

'운동복도 패션이다' ... 운동복 스타일링

최근 홈트레이닝이나 필라테스 등 실내에서 하는 운동이 인기를 끌면서 실내외를 가리지 않고 입을 수 있는 운동복이 인기다.

운동복도 패션이다. 운동복 연출법을 '스타일M'(style.mt.co.kr)이 소개했다.

◆ 볼륨감 과시? 몸의 움직임 보기 위한 '브라톱'



▲ 사진: 효린, 제시, 문가비 인스타그램

브라톱은 평소에 입기엔 다소 섹시함을 부각하기 위한 아이템처럼 보일 수 있다. 하지만 운동 시 브라톱은 몸의 움직임을 쉽게 하고 가슴 건강을 챙기는 아이템이다. 요가나 근력운동을 할 때 정확한 자세와 근육의 움직임 확인 등을 돕기도 한다.

브라톱과 레깅스의 컬러와 재질을 맞춰 슈트처럼 착용하거나 트레이닝 팬츠와 매치해 스트리트 웨어로 연출하거나 단색 브라톱 또는 밴드나 프린트로 포인트를 더한 브라톱에 모노톤의 하의를 매치하면 깔끔한 스타일링을 연출할 수 있다. 컬러풀한 트레이닝 팬츠와 재킷, 비니 등을 코디하면 스타일리시한 애슬레저 룩으로 손색없다.

◆ 근육을 잡아주는 '레깅스' 컬러매치로 멋스럽게

레깅스는 운동복 패션에서 빼놓을 수 없는 아이템이다. 피부 쓸림을 막고 활동성을 높여 운동을 더욱 효과



▲ 사진: 문가비, 효린, 제시 인스타그램

적으로 할 수 있게 돕는다.

브라톱 또는 길이가 짧은 크롭톱과 함께 레깅스를 매치하면 다리를 더욱 길어보이게 연출할 수 있다. 특히 상의 또는 가방이나 신발과 같은 색으로 선택하면 세트로 맞춰 입은 듯한 느낌을 낼 수 있다.

화려한 레깅스 패션이 부담스럽다면 모노톤의 제품이 가장 무난하다. 회색 레깅스에는 흰색을, 검은색 레깅스에는 블랙이나 화이트를 매치하면 쉽게 멋을 낼 수 있다.

특히 레깅스를 고를 때 허리를 탄탄하게 받치는 넓은 밴드가 있는 제품을 고르면 체형을 더욱 보완할 수 있다. 허리의 균형을 보정하고 다리를 길어 보이게 한다.

무릎 아래 길이의 레깅스는 종아리가 짧은 편이라면 피한다. 다리 길이가 짧아 보일 수 있다.

◆ 아우터 매치로 스타일리시하게

브라톱에 레깅스, 또는 트레이닝 팬츠 차림은 스포티한 아우터를 걸치면 단번에 외출복으로 변신한다. 야외 운동 중 땀이 식는 것을 방지하기 위해 덧입거나 브라톱의 노출을 가볍게 감추기 좋다.

브라톱에 트레이닝 쇼츠, 여기에 같은색의 바람막이 점퍼를 착용하면 감각적인 트랙슈트 룩이 완성되고 흰색 톱과 팬츠 차림에 메탈릭한 스포츠 재킷을 걸치면 멋스러운 스트리트룩을 연출할 수도 있다.

서울 서초동에서 미용실 운영

헤어컷전문

일요일도 오픈합니다

중모술 시술!! Hair Vision 22

714.995.5333

5031 Ball Rd, Cypress, CA 90630 (Ball Rd & Moody St. 월그린 옆)

매주 월요일만 쉽니다

가위·칼

같아드립니다

213.298.4363

\$3부터~ 5031 Ball Rd, Cypress, CA 90630

세라젬 체험관

세라젬은 척추교정,땀,지압을통하여 건강 100세를 지켜줍니다.

★18개월 무이자 판매

CERAGEM

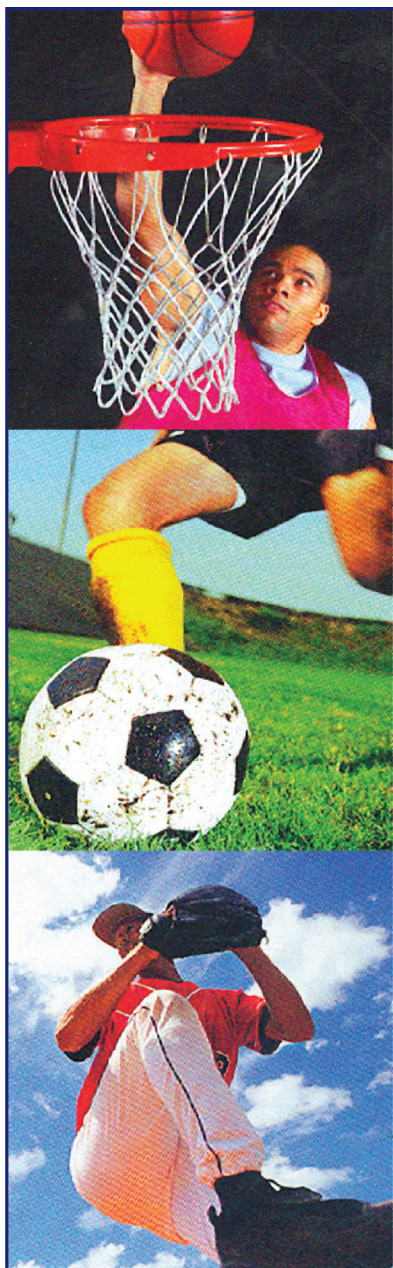
★ 마사지 의자를 구입하시기 전에 세라젬을 꼭 체험해 보세요 **강력추천**

목, 허리, 골반, 좌골 신경통, 두통, 굴곡척추 불면증, 위장장애, 전립선 비대증, 요실금, 우울증 치매, 어린이 성장 촉진, 만성피로, 관절염

어바인 센터 714-788-3954 18017 Sky Park Circle, #C Irvine, CA 92614

플러튼 센터 562-331-0924 6771 Beach Blvd, #E Buena Park, CA 90621

www.ceragemusa.net



미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의 스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증, 신경통증 전문의

최신 자가혈청 / P.R.P. 성장인자 치료센터

USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의

Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**
1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801