

# 唤醒身体,让你的细胞动起来

文/片 本报记者 张爽 王晓霜

预防雾霾不能总指望口罩,预防禽流感不能总喝板蓝根,春天是身体慵懒的时候,各种疾病开始找上门。赶快寻找一种适合你的运动方式,唤醒身体,让你的细胞动起来。

18日,记者走访了市区几家体育器材店和健身房了解到,随着天气转暖,越来越多的人走出家门,加入运动的行列。黄河六路渤海十路网羽运动体育器材店经理告诉记者,乒乓球、羽毛球等球类运动都比较适合这个季节,这种运动容易上手,对场地的要求也不是很严格。“像乒乓球吧,非常普及,这段时间来店里购买乒乓球器材的人特别多,主要是老人和孩子。”

这名经理还告诉记者,乒乓球运动很普及,很适合春天进行,但在挑选球拍上还有一定的技巧。球拍分为底板、胶皮和海绵三部分,三者的合理搭配决定了一块球拍的质量。“底板有碳素纤维、丝竹、纯木等等,碳素纤维材质的弹性较好,出球速度快,但是对于初学者来说不太好掌握。而纯木的手感厚实、容易控球,但是速度较慢,所以想要选择适合自己的球拍还是要咨询一下专业人士。”

除了这几种运动之外,瑜伽、慢跑、单车、综合热舞等运动也受到越来越多年轻人的追捧。因为瑜伽、慢跑、单车不需要有特别专业的场地,但是针对

意志力较为弱的群里,还是去健身房会有更好的效果。滨州金鼎健身俱乐部的工作人员说,春节过后,到健身房进行锻炼的年轻人越来越多,“主要消费群里集中在20-30岁之间,一个是人们的观念在变,认为有个好的体魄更加重要,另外是因为健身房里有这种运动的氛围,还有教练指导,会有更好的一种健身效果。”

## 适合室内的运动方式:

1、瑜伽:能增强身体力量和肌体弹性,身体四肢均衡发展,能加速新陈代谢,去除体内废物,能调节身心系统,改善血液环境,促进内分泌平衡,内在充满能量。

2、乒乓球:乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动。打乒乓球能使眼球内部不断运动,血液循环增强,眼神经机能提高,因而能使眼睛疲劳消除或减轻,起到预防治疗近视的作用。

3、杠铃操:杠铃操(Body-Pump)是杠铃和健身操进行组合的一种运

动。可调节杠铃的重量适合不同年龄、性别和体质的人士。杠铃操是一项比较快速的瘦身运动,可以快速提高肌肉的耐力和肌肉力量,消耗大量的卡路里,雕塑出完美的身体线条,还可以增加骨密度,预防骨质疏松症,改善内分泌,提高人体免疫力。

## 适合室外的运动方式:

1、慢跑:对于保持中老年人良好的心脏功能,防止肺组织弹性衰退,预防肌肉萎缩,防治冠心病、高血压、动脉硬化等,具有积极的作用。同时也必须关注慢跑鞋等一些细节。跑步的节奏应该尽可能维持不变,躯干伸直,双臂弯曲,两手放松,头不能摆动。呼吸同样应该有节奏,用鼻子吸气,嘴巴呼气,避免岔气。

2、单车:不限时间、不限速度、不限场所,每一处非机动车道都是你可以自由发挥的锻炼场所。骑单车可以使心肌发达,心肌收缩有力,血管壁的弹性增强;增大肺活量,提高呼吸功能。另外骑自行车时,由于周期性地有氧运动,锻炼者消耗较多的热量,可收到显著的减肥效果。



①车型:美利达野狼2号(旅行车)  
优点:适合长途旅行,车价稳定性极佳,中老年人游山玩水必备利器。

②车型:美利达公爵600(山地车)  
优点:性价比极高,适合成年男性和学生,适应各种复杂路况。

③车型:美利达挑战者350(专业山地车)  
优点:高端竞技车型,适合越野。

(车辆由美利达胜滨店提供)



①车型:UCC蓝迪斯1.0a(旅行车)  
优点:价格较为合适,适合长途旅行。

②车型:UCC阿帕奇(山地车)  
优点:性价比高,适合山地和越野。

③车型:UCC劳拉(山地车)  
优点:女士专用车,骑行舒适。

(车辆由美国UCC提供)



## 成熟社区中的 多功能阁楼(顶层复式)

自由空间,自由格调  
想大就大,想小就小

滨州唯一有房产证顶层复式(阁楼)  
直面中海,滨州唯一瞰海复式(阁楼)  
成熟社区配套+中海环境资源+中海配套  
层高2.2米以上,甚至更高,摒弃阁楼压抑感  
滨州唯一电暖齐全顶层复式(阁楼)

通胀时代,保值首选

望海热区 0543-3380777 / 888 / 999

开发商:滨州市天地缘置业有限公司

营销中心:滨州市黄河十二路和渤海十八路交汇处,106路公交车

物业管理:滨州大河 ● 全程策划:山东黑马地产顾问 ● 广告推广:济南木匠沟通

※美科学文化置业顾问,平海置业方式仅供参考,详情请致电咨询