

大家好，感谢邀请，今天来为大家分享一下健身服装搭配男的问题，以及和健身服装搭配男生的一些困惑，大家要是还不太明白的话，也没有关系，因为接下来将为大家分享，希望可以帮助到大家，解决大家的问题，下面就开始吧！

本文目录

1. [nikeblazer高帮怎么搭配男](#)
2. [瘦弱男怎么开始健身？](#)
3. [男生穿打底裤搭配短裤怎么样？](#)
4. [下身紧身裤怎么搭配男](#)

nikeblazer高帮怎么搭配男

nikeblazer高帮穿搭：

1.运动裤：适合运动休闲场合，比如去健身房、跑步、打篮球等。可以选择短款或者修身款的运动裤，颜色可以和鞋子相近或者对比搭配，增加整体的层次感。

2.牛仔裤：经典百搭，适合日常穿着。可以选择裤腿较窄的、修身的牛仔裤，与高帮鞋的设计相呼应，显得更加时尚。

瘦弱男怎么开始健身？

本人就是从一个不到60kg体重（身高180），到现在78kg，给你分享小知识和经验。

1.前期最好通过自重训练，每周练三次即可，最好是休息一天，训练一天。当自身已经适应这个强度之后，可以直接去进行健身房器械力量训练。如果自身要去请教教练的话，可以去请一个指导，不去请的话，自己要首先熟悉器材的一些用法。前期还是你一周三次训练为主。保证自己训练时间一个小时之内完成。有氧方面前期尽量一周做一次即可。

2.饮食方面，每天摄入热量一定要大于每天所消耗的热量，这样才可以保持热量盈余。尽量以高蛋白，高碳水为主。这样才可能是理论是增加体重，记住这里不是增加肌肉量，而是体重。而且增加体重还要跟个人肠胃的吸收率有关，吃的食物有关。

3.睡眠方面，保持好每天7-8个小时睡眠时间，切勿熬夜，晚上11:30-1:30时是生长激素分泌的时间，错过这个时间就很可惜，自身体重就长得比较慢。保证7~8个

小时，可以让自身的身体得到修复，但这个睡眠时间也要在睡眠质量的前提下进行。如果睡眠质量不好的话，皮质醇（压力激素）会上升的很快，对于整个的增肌也是不利的。

男生穿打底裤搭配短裤怎么样？

其实男生穿打底裤搭配短裤一般只有三种情况！第一种，就是在户外跑步的时候的穿着！我们经常可以看到一些跑步爱好者，或者晚上，或者早上在街头跑步！至少在我看来，爱跑步的男生都是一种积极乐观的男生！至于打底裤配短裤，在我们眼里虽然有点奇怪，但是如果说每一个跑步的人都是这么穿的，那么或许在这一群人里，我们才是搞怪的！毕竟个性是相对的嘛！

至于他们为什么这么穿，在我看来无非就是为了保护肌肉不被拉伤！另外，穿这种光滑的打底裤，是有助于降低空气阻力的！至于为什么还要在外面套一个短裤，这个不用说也知道！因为男人的生理构造毕竟是和女人不一样的！女人穿打底裤，可能很正常啥事也没有！但是如果男人穿，那么中间可能就有点不雅的感觉，毕竟打底裤是最能显露人体的凸显部位的！

第二种，就是在健身房里穿！我目前也一直都有在健身房打卡的习惯！在健身房内，一般分有氧运动与无氧运动！如果说男人这么穿在女人眼里属于奇葩，那么其实在健身房内不用担心！以为女生一般都是在有氧运动区域活动，而男人几本都在器械区域活动，不挨着！另外，男人因为总是会嗯嗯啊啊~地挑战极限，所以肌肉是最容易拉伤的！有了打底裤的存在，至少也算是一种保护！

尤其是初次去健身房的男生，更需要注意！目前是夏季，在我每日去的健身房内，可能是因为暑假原因吧，有一批高中生就去了健身房！他们应该只是为了去玩儿吧，就两个人要比赛，看谁做的仰卧起坐多，以及谁举的哑铃多！两个人没有规律的联系，周边人一直在围观，也不得不慨叹年轻人的激情！但是这种激情的代价就是，之后的两三天这两人都疼的要命！

第三种，就是在骑单车的时候穿！骑单车已经是一个专业的运动，很多人自然就会配备最为专业的装备！单车都是专业的，也不差一身专业的服装！而这种搭配本就是一种专业服装的存在！当一批单车爱好者都这么穿从一个地方一呼而去的时候，我们只能够感受到一种震撼，而不会感受到搞怪！

所以，要问打底裤搭配短裤怎么样的话，其实要分在什么场合！如果都是在其对应的这三种场合出现，那么都是一种正常的体现！但是如果说在我们日常生活中的场合来穿，那么就是一种格格不入的感觉！有点奇装异服的感觉！

最后，如果说这种装备就代表是一种运动精神的话，其实我还是挺呼吁大家来一起运动的！毕竟，运动时可以冻龄的一种保养方式！

下身紧身裤怎么搭配男

下身紧身裤搭配高统靴，上身休闲长款卫衣，长款毛衣，上身皮夹克，可以搭配马丁鞋，羽绒服，可以搭配高帮鞋，长衬衣外加马甲。

好了，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！