



昼赏牡丹夜慢跑

健康“享瘦”四月天

□记者 杨柳 文/图

春光明媚,春花烂漫,春风拂面,真是令人“春春欲动”啊!
如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!这是2500多年前,在古希腊埃拉多斯山上刻着的三句名言。春天来了,再也没有偷懒的理由了,买双舒适的跑鞋去锻炼吧,让我们放松身心,跑在春天里。

别将健身变伤身

慢跑亦称缓步跑,是一种有氧运动。医学专家认为,坚持慢跑能增强体质、保持体态优美和心情舒畅,但方法不当则会引起足弓下陷、跟腱劳损、膝部疼痛等,所以慢跑时要穿合适的跑鞋和衣服,方法要正确。

怎样跑步才对呢?郑州大学附属洛阳中心医院骨科副主任王伟民说,慢跑时要上肢放松,身体前倾,自然摆臂,呼吸均匀,脚落地时用前脚掌柔和着地,不要盲目追求速度和运动量,在轻松的状态下锻炼就可以了,切莫将健身变伤身。

王伟民表示,跑步不论快慢,都会对膝盖造成冲击,这些冲击力主要由膝盖的软骨吸收,所以跑步时最好穿有避震、缓冲作用的跑鞋,这样才能保护膝盖。另外,慢跑应在平坦宽阔的道路上进行,最好不要爬坡,因为爬坡会给膝盖带来较大压力,使膝盖受到损伤。

运动应用软件

没有跑步腕表,没有专业计步器,在手机上下载一个运动应用软件也很方便。网友“扎西”的手机里就有不少这样的软件,大部分是免费的。“扎西”说:“这些软件可以追踪跑步者的运动路线和距离,实时监测运动速度、时间,准确计算所消耗的热量等,有的软件还有路线设计、运动提醒、约跑功能。现在,手机就像我的私人教练,天天督促我锻炼。”

“扎西”向我推荐了一些运动应用软件,有nike+running、益动跑步、咕咚运动、micoach、endomondo等,这些软件的基本功能差不多,您可以从中选择最适合自己的。

耐克泡棉跑鞋



慢跑装备很重要

日本小说家村上春树说:“只要有一双适合跑步的鞋,有一条马马虎虎的路,就可以在兴之所至时爱跑多久就跑多久。”在春天里慢跑,怎能缺少相应的装备呢?

■跑鞋

怎样选择跑鞋?近日,记者来到了王府井百货的耐克专柜,导购员王玮颖介绍,跑鞋的工作原理很简单,不管多高级的跑鞋,其本质都是用一种富有弹性的物质代替膝盖的软骨,吸收跑步带来的冲击力。跑鞋中富有弹性的物质,有的是气垫,有的是泡棉,有的是高科技材料,所以慢跑鞋一般比较重,鞋底较厚,过于轻便、单薄的跑鞋对膝盖的保护作用有限。

王玮颖还告诉我,在韩剧《来自星星的你》第15集里,都教授就穿了一双耐克Air Max Lunar90复古跑鞋。

■慢跑服

慢跑对服装的要求不高,宽松舒适即可,如果你追求更舒适的运动体验,置办一身慢跑服也无妨。

除了让你的四肢活动起来更加灵活,慢跑服还有许多优点,比如防晒护肤、迅速排汗、不粘身、透气等。此外,带有反光图案、多功能暗袋等设计都非常贴心。

■跑步腕表

跑步腕表是跑步者常用的辅助工具,可以显示速度、距离、消耗热量、心率等,方便跑步者调整运动节奏,收到最佳的健身效果。一些高级的跑步腕表带有GPS功能,可以显示跑步路线,帮跑步者精确定位。

■专业计步器

计步器已不是什么新鲜玩意儿,十几块钱就能买一个,但现在最新款的电子蓝牙计步器主打微信社交功能,是不是很潮呢?

每天跑步锻炼是枯燥的,这种社交型计步器让锻炼有了一丝乐趣,它能通过蓝牙与你的智能手机连接,在朋友圈里随时随地分享你的运动成绩,让你在微信里与好友PK,在锻炼时更有动力。

夜跑活动邀你来

为推动全民健身,《洛阳晚报·消费周刊》联合王府井百货及耐克专柜,从本月到6月推出夜跑活动,其间每月的第二周和第四周19时,您都可以在王府井百货门前广场集合,热身后再由专业健身教练带队从王府井百货门前出发,一直跑到洛浦公园,全程大约4公里。首次夜跑活动将于4月25日启动,如遇下雨则取消。

为鼓励更多的跑步爱好者参与,我们还为您准备了小礼物,您可持今日的《消费周刊》到王府井百货四楼的耐克专柜报名,前50名报名并参加25日夜跑活动的读者,可于一周内凭身份证到王府井百货会员中心领取精美玻璃杯一套。要注意的是,当日参加夜跑的读者须穿耐克品牌的跑鞋或服装,坚持夜跑的读者还有机会获得耐克专柜九折购物优惠,具体事宜您可拨打电话63121166咨询。

迎着春风,闻着花香,让我们一起慢跑吧,跑在这美丽的春天里。



慢跑腕表



耐克气垫跑鞋



耐克慢跑服