

一大拨运动健将袭来

不晒运动咋好意思混朋友圈

本报记者 张玉岩



恍如一夜之间,朋友圈里那些诱人的美食都变成了计步PK,要不就是跑步轨迹图。每每朋友圈里晒运动,下面留言就成串。那么,运动时要注意啥?跑步是不是人人都能hold住?健身教练介绍,关节不好或是过度肥胖的人都不适合长距离跑步,运动时注意姿势才能达到效果。

健身拼运动量 朋友圈里晒跑步

小彭是一名高校老师,平时就是坐办公室处理处理文件,刚工作一年的她体重已经比毕业那会儿重了十几斤。最近,小彭晒出了几张大明湖的夜景,并且发誓以后每晚都到大明湖跑步。

没想到,小彭的这条消息引爆了她的朋友圈。“图片下面全是留言,熟的不熟的朋友都来点赞留言,有跟我开玩笑说坚持不了一周的,还有报名跟我一块儿跑步的,也有要天天监督我的,比我以前晒的任何一条都火爆。”

神奇的是,就是因为这条微信,小彭还找到了最佳合租室友。小彭说:“朋友圈里一位之前不太熟悉的朋友,因为住的离大明湖近,我俩就约着一起去跑步。碰巧俩人都到了租房的时候,就干脆合租了一套房子,成了好闺蜜。”

小秦是一家轮胎公司的销售,平时工作忙,时不时还有喝酒应酬,让今年27岁的他早早出现了啤酒肚。“肚子上的‘游泳圈’太大,站着都快看不到脚尖了。”不过,让小秦真正下决心运动的,还是一张体检单。

前段时间,公司组织员工体检,结果小秦查出有轻度脂肪肝,他身边的同事也都有一些大大小小的问题。大家就约好了每天一起健身,下载了计步APP,朋友圈里PK起了运动量。

运动也要分享 健康才是时尚

公务员杜先生经常在微信朋友圈里分享自己健身的经历,就连自己新配备的健身小玩意也会晒出来分享。不过,杜先生最喜欢的还是跟朋友们分享如何健身更有效。“有什么好的运动方式可以分享,自己的健身成果也可以拿出来晒晒。这些都是很有成就感的事情,也为运动增添了不少乐趣。”

对于白领小王来说,健康是一种时尚。小王在一家时尚男装公司工作,平时穿衣个性十足。小王的朋友圈里此前多是红毯走秀或者新潮服饰,最近却突然晒起了健身房里挥汗如雨的图片。

“时尚是啥?不光要穿着靓丽,加上适当的运动,才是最时尚的生活方式。对于一个从事时尚行业的人来说,怎么能错过这样一件时尚的事情?”小王说。

肥胖的人 不适宜过多跑步

虽然跑步是健身的好方式,但并不适合所有人。关节润滑度不好,或者是心脏有疾病的人,在跑步的时候还是要多加注意。

健身教练谢仁胜介绍,从身体健康角度讲,每天做些有氧运动,对于增强心肺功能、提高免疫力很有好处。不过,也应当注意跑步距离,循序渐进,正常人每天跑步3000到5000米是最佳距离。“如果是400米标准跑道,每天跑10圈就可以了,跑大多对于

膝关节有损伤。”而有心脏疾病的人群,则要注意选择适当的速度和频率,在身体承受范围内进行锻炼。

除了健康上有所注意,体态比较肥胖和围度大的人群,也不适合做大量的跑步运动。跑步是一种高有氧运动,在消耗脂肪的同时,也会消耗肌肉。肥胖人群体内脂肪含量比较高,在跑步之后可能体重减得比较快,体重和体内脂肪会下降,但会产生皮肤松弛下垂的问题。

姿势不正确 易损伤关节

谢仁胜介绍,选择跑步场地时,尽量选择平地而不要选择登山式的跑步。后者会对膝关节产生压迫,不注意的话可能造成韧带损伤、关节炎等。

除了选择合适的跑步场地,正确的跑步姿势对于锻炼来说也十分重要。不光是下身的姿势正确,手臂摆动的姿势也要注意。大臂和小臂之间的夹角最好大于90度,摆臂幅度与腹脐平高即可。“夹角过小的话,很容易让手肘、韧带、关节过于紧张,跑起来并不舒服。”下身姿势正确对于保护膝关节很重要,臀部尽量展开,脚后跟努力向臀部踢打,注意脚后跟不要踩实地面。

不正确的姿势对于身体的损伤比较大。“比如说,有些人在跑步的时候上身直不起来,弓着背,会出现坐骨问题。这样对腰部肌肉有所损伤,跑步距离长了,时间久了,腰部肌肉就会有酸胀的感觉,容易产生腰肌劳损。”

招聘信息 订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183

技工招聘, 物流招聘, 热心中嫂家政诚聘, 物流招聘, 搬家公司聘, 诚聘业务内勤数名, 招熟练缝纫工, 招聘加工制作人员, 酒店餐饮, 保安司机, 大学餐厅招租

综合招聘, 羊仔烧烤火锅店招聘, 健康咨询医师5000元, 薪3600以上聘, 招聘, 聘男性勤杂工、机电工, 济微路园林公司聘, 重汽地产招聘, 济南公交乘务安全管理员招聘, 济南红苹果商务酒店

便民服务 订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234

专业疏通, 老年公寓, 专通下水道抽化粪池, 金管家家政, 鑫鑫家政, 三联·专修, 海信·售后, 车辆讯息, 管道安装维修, 专业钻孔, 家电空调移修, 格力厂家88512677, 三联售后87964789, 美的厂家86111114, 电脑维修, 十年维修电脑, 太阳能热水器维修, 海尔专业移修