

新年到,我们一起秀健身计划

现在人们的健身意识越来越强,其实想运动无处不能运动,上下班途中、做家务时,只要你能想得到,就能让你受益无穷,化被动为主动。

新年伊始,《生命周刊》记者采访了身边的一些朋友,这些朋友毫不吝惜地秀出自己的健身方式,并表现出将健身进行到底的决心。你是不是还没有制订自己在新年的健身计划?那就随着他们的步伐,赶紧跟上吧!

坚持运动 找回健康



姓名:杨晓东
年龄:60后
健身目的:收获健康,广交朋友,愉悦心情
健身方式:以乒乓球为主,兼顾羽毛球、钓鱼

健身计划:
一、坚持每周打两次乒乓球、一次羽毛球,每次2小时;
二、每季度参加公司乒乓球协会季度赛;
三、每周末去水库野钓;
四、夏天去青海湖自驾游。
健身口号:
我运动,我快乐!
(杨寒冰 陈浩欣)

坚持打网球 学会自由泳



姓名:猫头鹰
年龄:60后
健身目的:锻炼身体,放松心情,收获快乐
健身方式:网球,游泳

健身计划:
一、坚持每周打网球两到三次,每次2小时;
二、继续参赛洛阳市网球双打排名赛;
三、学会自由泳,一个月游2次;
四、爬一次山,滑一次雪,一次长途自驾游,在大自然中收获快乐。
健身口号:
我爱运动,运动是我的生活方式。
(杨寒冰 陈浩欣)

运动无限,乐趣无限



姓名:李威
年龄:28岁
健身目的:让生活充满活力,让心灵孕育快乐
健身方式:自行车(骑行)、羽毛球、跑步

健身计划:
一、每周一到周五,早上6:00起床,6:30~7:00跑步锻炼30分钟;
二、坚持走路上下班,能不乘电梯就不乘电梯,多爬楼梯;
三、每周打两次羽毛球;
四、每周末和朋友组织户外骑行活动,沐浴自然风光;
五、2月,利用春节放假时间骑行海南岛,过一个别样的春节。
健身口号:
运动才能留住青春,运动才能燃烧脂肪。
(见习记者 马文双)



姓名:陈文革
年龄:45岁
健身目的:通经络、养气血、强筋骨,修炼太极拳心态
健身方式:太极拳、慢跑

天天打太极 其乐也无极

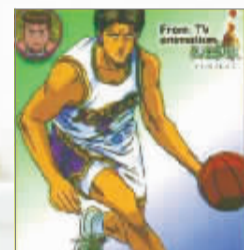
健身计划:
一、每天清晨6点起床,沿洛浦公园慢跑5公里;
二、每天到王城公园韶乐台旁的空地上习练太极拳,上下午各45分钟;
三、每天坚持跳绳200次,保持良好的协调能力;
四、尽量多地向朋友和市民介绍太极拳,以拳会友,在收获健康的同时收获快乐和珍贵的友谊。
健身口号:
健康是一切的根本,持之以恒去健身。
(记者 崔宏远)



姓名:董文同
年龄:72岁
健身目的:强身健体、祛病延年
健身方式:冬泳

继续“勇敢者的游戏”

健身计划:
一、每天清晨6点起床,到洛铜游泳池冬泳100米;
二、坚持宣传冬泳的益处;
三、9月去台湾横渡日月潭;
四、10月参加大连第18届全国冬泳锦标赛暨第十届国际冬泳节;
五、12月参加香港第28届国际冬泳邀请赛、第九届澳门冬泳交流研讨会。
健身口号:
我冬泳,我快乐,我健康。(记者 崔宏远)



网名:野马
年龄:70后
健身目的:强身健体
健身方式:打篮球

利用闲暇时间锻炼身体

健身计划:
一、每周末打一次篮球,锻炼时间不少于2小时;
二、平时能坐车就不坐,坚持多走路,远一点的地方就骑自行车;
三、多替妻子分担一些家务,既能增进夫妻感情,又能起到锻炼身体的效果。
健身口号:
为了家人的幸福,我要锻炼身体。
(记者 朱娜)



姓名:袁蔚
年龄:80后
健身目的:健康、苗条
健身方式:以羽毛球为主,兼顾健身操。

羽毛球让肩颈更灵活

健身计划:
一、尽量保证每周做2次健身操,再打2次羽毛球,每次锻炼时间不少于1小时;
二、周一至周五上午,坚持20分钟~30分钟的工间操;
三、平时走路上下班,外出买菜也尽量走路;
四、如果周末时间允许的话,和老公一起带着孩子到公园游玩,也可以起到健身的效果。
健身口号:
健身让我苗条,也让我摆脱亚健康。
(记者 朱娜)



姓名:马林
年龄:40岁
健身目的:让身体更健康,让生活更丰富。
健身方式:网球和羽毛球

心情愉快 身体健康

健身计划:
一、抓紧每一分钟时间锻炼,每天早上7:00(夏天6:00)至上班之前,和同事、朋友一起踢毽球;
二、充分利用周末时间进行锻炼,每周末上午7:00~10:00踢3小时毽球;
三、逐渐提高打羽毛球的频率,从现在每个月一两次增加到每月三四次;
四、希望把家人也带动起来,一起参与运动。运动也可以结识更多的朋友。
健身口号:
动起来,工作精力才能更充沛,生活会更精彩。
(见习记者 马文双)

