

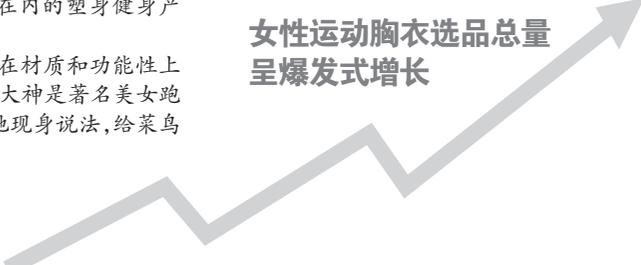
跑步经济·运动胸衣

跑一次全马你的胸也“跑”了3.5公里 美女跑团团长教你几招 轻轻松松选对运动胸衣

一直觉得东北话“败家娘们”特别形象到位。女人天生就比男人爱折腾自己,爱运动的女人就更不得了,就算是入门级的菜鸟,也非把自己从头到脚都用炫酷装备打扮一番才满意。前年起,武林银泰运动馆的不少运动品牌专门开辟了两块女性专属产品板墙,一块是传统的运动短袖和夹克,还有一块则是包括运动胸衣等在内的塑身健身产品;迪卡侬西溪印象城店,仅跑步大类中的运动胸衣增长率就高达300%,呈爆发性增长。

女人的运动装备中,最最最重要也是作用最大的,非运动胸衣莫属。这不是一般的文胸,在材质和功能性上都很独特,毕竟女人们若是在运动瘦身的过程中把胸部练下垂了,可真是得不偿失。本期请到的大神是著名美女跑步教练、跑团“海乐樱运动营”团长,樱桃,自己购得的运动胸衣就有十多件,涉及四五个品牌,请她现身说法,给菜鸟们一些建议,为什么要穿运动胸衣,如何挑选,哪些牌子更适合……

1000%
女性运动胸衣选品总量
呈爆发式增长




大神名片

樱桃

著名美女跑步教练
跑团“海乐樱运动营”团长
各种方式健身近10年
拥有运动胸衣十多件

知道一下

运动胸衣如何分类?

罩杯式:大部分的日常运动胸衣都是这种款式,它用单独的罩杯包裹和承托乳房,不会对乳房造成挤压,比较适合低冲击力训练。

压缩式:顾名思义是通过把乳房挤压在胸壁上限制其在运动时的晃动,它没有独立的罩杯设计,较为适合中低冲击力的训练。

压缩/罩杯混合式:结合两者之长,既有良好支撑,又能保障舒适性,比较适合高冲击力的训练。

交叉式:后背交叉吊带型,肩带可调节,也较好隐藏在运动背心下。

竞赛式:大多为Y形工形等款式,但不可调,所以对尺码非常重要。

背心式:这是最近似日常文胸的款式,大多有背扣,可以进行很好地微调,有些背心也会设计成交叉式。

运动胸衣怎么挑?

试的时候记得跳两下

使用寿命最长1年

樱桃太了解姐妹们了,穿上运动胸衣还是希望胸形挺拔,造型美美哒,可是具体怎么挑,还得看清楚下面这几条:

1.买买买之前,妹子们先搞清楚自己到底准备玩什么运动。

是瑜伽、普拉提一类激烈程度较低的,还是跑步、有氧健身、足球篮球之类高强度的。运动胸衣的功能也是按项目划分的,从低支撑到中度支撑再到高度支撑,请根据参与运动的强度挑选。

2.别懒,请一定自己去店里试。

虽然现在网购、海淘都很方便,直接送货到家,但贴身胸衣这东西,还是试过为妙,毕竟大小、合适程度要上身才有数。

3.选码子不光看罩杯,还得看下胸围。

大多数运动胸衣的尺码是按大中小号分的,标准并非罩杯而是下胸围。也就是说,如果你是最招人羡慕嫉妒恨的胸丰满人纤细的妹子,还是要选小号。如果是大罩杯美女,可以选择带钢圈的运动胸衣,以获得更好的支撑。

4.看上身舒适度如何,记得再跳两下。

选好自己的码,照镜子时别只顾着看聚胸效果,先感受下是否舒适,再上下跳两下,如果位移晃动厉害,请果断换个码,直到服帖合适。

5.最长1年,记得更新换代。

大多数的运动胸衣可以维护功能6-12个月。如果胸衣尺寸变大变松、上下跳动的幅度变大、布料开始起毛、标签已经变色或者上面的字已经掉了,请果断买新的。

运动品牌怎么选?

性价比最高的运动胸衣

只要99元

最初买运动胸衣时,樱桃也是个外行,只想看外观好看一些,就直接找普通文胸品牌里的运动胸衣,如黛安芬旗下的sloggi,型是不错,可是肩带容易松。之后开始接触耐克、阿迪达斯等品牌,这些运动胸衣也主要看外观,吸汗性、速干性可能不那么强。同时还有购买过CW-X(日本专业女性内衣华歌尔的运动系列,官方宣传对胸部有五个方向支撑,而且国内没有专柜,必须日本代购,600多元)、维多利亚的秘密等,作用尚可,缺点是价格太贵。

在一番比较后,樱桃的亲测结果是,性价比最高的是迪卡侬的运动胸衣,只要99元,穿起来舒服,包裹性透气性都较好,颜色选择又多,国内多数城市都有卖场可以亲自去试穿,而且以支撑强度分类,更有针对性。她几乎把所有颜色都收集齐了。

为何必须穿运动胸衣?

乳房悬韧带一旦伤了不可恢复

作为一个坚持以各种方式健身已经快十年的女人来说,樱桃太明白运动胸衣的作用了。

“大胸部的女性在激烈运动中,胸部的晃动幅度可以达到14厘米,平胸妹子,即使是ACup,最大振幅也可以达到4厘米。以跑步的女性为例,平均跑步1公里,胸部会摇动近85米,算一下,42.195公里的马拉松比赛里,胸也跟着跑了3.5公里!”樱桃说,运动胸衣主要是为了防止运动中胸部上下左右造成的晃动位移,由于乳房悬韧带是不可恢复的组织,所以一旦在跑步过程中拉长不会收缩,胸就会出现下垂现象。

英国《每日镜报》曾在头版登出过一张著名歌星麦当娜在海德公园晨跑的照片,娜姐穿了三层运动胸衣。现在完全能理解运动胸衣的作用了吧。

图片由受访者本人提供