



天天跑步

互联网+夜跑 让我欲罢不能

王珉

生活从周末开始
爱运动
周末

AMD



随着胡吃海喝增多,终于有一天,当那条昔日穿上去略显宽松的牛仔裤竟然已挤不进去时,我才发现自己对于体重和体形的管理是多么疏忽,必须要拿出实际行动减肥。

我先是恋上瑜伽,二话不说就买了瑜伽垫外加健身球,心里想象着做出各种瑜伽姿势的美好画面,却没想到,我压根就不是练瑜伽的料。身体缺乏柔韧性不说,对于呼吸吐纳的要领也一窍不通,若干次练习后,瑜伽垫和健身球便被弃之一旁。

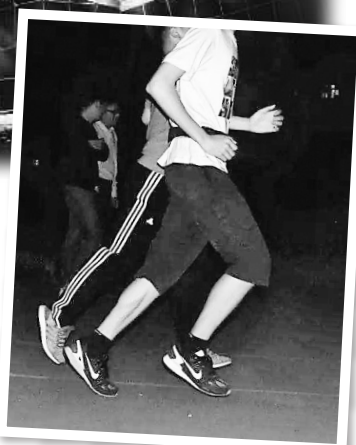
微信圈的好友看到我瞎折腾,纷纷提议,不如下载跑步APP去跑步吧,跑步是最方便的运动,只需要一双跑鞋就可以了。跑步APP多达数百款,不仅仅是“计步工具”,还能让爱好相投的微信朋友组成社群,线上线下互动,称得上科技和运动结合、最有人情味的工具。

在朋友的撺掇下我初步拟定每周夜跑3次,选择体育中心外圈的彩色沥青跑道,从四圈开始跑起,再

慢慢增加圈数。

晚上九点多下班后,我会在微信圈发布运动信息,跑友和微信朋友会通过微信或者APP提供帮助鼓励,有人会发送饮食、天气信息,也有人会陪笔者跑上一段路。如果独自夜跑,肯定坚持不下来,很多朋友给我打气加油,带来了许多正能量。

每天夜里,我先是缓步往体育中心走。到了跑道,稍稍热身,便开始慢跑。跑第一圈,感觉不错,原来的运动底子还在。跑第二圈,开始感到路漫漫其修远兮。跑第三圈,有点上气不接下气。到了第四圈,根本就是咬牙在坚持了。终于跑完四圈,已经是双腿发软,差一点儿瘫倒。有时身边有两个跑友陪伴,我便装出一副若无其事的样子,继续沿着跑道慢走两圈,以平复粗重的喘息、放松颤抖的双腿。我和跑友们记录数据,分享图片文字到朋友圈,似乎累成狗却乐此不疲。在慢走两圈后,大家竟有了相互挪揄的气力。



从那天开始夜跑,如今跑个5000米对我来说是常态,许多微信跑友一起奔跑,跑出了一个爱心或者五角星的美丽形状。更多的时候,我享受着一个人在夜风中奔跑的乐趣,用手机记录数据,看看大致的里程和配速,查看身体状态。

如此跑了大半年,严格按照计划进行,除了天气不佳或者有要事在身。从开始围着跑道跑四圈到如今可以跑到全市的各个角落,跑着跑着,感觉地心引力小了,精神状态好了,微信朋友圈的人脉也更多了。夜跑,让我欲罢不能。

乐侃运动



踢球人的中年危机 你中了几个?

我们还是喜欢踢球,只是时间的推移和岁月的流逝让我们放缓了脚步,我们逐渐发现自己踢球力不从心,发现自己风格变了,兴趣淡了,关于足球似乎记忆中的画面更加的美好,这或许就是踢球人无法避免的中年危机吧!

脾气大了

有时球踢着踢着突然变得很暴躁,不再那么有耐心,要是对方还有些动作过大,不免吵上几句。这才发现自己脾气越来越大了,但真正令自己暴躁的或许不是足球本身,而是工作和家庭吧。

防守力不从心

慢慢觉得进攻时还是有比较强烈的欲望,但是防守就真跑不动了,有些球明明可以断下来,却怎么样都迈不动沉重的双腿,以前还有“球过人别想过”的霸气,如今被人过了都不痛不痒,心思无法完全集中在球场上,防守已经力不从心了。

好跟年轻人讲故事

看到一些年轻人莽莽撞撞浪费破门良机,也不断调侃他们一番:我当年闭着眼都能进!休息时坐在场边也不忘向后辈吹嘘自己的陈年往事,当年踢球多厉害、打进多少漂亮进球、场边多少妹子在欢呼等等,心目中当年踢球的自己其实可以去职业队试一试的。

形象无所谓了

比起现在年轻人非常在意自己的形象不同,大叔们往往已经放弃了抵抗,胡子没刮也没关系,反正又不是去约会;太热了就索性脱掉球衣光膀子踢,挺着的大肚子都是这么多年的“积蓄”;也不怕穿着皇马巴萨德国队新款球衣的年轻人,嘲笑自己身上这件90年代的米兰球衣太老。这个时候的形象,还有那么重要吗?

怕受伤又想上场

年纪大了,难得可以踢场球,很不容易,总是想在球场上尽情地释放自己。但是自己的身体已经不允许再像年轻时一样无畏无惧,又是家里的顶梁柱,已经承受不住任何的受伤打击。于是每次踢球都有点畏首畏尾,上去踢呢怕受伤,不踢呢实在脚痒。

怀念当时的球星

每个看足球的球迷,都对那一批陪自己长大的球星特别有感情,但每一代的球迷又有着很大区别。大叔们怀念巴蒂、罗纳尔多、马尔蒂尼,家里墙上还贴着当年的海报,他们对现在的各位青年才俊不太感冒,他们心目中的最佳三人组不是MSN,不是BBC,而是荷兰三剑客,是德国三驾马车。

(球叮)

塑身控

减掉肚子上的赘肉就用这几招

一般在健身房锻炼怎样减掉肚子上的赘肉?下面是最简单也最实用的方法。

步骤一:跑步机上以7-9千米/小时的速度匀速跑步10分钟。

步骤二:平板支撑1分钟*2组

步骤三:跑步机上以7-9千米/小时的速度匀速跑步10分钟。

步骤四:仰卧举腿*2组

步骤五:跑步机上以7-9千米/小时的速度匀速跑步10分钟。

步骤六:仰卧起坐1分钟*2组

如果在健身房锻炼不能用跑步机,可以选择用其他有氧健身设备,比如椭圆机、登山机、楼梯机、自行车、划船机等。练习者利用以上锻炼方法在健身房坚持锻炼6周,基本上就可以看到较明显的效果。(小白)



跑步机上跑步



仰卧举腿



平板支撑



仰卧起坐

13

本版主编刘巍
2018年9月30日 星期日
美编赵燕杰

全民健身人人参与
运动快乐人人分享

本版投稿邮箱:
yzhzhoumo@126.com