

2010年
日历晒晒新年健身计划
我们一起比比健康

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 文/图

想快乐就赶紧来健身



网名:吃猫的鱼
年龄:50后
健身目的:快乐
健身方式:打乒乓球、游泳、徒步、骑自行车
健身计划:
一、每天打2小时乒乓球。
二、每周拽着老公游泳2次。
三、每天徒步最少5公里。
四、每天借做家务健身。
五、能不坐车就不坐车,尽量骑自行车。
六、尽量多和朋友们一起参加户外活动,走进深山,亲近大海。这样不仅可以陶冶情操、增强体质,还能收获快乐和珍贵的友谊。
健身口号:健康是快乐的本钱,想快乐就赶紧来健身。

游览洛阳的山山水水



网名:吕贝卡
年龄:60后
健身目的:强身健体,游览祖国大好河山
健身方式:徒步、旅游
健身计划:
一、每周一、三、五暴走洛浦公园,每周二、四带上我家狗狗“旺妹”暴走新区开元湖。
二、1月~6月,每个周末,游览洛阳周边的山山水水以及省内部分景点。
三、7月以后,和女儿一起游览祖国的大好河山,如九寨沟、海南等等省外景点。
健身口号:保持苗条,拥有美丽。
(网友提供照片)

和家人一起经营健康



网名:瑞
年龄:70后
健身目的:提高家人身体免疫力
健身计划:
一、坚持饭后散步,每天晚上带儿子到操场跑步半小时
二、有空多做小区的器械运动
三、每天有意识地做些锻炼身体家务
四、督促老公经常游泳
五、一家三口在周末做户外运动,如爬山、短程旅游等
健身口号:一起运动,全家健康

学“五禽戏”,做徒手操



网名:ING 首创李三强
职业:理财规划师
年龄:70后
健身目的:摆脱目前亚健康状态
健身方式:学“五禽戏”,做徒手操,整套动作类似伸懒腰动作的逐步分解,期间加以控制力量和调节气息
健身计划:1月~6月,每天至少保证睡前做一次操,约3分钟到5分钟。平时在工作间隙,不定时地进行徒手操动作——通过锻炼疏通经脉,使得阴阳调和,有利于身体健康。
7月~12月,增加重复动作的次数,每次做约10分钟,每天保证早晚各一次。锻炼过程中,争取让周围亲朋同事也加入做操行列。
健身口号:不需器材,随时进行。



上周,“《洛阳晚报·生命周刊》邀您晒晒新年健身计划”的帖子在洛阳网论坛一经发出,就受到网友热情追捧,大家纷纷跟帖秀出自己的健身计划。几天内,该帖子点击量迅速超过1400次,成为论坛热点。跟帖网友从50后到90后不等,其中以70后和80后最为热情。参与者有工人、学生、教师、医生、公务员、退休老人等各类人群。

在健身目标上,有的网友简单提出了增强体质、提高免疫力;有的网友则列出了具体目标,如“一年内减轻5公斤体重”,“一年内可以一口气做100个俯卧撑”,或“减出小蛮腰”,“缓解腰背疼痛”等……从网友们的健身目标可以看出,“爱健康”的理念已经深入人心。

在健身方式上,大家的选择五花八门,其中也不乏令人眼前一亮的健身方式。其中,“徒步走”因简单易行、不受场地、器械等条件限制,成为出现率最高的“健身热词”。对于上班族来说,以徒步走、骑自行车代替乘坐车辆,成为不错的选择,下班后有计划地做家务、打扫卫生也成为瘦身方式之一;热爱运动的年轻人,往往选择跑步、篮球、羽毛球、乒乓球、器械训练等运动项目,希望练就健美身材,展现青春活力;城市白领倾向于选择在健身房运动,通过专业教练的指导制订健身计划,利用健身操、瑜伽、普拉提、肚皮舞、街舞等形式健身塑形;中老年读者往往选择打太极、踢毽子、小区器械活动等运动。除此之外,一些网友将健身渗透到生活中,方式较为新鲜,却也简单可行。如网友“魅力草原”计划平时走路尽量跳跃,练习弹跳,遇到台阶飞身跳上去;网友“粉色小鲸鱼”计划每天户外遛狗或与狗狗跑闹半小时;网友“ING 首创李三强”计划每天学“五禽戏”做徒手操;网友“草木山水”计划每天倒立5分钟,饭后到广场草坪边的竖转上行走练习平衡;网友“平凡岁月”计划每周唱歌增加肺活量……

在健身口号上,有的诙谐幽默,有的鼓气打劲儿,有的气势恢宏。如:“小偷偷走自行车,逼我徒步更健康”,“一定把赘肉甩在上班滴路上”,“计划容易执行难,坚持坚持再坚持”,“用脚步丈量祖国的天涯海角、壮美山河”等等。更为可喜的是,晒出健身计划的网友,往往带动亲朋好友一起参与,如网友“瑞”、“Arale”、“鬼马小精灵 amy”,晒的是夫妻搭档的健身计划;网友“草木山水”、“蜀山驴”的健身计划中,有家人和孩子等重要角色;网友“金凤凰”发动同事,在工作休息时一起做活动操……

看,大家的健身热情多高,如果您还没有新年健身计划,赶快为自己制订一个吧!

网名:Arale
职业:运动爱好者
年龄:80后
健身目的:增强体质,快乐生活,为以后生个健康宝宝打下坚实基础
健身方式:健身房的各种器械和运动

健身计划:
老婆版:
一、每天徒步上下班。
二、每周坚持3次健身操。
三、每周坚持3次器械训练。
四、每周滑旱冰、练拳击各1次。
五、夏天每周游泳两次。
六、每周末去各个公园游玩。
老公版:
一、每天走路接老婆下班。
二、每天打沙袋30分钟。
三、每天倒立20分钟~30分钟。
四、每天用哑铃锻炼30分钟。
五、每周陪老婆滑旱冰1次,打拳击1小时。
六、每周末陪老婆去公园游玩。
健身口号:互相支持,坚持坚持坚持!

我和老公的健身计划



网名:春和景明
年龄:60后
健身目的:增强体质,收获友谊和快乐
健身方式:“大杂烩”
健身计划:
一、每周的一、三、五,去洛浦公园参加暴走活动,每次一个半小时。
二、每周的二、四、六,和小区的哥们儿一块走嵩山路、纱厂西路、王城大道至陇海铁路立交桥处。
三、每天早上跳绳500个,在健身器械上健身。
四、尽量多地和驴友们一起参加户外运动,走进小村,攀登高山。在大自然中陶冶情操,结交新朋友,收获快乐和珍贵的友谊。
健身口号:身体是革命的本钱,一定要投身于全民健身运动。
(网友提供照片)

快乐健身,收获友谊



网名:★济公★
年龄:80后
健身目的:锻炼意志,畅快奔跑
健身方式:跑步、羽毛球
健身计划:
一、每天早上,从七里河到珠江路,上洛浦公园,到王城大桥,往返一趟,跑步约10公里。
二、每周日,从洛浦公园珠江路入口到定鼎路公园门口,跑两个来回约21公里。
三、每周一晚上,7点到10点,打羽毛球3个小时。
四、元旦参加洛阳市元旦长跑比赛。
五、3月28日参加郑开国际马拉松赛;
5月9日 洛阳长跑俱乐部第四届长跑比赛;
11月14日 洛阳长跑俱乐部第五届长跑比赛。
健身口号:说到不如做到,要做就做最好。
(网友提供照片)

健身运动,最爱长跑

