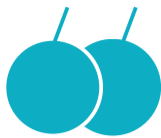


消费·潮品

□记者 曾宇凌 文/图



这两天,很多微胖界的妹子都被一个消息深深刺激了。《快乐大本营》主持人杜海涛狂瘦20斤,从傻乎乎的“死胖子”变成新一代励志男神。

杜海涛透露,他的减肥秘诀只有两个字——跑步!瘦了之后的杜海涛说,坚持本来就不是一件容易的事情。因此,为了拯救更多微胖界人士,我们从今天开始成立约跑群。每周一、周二、周五晚,咱们在洛浦公园不见不散。

夜跑让杜海涛瘦了20斤
你还好意思又宅又胖吗

当夜跑成为一种时尚 咱们一起“约跑”吧



图7

这些装备, 让夜跑成为一道风景线

先抛开杜海涛的瘦身故事不说,你是否发现身边越来越多朋友爱上了夜跑,微信朋友圈里经常有人晒跑步轨迹,秀各种跑步装备。

这两天,小记走访了一些运动用品店,为大家搜罗最新款夜跑装备。

■反光运动服

这款女士运动T恤(图1),最大的特点就是透气,采用速干面料,背后有反光条和耳机穿孔。



图1

这款跑步短裤(图2)采用轻质面料,巧妙结合网眼布镶嵌设计,里子由衬裤加衬胯下拼接设计,还有后身拉链口袋,可以装一些随身物品。



图4

这款男士运动紧身背心(图3)最大的特点就是材质超轻,吸湿、排汗又透气。



图2

除了衣服,一些在夜跑时的小配件也必不可少,比如这款腕带(图4),既可以保护你的手腕,又可以用来擦汗。

■跑步手机臂包

跑步的过程是枯燥的,因此很多人喜欢在跑步时听歌。最近,一款名为跑步手机臂包的神器很受夜跑族欢迎。它体积小,可以装手机、钥匙、纸巾等。

小记在淘宝上搜索“跑步手机臂包”,搜索到2万+件相关宝贝,价格从几元到几百元不等,面料多采用洗水布,其中一款售价32元的臂包(图5),不到一个月就卖出了500多件。



图5

■跑鞋

在所有的夜跑装扮中,一双舒适的跑鞋无疑是最重要的。这款跑鞋(图6)采用工程网眼鞋面,透气性较好,鞋跟部分内置了Nike Zoom气垫,减震效果很好。



图6

这些装备,让夜跑成为一种乐趣

■智能手环

除了上面这些宝贝,智能手环也备受夜跑族欢迎。这款华为B2智能手环(图7)外形时尚,在运动功能方面表现不俗,带上它跑步,可以同步监测距离、速度、卡路里消耗等,还能通过手机实时查看相关数据。

■跑步APP

如果你不想花钱买智能手环,那就下载一款跑步APP吧!目前,比较流行的跑步APP有不少,比如悦跑、咕咚等。

21日晚上,小记在手机上下载了“咕咚”,在洛浦公园体验了一次夜间健身。在简单热身,小记打开“咕咚”,手机选择“GPS运动”,自动出现地图和定位,按下“开始”按钮,就开始健身啦!

在跑步过程中,可以随时打开“咕咚”,查看自己的运动距离、卡路里消耗和运动轨迹等(图8)。

奔跑吧,胖子! “约跑群”等你加入

杜海涛透露,他的减肥秘诀就是跑步。他之所以疯狂迷上了这项运动,是因为一个叫“不跑步会死”的微信群。这个群是杜海涛和朋友建的,“群规”就是每个人每天必须跑步并在群里打卡,如果谁一天没打卡,就要在群里发红包作为惩罚。

不可思议的是,作为群主的杜海涛,至今没被罚过一次,即使在外地主持活动,他也会在活动地点周边跑步,就算在雨夜,他也没停止过跑步。

就像杜海涛所说,“坚持本身就不是一件容易的事情”。因此,为了拯救更多微胖界人士,我们的约跑群正式成立了,宗旨就是让夜跑成为一种生活习惯,大家互相鼓劲儿,努力瘦成一道闪电。

快快扫描左边的微信二维码,每周一、周二、周五晚,咱们在洛浦公园不见不散。



(图1、图2、图3、图5均为资料图片)



看,杜海涛瘦了(资料图片)



图8