多粉丝追随者。



美女老板 拥有超百件运动胸衣

Q:哪一年开始锻炼的? A:练铁三两年,CrossFit一年,越野跑两年。

Q:会选择在什么时间,去哪里运动? A:CrossFit几乎天天练,周一至周五,下午或者晚上,就在石琥驿站,要么去凤凰御园。周末会在杭州西湖群山中越野跑,以当天天气为准,一周一次或两周一次。

Q:如果给刚入门的运动妹子一些建议,有没有适合的越野路线推荐? A:天门山-十里琅珩-五云山。我自己最喜欢的一条越野线路,跑在山间小路路上的感觉非常好,还能在山顶俯瞰杭州这座美丽的城市。小溪流水,配上两边的茶园,有种穿行茶树中的感觉!

Q:列举一套自己的运动装备吧,最喜欢或者用得最多的是哪一样? A:我是超级装备控,跑鞋、运动胸衣拥有数量都超百。女生可能比较适合耐克的衣服装备,时尚感比较强,最重要的是排汗能力强不强。跑鞋嘛,Asics(亚瑟士)、美津浓、Brooks(布鲁克斯)的鞋子都不错。推荐大家一款运动手表Garmin Fenix 2(佳明),专门的一款铁三手表,定位比较准确,个人一直在用,所以比较喜欢。

Q:吃有不少讲究,你的一日三餐食谱能分享吗? A:中国人主食的米饭和面条都是碳水化合物,所以在饮食摄入均衡上,可以适当考虑减少主食的摄入,增加肉和鸡蛋的摄入,也可适当加一些水果蔬菜。最重要的两个字:均衡!

出没地| 石琥驿站 凤凰御园 西湖群山

蔡冰莹 32岁/杭州石琥驿站老板

谁说女生不能玩铁三?不只要玩铁三,还要把铁三玩到生活里。被大家称为“CC”的蔡冰莹就是这样一位铁三妹子。两年前开始玩铁三,玩越野跑,也让CC的业余生活变得特别充实。

CC说:“我个人特别喜欢运动,也喜欢尝试各种不同的运动方式,目前最喜欢CrossFit(源于美国,是一套十分成熟的健身体系,也称混合健身、全面强健)和越野跑。”由于这项爱好,CC和朋友合作,开了杭州第一家CrossFit健身馆。

本版撰稿 记者 殷佩琴 林冉



商务咨询

刊登广告 扫一扫

咨询服务优惠活动正在进行中,登的越多优惠越多。欢迎来电垂询!! 欢迎来电 85052675 QQ:2367351674

杭州康平投资咨询有限公司 专业汽车抵押贷款 85095925 85095926 15068722226

香港·海外公司 专业注册咨询 提升企业形象、拓展国际商机 深圳·上海·广州·南京·北京·香港 骏业 www.sbcincorp.com 电话:(0571)87257009

杭州汇富投资有限公司 13326132223 0571-85457228 个人身份证借款咨询1-100万,当场办理,出款快 利率低 朝晖路175号施家花园联锦大厦B座901室

杭州永信投资有限公司 87563202 17767160646 个人应急贷款咨询 凭本市户口、有效证件贷款咨询 1-200万 出款快,利率低。 杭州潮王路45号东方豪园俊豪阁2806室

杭州鼎力投资咨询有限公司 18268141234 个人身份证借款咨询1-100万,当场办理,出款快,利率低。 凤起路151号凤起商务大厦1406室。

商务广角 杭州天时投资咨询有限公司 0571-56830166 个人身份证借款咨询,当场办理,出款快利率低 西湖区文三路478号华星时代广场C楼4层C411室

杭州金通金融投资公司 个人短期小额贷款咨询无地域限制13858124408

杭州联企金融信息服务有限公司 房产城郊农民房不问用途抵押咨询,应急借款咨询 车辆抵押咨询,利率低,不装GPS不押车 89011666

启事 杭州帮友实业有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出要求。

特快办公司免费咨询 增资记账 18072828659 车辆求购 求购求包的士 81705305

账 务 咨 询

清账资深诚信品牌 合法高效清收全国各类欠款 玖洲清账 18072973158 0571-87035532 现金收购债权 大关路188号明珠大厦721室

多年资深行业诚信品牌 高效合法清收 各类欠款 工商注册号:330102000067621 沃龙清账 现金收购债权 免费热线:4000400221 莫干山路和教工路口美都广场E座1207室 www.wl-007.com

诚信合法快速清收全国企业个人各类欠款 崇杰清账 现金收购债权 18667115551 环城北路69号财富中心607室 商务婚姻调查

专业合法快速清收公司,个人各类欠款 超强清账 18958015311 0571-87762707 现金收购债权,绍兴路161号野风现代中心南楼1521室

成功收费 诚信行业品牌,快速合法清收各类欠款 锐峰清账 18958012115 0571-87384779 文晖路269号

招商合作 滨江大学城物美超市下新装修水果店诚招合作或承包具体面谈13336111593

温馨提醒:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本栏目信息不作为承担法律责任的依据。