



★适合春季的健身项目

健步走
白领一族在周末的时候放放风筝, 可以有效缓解身体疼痛。此外, 放风筝时极目远眺, 可以有效调节眼部的肌肉, 消除眼睛的疲劳, 保护视力, 对于课业繁重的青少年来说也是个不错的选择。

爬山

爬山是一项极佳的有氧运动, 如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟, 消耗的能量大约是500kcal, 相当于45分钟游泳所消耗的能量。爬山虽好, 但是也有一些讲究, 强度把握不好很容易伤到身体。因此, 爬山之前一定要做准备活动, 要让肌肉、关节活动起来。同样, 爬山结束后, 也一定要做一些整理和放松活动, 比如说下山后继续在平地上走大约5分钟。

放风筝

春天来了, 和风阵阵, 大多人会选择放风筝这项体育运动, 回归到大自然之中。放风筝的过程中, 呼吸新鲜空气的同时, 在不知不觉之中也锻炼了我们的手、肘、腰、腿、臂等多个部位。一些存在肩部或颈部问题的人, 外出郊游踏青不仅仅能够亲近自然, 放松身心, 而且还能够强身健体, 赶走春困。踏青郊游这项古老的运动几乎对于每个人来说都很适合, 而且运动负荷强度完全可以根据我们个人的情况来制定。对于一些年老体弱的人来说, 每分钟大约走60-70步, 一些健行者可能要走到每分钟约70-90步。对于一些疾病初愈的人来说, 也可以选择外出踏青郊游, 步行的过程中走一歇一歇, 时快时慢, 快慢相间, 有利于病后的恢复。

踏青郊游

春光明媚, 草木吐绿, 正值一年当中踏青的好时节。外出郊游踏青不仅仅能够亲近自然, 放松身心, 而且还能够强身健体, 赶走春困。踏青郊游这项古老的运动几乎对于每个人来说都很适合, 而且运动负荷强度完全可以根据我们个人的情况来制定。对于一些年老体弱的人来说, 每分钟大约走60-70步, 一些健行者可能要走到每分钟约70-90步。对于一些疾病初愈的人来说, 也可以选择外出踏青郊游, 步行的过程中走一歇一歇, 时快时慢, 快慢相间, 有利于病后的恢复。

★时尚实用的运动装备

无论是去户外还是去健身房运动, 都要穿得舒适, 尽量选择一些专业的运动衣和鞋子, 但舒适就可以抛弃时尚吗?NO!随着健身大热, 很多品牌的明星产品都兼具了时尚和美观, 让你运动的时候, 依然可以美美哒!



给户外运动的你

运动鞋

别说你不知道, 现在小脚裤都搭配运动鞋哦! 随着运动风潮的到来, 一波既时尚又舒服的鞋子让我们无论平时搭配还是运动休闲的时候都用得到, 这些颜值颇高的运动款鞋子, 有大名鼎鼎、时尚达人几乎人脚一双的小白鞋; 有火热的阿迪达斯新品NMD系列运动鞋; 还有耐克和NB系列运动鞋, 让户外运动的你时髦感剧增!

双肩包

准备去踏青的你, 是否也准备了一款时尚的双肩包呢? 这可是减龄、实用、又能凹造型的春季出行利器, 喜欢去户外游玩的你, 如果想让自己看起来很潮很FASHION, 双肩包可是点睛之笔, 重回时尚界的双肩包, 样式更加多元化: 铆钉、皮质、马卡龙色, 应有尽有, 无论男女出行, 背上它都是吸睛秘诀!

横须贺夹克

带有刺绣的光泽感夹克其实叫作横须贺夹克, 这股复古的风潮以超大的阵仗席卷了时尚圈, 看看那些明星的街拍你就知道它有多火了, 横须贺夹克最神奇的地方是它和什么搭在一起都没有违和感, 如果你出游、户外运动的时候穿上它, 简直就可以街拍了!



给进健身房的你



速干T恤

和纯棉的T恤有所不同, 运动训练的时候穿的T恤, 最好也是速干的, 因为健身房中锻炼的时候会出很多的汗, 只有速干运动衣会让你运动的过程中不会感觉特别不适。

建议: 好的速干面料的穿着体验是当大量出汗时, 面料不闷不黏身体, 与身体接触的地方没有汗滴, 而用手摸衣服外面时会觉得很湿, 证明汗水被大量导出, 可以加快衣服的干燥速度, 没有流汗的时候穿着体验会轻, 触感柔软舒适!

紧身速干裤

如果你喜欢跑步运动且能坚持的话, 那么专业的紧身速干裤可以提高肌肉的力量, 缓解乳酸堆积, 使得运动更加持久, 同时还能保护膝盖和防止抽筋。

建议: 注意的是它可不同于普通的打底裤哦, 一般选择黑色的居多, 当然, 如果你对你的腿部线条非常满意, 那比较花哨的颜色会让你看起来更抢眼, 否则就是黑色吧, 还可以选择外面带短裤或裙子的样子, 看起来会没有那么胖。

运动短裤

经常看到运动的人健身裤外面套个宽松的短裤, 基本上《奔跑吧, 兄弟》上每一期的明星都以这种装备居多, 因为只穿紧身裤臀部线条毕竟不太美观, 当然如果只是跑步的话, 光腿穿运动短裤也是没有问题的。有的运动短裤是双层的, 也完全可以单穿, 尤其是夏天比较炎热的时候。

建议: 如果穿黑色速干裤, 短裤可选择颜色鲜艳的, 反之, 花哨的速干裤配深色纯色的短裤会顺眼很多。

其他健身附件

按摩滚轮: 用于运动前后的按摩放松, 用了它再也不用担心健身完浑身酸痛, 尤其适用于初学者。

运动护腕: 无论是护膝、护腕都可以减少运动对身体的损伤, 可以根据个人需求配备。

吸汗毛巾: 这个也是必不可少的, 准备两条, 一块运动擦汗使用, 一块用于运动后的冲凉。

瑜伽垫: 除了瑜伽课能用到, 这个在家里健身的时候也十分必要, 至少能隔音。

运动单肩包: 里面放换洗的衣服、毛巾、沐浴用品, 建议还是专业的运动单肩包, 或是休闲类的包包。



春季健身注意事项

循序渐进最重要

我们可以选择以慢跑5-10分钟或者步行15-20分钟开始春季的健身计划。一般情况下, 身体适应一个新的健身计划的时间为3周, 3周之后我们就可以试着一点点提升健身计划的难度了。比如说延长运动时间或者选择更加剧烈的运动方式。“1/10原则”是许多健身专家常用的帮助运动爱好者提升健身计划的方法。简单的说就是每周运动量的增量不能超过1/10, 这其中包括运动距离、时间、强度等等。举个例子来说, 如果你现在在的健身计划是每周跑20km, 这个时候你想增加你的运动量, 根据1/10原则, 那么下周的目标就是增加2km, 也就是22km。需要注意的是, 这个数值也不是绝对的, 必须要考虑到健身者的主观感受。

稍稍出汗刚刚好

大多数人认为: 运动过程中出汗越多, 运动效果越好。其实不然, 我们还必须充分考虑到季节的因素。在气温适宜的情况下, 出汗绝对有很好的健身效果。但是与夏季相比, 初春乍暖还寒, 气温还比较凉, 出汗过多容易让毛孔扩张, 湿气乘虚而入, 很容易使得身体受风寒而着凉感冒, 从而诱发呼吸道疾病。因此, 稍稍出汗就刚刚好。锻炼结束后还要及时擦干汗液换上干净衣物, 以防着凉。此外, 在健身的过程中, 如果感觉天气较冷, 应该等到运动后身体微微发热时才减衣, 让身体处于一个较为舒适的状态中。

运动时间有讲究

古话说得好: “一日之计在于晨”, 那么早晨是最佳的健身时间吗? 答案是否定的。从气候的角度来说, 初春清晨气温一般很低, 并不适宜进行锻炼。而且有研究表明, 下午14点之后人体的各项机能才开始上升, 17点至19点之间达到最佳, 因此锻炼时间建议选择在此时比较适宜。此外, 人体中血小板的含量在一天中也是有一定的变化规律的。下午和傍晚的血小板量要比早晨低20%左右, 血液黏稠度降低6%。因此, 锻炼容易造成血液循环不畅, 甚至会诱发一些心血管疾病意外, 这一点对于中老年人以及一些心脑血管患者来说显得尤为重要。

码帮商城第二届“甜蜜四月”抢购活动热闹进行中



★4月购买枣、蜜、葡萄干类20种产品满150元, 即可获赠低聚木糖豆浆粉一袋, 多买多赠, 赠完为止。省内满150元还包邮哦!

◆灰枣玉枣甜度高、营养好

中医中药理论认为红枣具有补血益气、养血安神、美容养颜等作用, 为健康的滋补品。要问哪品种的红枣好, 当然是新疆了! 新疆的红枣好, 不仅是新疆了!

品种有灰枣、黑枣、红枣、金丝枣、黑加仑等。坐拥“三分五枣”严选挑选, 做到“颗粒端正, 果粒圆润”, 给消费者真正的品牌和地道的口感, 让“新疆味道”充分满足人们对特色产品的追求。

和田玉枣个大皮薄、核小肉厚、颜色好、子而不皱, 维生素C含量高, 糖水化合物含量比各种野生和其他水果都高, 它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等, 维生素E含量在水果中名列榜首, 每百克含量达0.1-0.6毫克, 比苹果、橘子等高5倍左右, 维生素P的含量位居百果之冠。

“红灰枣葡萄干”甜中带酸, 带着浓浓的醇香, 果肉酸甜嫩滑, “红灰枣葡萄干”色量极红美观, 果肉丰厚, 有一种独特的韵味, 所以又名女人枣; “吐鲁番维纳斯葡萄干”

说的葡萄干, 所有人都会想起吐鲁番的葡萄沟! 没错, “葡萄”商店各种颜色包装美的吐鲁番葡萄干全部当数哈密! 不论任何防腐剂、调味剂和色素! 品种有玫瑰茄、绿珍珠、红提、黑枸杞、黑加仑等。坐拥“三分五枣”严选挑选, 做到“颗粒端正, 果粒圆润”, 给消费者真正的品牌和地道的口感, 让“新疆味道”充分满足人们对特色产品的追求。

“玫瑰茄葡萄干”甜中带酸, 带着浓浓的醇香, 果肉酸甜嫩滑, “红灰枣葡萄干”色量极红美观, 果肉丰厚, 有一种独特的韵味, 所以又名女人枣;

“吐鲁番维纳斯葡萄干”

◆成熟蜂蜜滋润营养、还养颜

嚼嚼乐的枣花蜜含有蛋白质和人体必需的17种氨基酸, 含有较高的碳水化合物, 蛋白质, 脂肪, 维生素等。

补, 富含铁元素, 有很好的补血作用, 尤为女性爱夏。枣花蜜中的碳水化合物容易吸收, 所以蜜作为病人治疗的营养食品, 效果是补充人体镁分的最适食料。

嚼嚼乐蜂蜜是成熟蜂蜜, 口味营养

均衡, 为有国家AAAA级蜂场的独家采蜜权, 嚼嚼乐蜂蜜蜂农经过严格挑选, 采蜜无菌生产萃取, 保证产品品质和卫生, 坚持用传统蜜, 有助于消化, 对骨骼功能有调节作用, 有助于年轻女子补充胶原蛋白, 新鲜蜂蜜涂抹于皮肤上, 能起到滋阴和营养作用, 使用蜂蜜可使皮肤光滑、富有弹性。

◆新疆葡萄干品种多、味道甜

说的葡萄干, 所有人都会想起吐鲁番的葡萄沟! 没错, “葡萄”商店各种颜色包装美的吐鲁番葡萄干全部当数哈密! 不论任何防腐剂、调味剂和色素!

品种有灰枣、黑枣、红提、黑加仑等。坐拥“三分五枣”严选挑选, 做到“颗粒端正, 果粒圆润”, 给消费者真正的品牌和地道的口感, 让“新疆味道”充分满足人们对特色产品的追求。

“红灰枣葡萄干”甜中带酸, 带着浓浓的醇香, 果肉酸甜嫩滑, “红灰枣葡萄干”色量极红美观, 果肉丰厚, 有一种独特的韵味, 所以又名女人枣;

“吐鲁番维纳斯葡萄干”

说的葡萄干, 所有人都会想起吐鲁番的葡萄沟! 没错, “葡萄”商店各种颜色包装美的吐鲁番葡萄干全部当数哈密! 不论任何防腐剂、调味剂和色素!

品种有灰枣、黑枣、红提、黑加仑等。坐拥“三分五枣”严选挑选, 做到“颗粒端正, 果粒圆润”, 给消费者真正的品牌和地道的口感, 让“新疆味道”充分满足人们对特色产品的追求。

“玫瑰茄葡萄干”甜中带酸, 带着浓浓的醇香, 果肉酸甜嫩滑, “红灰枣葡萄干”色量极红美观, 果肉丰厚, 有一种独特的韵味, 所以又名女人枣;

“吐鲁番维纳斯葡萄干”

甜蜜四月产品明细一览表

以下为6个爆款:



产品 市场价 活动价

灰枣一级 600g 62元 37元

灰枣二级 600g 48元 28元

玉枣四钻 600g 65元 35元

玉枣妃葡萄干 260g 28元 18元

红亮葡萄干 260g 18元 11元

水亮葡萄干 600g 45元 30元

嚼嚼乐葡萄干 600g 30元 20元

话梅黑葡萄干 1000g 70元 45元

以下2款甜蜜产品同时参加活动:

产品 市场价 活动价

话梅白蜜 600g 70元 45元

嚼嚼乐成熟洋槐蜜 1000g 105元 65元

嚼嚼乐成熟洋槐蜜 600g 80元 60元

水亮黑葡萄干 600g 45元 30元

黑加仑葡萄干 260g 20元 15元

玫瑰珍珠葡萄干 260g 18元 12元

灰枣二级 600g 45元 25元

灰枣三级 600g 25元 19.9元

玉枣三钻 600g 50元 30元

玉枣二级 600g 48元 25元

玉枣一级 600g 30元 20元

现场购买: 马帮会员中心 (每周六9:00—17:00, 驶入路口南侧十环与环山路交叉口南侧内侧楼2楼, 加龙城接待站4楼(乘车会馆2楼、B座、B座9层、11层、13层、K座、K座K座虎跑站下车40分钟))
电话订购(限济南市区): 0531-85196186
客服电话: 0531-85196828 85196186
齐鲁晚报甜蜜商城QQ群: 159537027 343348973
手机扫码购买

