



□小霞

走出去，动起来
春季运动健身主题策划

春日好时光 强身健体忙

朋友圈一直流行的刷步，随着春天的到来竞争更加白热化，春天宜人气候确实更适合运动健身，无论是户外运动，还是去健身房，都会让你强健了体魄，抖擞了精神，这个春天，让我们一起动起来！

★适合春季的健身项目

健步走

春暖花开，正是进行户外活动的好时候，健步走被称为世界上“最好、最流行并且最廉价的运动”，而且只要你愿意，走路无处不在。健步走并不是漫不经心的随便溜达，而是1小时要走5至6公里(大约每分钟要步行100-120步)，一周进行5-6次，走的时候需要控制一定的强度，健步走的强度以中等强度为宜，也就是说如果你在健步走的过程中感觉到气喘，但是还能说话，这种强度就比较合适。

放风筝

春天来了，和风阵阵，大多数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

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。

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，放松心情，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，步行的过程中走一走歇一歇，时快时慢，快慢相间，有利于病后的恢复。

骑自行车

骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效健身方式。在骑行过程中，人体主要的肌肉群都要参与工作，包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉，是典型的有氧运动。以70%-80%最大心率骑行15分钟或者更长的时间可以帮助你消耗卡路里，并且改善心肺耐力。此外，骑自行车也可以帮助我们释放压力。以健身为目的的骑自行车运动，要把握好运动负荷，强度以蹬车频率为60-90次/分钟为宜，每次运动时间为20-40分钟，每周运动3-5次，长此以往，可以获得明显的健康收益。

★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，现在穿小脚裤都搭配运动鞋哦！随着运动风潮的到来，一大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得到，这些颜值颇高的运动鞋鞋子，有大名鼎鼎、时尚达人几乎人手一双的小白鞋；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，是否也准备好了一款时尚的双肩包呢？这可是减龄、实用、又能凹造型的春季街拍利器，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要出很多的汗，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要轻，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：要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现不太美观，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：这个也是必不可缺的，准备两块，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、洗浴用品，建议还是专业的运动单肩包，或是休闲类的包包。



迪卡依

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的提升健身计划的难度了，比如说延长运动时间或者选择更为剧烈的运动方式。“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，凉凉之气乘虚而入，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汗，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

古语说的对：“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，晨练容易造成血液的循环不畅，甚至会诱发一些心血管意外，这一点对于中老年人以及一些心脑血管疾病患者来说就显得尤为重要。



码帮商城



★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！

码帮商城第二届“甜蜜四月”抢购活动热闹进行中

码帮甜蜜好礼 质优价廉惠你

◆灰枣玉枣甜度高、营养好

中医中药理论认为，红果具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，为养血之滋补品。而同属星的红枣好，当然是新疆了！新疆有着得天独厚的各种本土生长条件，光照足，所产各种红枣、灰枣肉质厚实，富含多种维生素和矿物质元素，具有补血、养颜的功效，被誉为“天然维生素丸”，在枣子中可称得上“甜蜜蜜”，因为灰枣糖分高，往往要剥去一层糖衣，拿一握灰枣细嚼品赏会有种果肉的清甜，肉质很小，肉质细腻，果肉蜜蜜甜。

和辽西枣个大皮厚、核小肉厚、颜色好、干而不皱，维生素C含量高，碳水化合物含量比各种蔬菜和其他水果都高，它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等，营养丰富，维生素C含量在水果中名列前茅，每百克含糖达0.1-0.6克，比苹果、橘子等高出100倍左右24，维生素E的含量也是苹果之冠。



◆成熟蜂蜜滋润营养、还养颜

嗡嗡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，甜度高，营养价值高，是天然的营养食品，也是运动后补充人体能量的最佳食品。

蜂蜜是天然成熟蜂蜜，口味纯正，因为国家AAAA级蜂场的独家产权，嗡嗡乐每罐蜂蜜都经过严格挑选，来自无农药生产区，保证产品品质和卫生。经常食用该蜂蜜，有助于消化，对胃肠功能有调节作用，有助于年轻女子护肤养颜，新鲜蜂蜜涂抹于皮肤上，能润肤滋润和营养作用，使皮肤细腻、光滑、富有弹性。

◆新疆葡萄干品类多、味道甜

说起葡萄干，所有人都会想起吐鲁番的葡萄干！没错，“葡萄”而做各种葡萄干包美的吐鲁番葡萄干金即当然啦！不添加任何添加剂，甜而不腻，色香味俱全！品种有玫瑰蜜、绿珍珠、红玫瑰、黑加仑等。经过“三分三蒸”严格挑选，做到“颗颗纯正，粒粒饱满”，给消费者真正的品质和纯正的口感，让“新疆味道”充分满足人们对特色产品的追求。

“玫瑰蜜葡萄干”甜中带酸，带着浓浓的玫瑰香，清香扑鼻；“红玫瑰葡萄干”色香味俱全，肉质厚实，有一种特殊的香味，所以又名女人爱；“吐鲁番绿珍珠葡萄干”

在吐鲁番天然阳光下晒成，风味独特，甜而不腻，甜而不腻。

在购买方式：扫码购买：http://meibangweibo.com



手机扫码购买

在吐鲁番天然阳光下晒成，风味独特，甜而不腻，甜而不腻。



在购买方式：扫码购买：http://meibangweibo.com

在购买方式：扫码购买：http://meibangweibo.com

甜蜜四月产品明细一览表

产品	规格	市场价	抢购价
以下为8个爆款：			
灰枣特级	600克	68元	37元
灰枣一级	600克	48元	28元
玉枣四钻	600克	66元	36元
玉枣纯葡萄干	280克	28元	18元
红玫瑰葡萄干	280克	18元	11元
水亮枣花蜜	600克	48元	30元
嗡嗡乐枣花蜜	600克	80元	68元
绿珍珠蜜	1000克	70元	48元
以下12款甜蜜产品同时参加抢购：			
产品	规格	市场价	活动价
绿珍珠蜜	600克	70元	48元
嗡嗡乐成熟洋蜂蜜(买两罐送一罐200克装)	1000克	108元	68元
嗡嗡乐成熟洋蜂蜜	600克	80元	60元
水亮枣花蜜	600克	48元	30元
黑加仑葡萄干	280克	20元	16元
玫瑰蜜葡萄干	280克	20元	16元
绿珍珠葡萄干	280克	18元	12元
灰枣二级	600克	48元	28元
灰枣三级	600克	26元	19.9元
玉枣三钻	600克	66元	30元
玉枣二钻	600克	48元	28元
玉枣一钻	600克	30元	22元