



奥运比赛已趋于白热化,我们在为运动员的精彩表现助威欢呼的同时,是否也对他们健美的身形羡慕不已?加上现在商场正处打折季,为自己增添装备的冲动一定猛涨,别急,这里我们为您请了专家,帮您抄底不盲目,实用又划算。

# 抢购装备 专家引路

□张唯

达人:磐石  
职业:私人教练  
擅长领域:增肌塑形  
运动感悟:我从事健身行业近十年,非常喜欢这个职业,健身是我生活中重要的一部分!



健身想要事半功倍,安全舒适,必须有科学的运动方式和完善的运动装备。对此不知所以的朋友们也不用担心,本期都市消费邀请运动专家磐石教练为大家释疑支招,为您的健身塑形助力加油!

## 科学装备 达人解惑

Q:运动的必要装备有哪些?有的人认为穿宽松的衣服和平底鞋就行,这种想法对吗?

A:不同的运动有不同的装备,我们应当根据运动选择相应的服饰用品。因为每种运动的特点不同,所以服饰都有相应的设计来确保运动的安全舒适。比如说篮球运动,由于四肢动作幅度大,篮球服整体宽松并且袖口、领口也大,而且篮球鞋的鞋底设计也有助于跳跃、移动和停止。而户外运动就不同了,要求衣服要防水防风、透气保温,这些苛刻的要求可是日常服饰难以达到的。

Q:塑造身形、保持健康做什么运动最有效?

A:抗阻力肌肉练习和有氧心肺练习结合。前者可以让您肌肉结实,身形挺拔,有效保护关节,防止肌肉松弛而造成的臀部下垂和驼背等问题,同时维持自身较高的基础代谢。后者可以燃烧过多的脂肪,保持较好的心肺功能。这二者相辅相成,缺一不可啊。

Q:您在有氧运动和力量训练时如何选择服装和鞋子呢?

A:有氧运动当然要选择适合跑步的慢跑鞋,因为鞋底具有减震和保持稳定性的功能,鞋面也比较柔软透气,这样双脚会感到很舒适。力量练习对鞋子的要求相对简单,合脚的运动鞋即可。至于服装方面,由于运动会大量排汗,所以我会选择透气吸汗还易干的材质,弹力修身的或者宽松一些的款式都可以。

Q:奥运会比赛期间,边看比赛边运动可谓两全其美,能给大家推荐几个家庭实用的体育用品吗?

A:瑜伽垫和健身球占用很小的空间却可以满足大部分的肌肉锻炼需求,包括腹部、臀部、腿部、背部、胸部等。跳绳和呼啦圈可以满足有氧练习的需要,很重要的一点是每一节要超过20分钟,这样才会有作用。

## LINK 这里折扣最新鲜

### 银座玉函店

探路者全场6-7折;  
LACOSTE 一双8.5折,两双8折,三双7.5折(8月5日结束);  
阿迪三叶草部分5-7折;阿迪运动部分5-7折;  
耐克360部分5-7折;CV部分6.9折;  
美津浓部分6.9折;阿迪休闲部分5-7折;  
彪马部分5-7折;狼爪全场8折(8月5日结束)。

### 贵和体育中心店(7.27-8.12)

新百伦奥运系列鞋子满799元赠248元T恤一件;  
阿迪正价“戴上聚龙环,为中国加油”,顾客可免费到专柜领取聚龙环一个;  
茵宝满398元赠球袋一个;  
李宁买带奥运图标的衣服和鞋子满100元赠袜子一双、满239元加6元赠水杯一个;  
彪马2折起;阿迪生活2折起;VANS 3折起;  
日高1折起;凯乐石2折起;哥伦布2折起;  
美津浓3折起;匡威3折起;  
阿迪正价、耐克正价、耐克篮球、李宁6折起;  
哥伦比亚7折起;乐斯菲斯全场8折。

### 贵和高厦

思凯乐户外商品2折起;李宁部分4-5折;  
乐斯菲斯部分6折;哥伦步部分3-5折;  
凯乐石部分3-5折;日高部分5折;  
极地部分5折;奥索卡部分7.5折。

### 银座洪楼店

ME&CITY、阿迪达斯、茵宝夏款5折起;  
探路者、Kappa夏款6折起;NIKE部分7折(到8月5日)。

### 银座燕山店

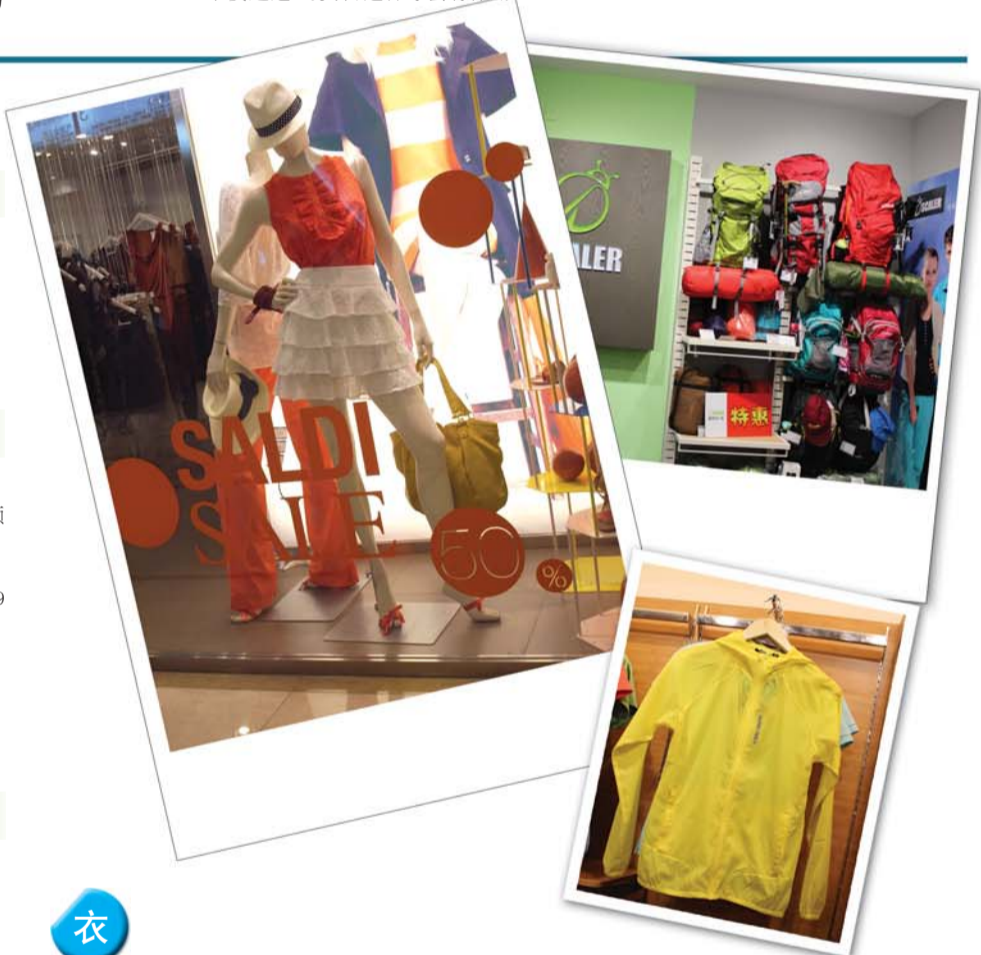
耐克夏季货品清仓7-8折;阿迪夏款部分货品5折起;  
360夏季部分货品3.6折起。

### 银座和谐店

耐克、阿迪达斯、耐克360、阿迪ASE、彪马部分7折。

### 银座高新区店(8.3-8.10)

阿迪/耐克/阿迪休闲/耐克360/匡威大型特卖会,全场低至2折起。



## 衣

### 银座商城

凯撒部分5折  
斯尔丽部分5折  
依兰部分6折  
巴比龙部分5折  
MAX&CO.全场夏装5折  
KOOKAI部分夏装6折  
舒朗部分夏装3.5折起  
玫而美部分夏装3-5折  
沐兰部分6折  
萨依特惠场1折起  
德诗部分3-4折  
Roem、衣恋夏装满200元减100元  
敦奴部分3-5折  
MB部分100减40元  
名典屋部分3-5折

### 银座玉函店

BNX夏装一件8折,2件7折,3件6折  
DAZZLE夏装5折  
TB2部分5折  
玛丽安玛丽夏装5-6折

### 贵和高厦

ESPRIT潮流女装,全场2折起;  
奥尔嘉成熟女装,大型低折返季专场2折起;  
马克华菲时尚男装,低折专场3折起

### 贵和购物中心

佛伦帝奴名品特惠专场1折起  
名莎特惠专场2-3折

### 玖熙部分夏装4折起

### 恒隆广场

Coach指定商品优惠折扣,更有多款低至五折,特惠商品两件更享折上九折  
ZARA5折起  
5cm部分7折  
JUICY COUTURE6.8折起  
Cole Haan部分4-7折  
Guess5折起  
AJ/Armani Jeans5折起  
MAX&Co.春夏款一件6折,三件5折  
Versace Jeans全场7-8折

### 银座和谐店

百家好、Mind Bridge、PRICH、Roem特惠5折  
敦奴、娜尔思、幽雅、芭蒂娜反季特惠2-5折

### 银座洪楼店

港人1.5-5折(8.8-8.14);红人2-5折(8.1-8.8)  
思莱德全场5折  
仕东利夏款6折

### 银座北园店

雅莹秋冬装1折起  
敦奴特卖1折起  
舒朗、港人反季特卖秋冬装1折起

和泰男装特卖50元起,苹果箱包特卖2折起,截止至8.2日。

## 鞋

### 银座商城

耶鲁士夏季凉鞋买一赠一,反季雪地靴一口价599,699,799元  
星期六春夏款全场5折,购一双享受再9.5折,两双8.5折  
莎莎莎春夏款6.5折,购6折以上产品立减100元,部分一口价199元起  
兰芷妮部分春款7折,部分一口价199元起  
蹀愫专场特卖,凉鞋、冬靴一口价199元起

### 贵和高厦

哈森鞋品超低价特卖;  
贵和购物中心  
爱步部分商品一口价  
嘉宝凉鞋部分商品6-8折

### 银座和谐广场店

百丽、千百度、哈森199元起  
新秀丽箱包指定款1件7.8折,两件6.5折

### 银座燕山店

达芙妮出清99-199元  
百丽、天美意凉鞋3折起

### 银座洪楼店

鞋类TATA、百丽、天美意、森达、百思图2-4折(到8月12日)

