

户外跑步、健身房团训、宅家健身游戏 元气满满动起来,嘉兴市民有新招

又是一年春来到。在嘉兴市南湖区,不少市民安排好了自己新一年的健身计划,活动筋骨,提升精气神,开始追赶春天的步伐和节奏。他们中有人习惯宅家锻炼,有人喜欢和朋友团队训练,还有人和大自然撞个满怀,享受春天的气息。

户外健身动起来

家住余新镇余南小区的沈满鸿是个跑步达人,只要不下雨,每天早晨五点不到,他就从家里出发,一双跑步鞋,一只手机,便开始了环余新跑步锻炼。“老沈,跑了多少公里啦?”这几天,他发现开始晨跑的市民明显多了起来,路上总能碰到几个熟面孔。

跑到余南公园后,老沈会绕着公园多跑两圈,这里有他不少跑团的好友,大伙儿聚在一起跑步、锻炼、健身,再加上如画的公园美景,心情也变得格外舒畅。“这几年家附近的绿化带越来越多,公园也多起来,特别是春天到了,大家都

想出来动动,边跑步边欣赏风景这本身也是一种享受。”沈满鸿说。

沈满鸿的跑步之路要从9年前说起,当时他的体重一度“超标”,在小女儿的鼓励下开始跑步。没想到,这一跑便停不下来了,他还发起成立了渔里东方跑团,现在人数已近150人。如今春天到了,沈满鸿也开始谋划起一系列的跑团活动,正组织参加全国各大马拉松赛的报名,带着跑友们一起跑进春天里。“跑步让我收获了更加健康的人生,也收获了更加积极向上的生活态度。”沈满鸿说。

团队训练享乐趣

“手伸直,注意握杆方式!”“来,准备,三、二、一,30秒!”在南湖区广益路的CrossFit综合健身馆内,数名学员正热情洋溢地开展训练,划船、波比跳、壶铃摇摆,一个动作接一个动作地循环。

“出一身汗的感觉真舒服!”刚刚结束了一个小时的激烈训练,赵意已是满头大汗,但却十分享受这样的锻炼方式,这段时间她已经开始恢复健身,每周至少两节团课锻炼,雷打不动,教练会

一起带大家做热身、力量训练、技巧训练、有氧训练等,整个团队会一起完成一堂课的体能训练。

健身教练朱其兵开展CrossFit训练有三年时间,对于健身,他说最关键的就是不能急于求成。“要饮食+运动双方发力,养成良好的生活和锻炼习惯最为重要。”朱其斌表示,刚开始锻炼CrossFit的朋友,要注意评估自己的身体情况,循序渐进开展锻炼,最好找专业的教练进行指导。

宅家“云运动”

有人喜欢团队训练,也有人喜欢宅家自己训练,成怡就是后者。前段时间,健身游戏《健身环大冒险》火了,成怡提前做了很多功课,700多的价格可以得到一个健身环设备、一条识别下肢运动的腿部固定带和一个游戏卡带。“Switch游戏机我之前就买了,所以这个价格也不算贵,比起去健身房来说可便宜了不少。”成怡和老公在家中每天一个多小时,坚持了3个月,“我还配合着控制饮食,以前喜欢喝的奶茶等一些高热量的食物都不吃了,瘦了20斤,效果还是比

较明显的。”

成怡认为《健身环大冒险》这款健身游戏比起简单的跑步等常规训练,有剧情参与感,边玩边闯关,各种锻炼的形式也比较多,玩家可以跟着屏幕中的提示完成跑步、高抬腿、深蹲跳等一系列动作,中间还穿插着小游戏,完成后可以看到自己完成的时长、动作组数、消耗卡路里等数据,非常有趣,“对于我来说,居家运动性价比更高,而且也一样能达到出汗健身的效果。”

(通讯员 徐亦为)



五年半跑了71场马拉松 慈溪跑马达人集满一柜子奖牌

五年半时间,71场马拉松,其中全马49场,半马22场,平均每个月要参加一场马拉松,他就是今年55岁的慈溪跑马达人岑仲立。

在岑仲立的办公室柜子里挂满了大大小小的奖牌,“这几块带有故宫元素的都是北京马拉松的奖牌,有几块还带真金的哦。这几块红木的奖牌,是横店马拉松的奖牌,各个地方的马拉松奖牌都带有自己的城市特色。”71场马拉松里,成绩最好的是去年3月在无锡举行的无锡国际马拉松,他参加了全马,成绩是3:18:53。

只要不下大雨,岑仲立每天凌晨5点起床去跑步,日均15公里以上,会在咕咚运动APP上预先规划好跑步的路线,“这是我今天早上的跑步路线,从虞波花园出发一路往北,跑到坎墩老街,再沿着新城大道回家,全程23公里。”结束回家洗个澡,步行从虞波花园上班。“我在咕咚运动上还有3100多个粉丝呢。”岑仲立展示了他的咕咚运动页面,上面显示已累计跑步27191.56公里。

在慈溪跑友圈里,岑仲立年纪偏大。问起为何选择跑步,他的理由竟是出奇的简单,为了减肥。“跑步之前,我是一个190斤的胖子,挺着一个鼓鼓的啤酒



肚。上了年纪,检查出血压高、血脂高、尿酸高、脂肪肝,而且抵抗力差,经常感冒。于是下定决心要减肥,要养生,开始跑步。”如今,啤酒肚不见了,体重控制在140斤,而且高血压、高血脂、脂肪肝也不见了,尿酸数值也降低了不少,感冒更是很少找上门。岑仲立目前对自己的身体状态非常满意,坚持跑步,让身心都得到了愉悦。

近年来,喜欢跑马拉松的市民越来越多,外出参赛也成了潮流。对此,岑仲立建议大家循序渐进,切勿盲目追求成绩。“现在有不少人跑了一两个月就去参加半马,跑了三四个月就去跑全马。马拉松需要一个跑量的积累,我建议起码得跑五六个月,再去参加半马,跑一年以上,再去尝试全马。”(通讯员 李佳珊)



花中起跑

日前,浦江县前吴乡举办助力乡村振兴花田跑活动,近300名运动爱好者们在美丽的油菜花田中起跑,带给他们亲近自然、融入花乡的美好感受。

通讯员 黄圣妍