

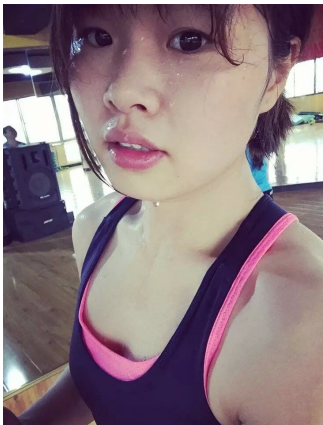
有一种社交叫‘约跑’

□记者 应玲菲 施美国

不知道从什么时候开始,打开手机登上网络,可见各个跑步爱好者群在“约跑”,微博、微信上最常见的是人们晒出的跑步路线、装备和成绩。今天你跑步了吗?已然成为都市人一种时尚的打招呼方式。而每当晨曦初现、夜幕降临,在我市香樟公园、体育馆、白垆里等地,便会有一群群跑步爱好者不约而同地聚集、跑起。



约跑达人 徐半仙
年龄 29岁
月跑量 : 80公里-100公里
约跑路线 体育馆
有话要说 :通过约跑,可以结识各行各业的人,获得更多人脉。



约跑达人 翁思思
年龄 25岁
月跑量 200公里左右
约跑路线 :从市政府跑到小满江再折返
有话要说 :长期坚持下来,能缓解工作疲劳,改善睡眠质量,有利于保持身材。



约跑达人 果果
月跑量 100公里以上
约跑路线 :国际会展中心、香樟公园等一带
有话要说 :我是以带动多数人一起奔跑为目标。成绩不重要,重要的是坚持更久跑得更远……

“正青春”群的群主“徐半仙”表示,因为不能早起,所以他都把跑步的时间挪到晚上。

“徐半仙”说:“永康城市不大,大家约个地方集合,然后一起去香樟公园或体育馆跑步。我们几个跑友在不同的单位工作,每天下班之后大家都能见个面,一起锻炼,既交流了感情,又能互相督促,挺不错的一种方式。有时候遇到什么事情,还能和跑友说一说,跑友帮忙出主意,解决起来也能少走弯路。”

和“徐半仙”一起,约跑的大多是上班族,原来都爱睡懒觉,爱打游戏,加入约跑队伍后,在跑友的监督下,不仅坚持了下来,身体素质也越来越好。

90后美女翁思思是一名产品设计师,身材高挑,全身散发着青春时尚的气息。翁思思告诉记者,上大学时,当她看到师姐们个个身材出众,于是下定决心,通过跑步去保持身材。大学的时候就围着400米一圈的操场跑,每天跑45分钟。后来又去健身房锻炼。有人说21天能形成一个习惯,她头3天就靠意志,一周之后可以主动起床,两周后就形成习惯了。现在不管冬夏早上都能起得来跑步。这个习惯,从大学开始,至今伴随着思思已有5年。

而出门约跑是思思今年刚开始的一种新尝试。“我微信里就有4个约跑群。只要有时间我都会去跑,也因此认识了很多好朋友,每次一起跑都特别开心。”翁思思告诉记者,每周她都要进行三四次10公里的跑步。本月她将参加北京的马拉松比赛。

今年34岁的“果果”坚持跑步已经4年了。因为跑的时间长,跑步的朋友也逐渐多了起来。去年夏天,她在微信里建立一个“永康夜跑”群。群里的成员大都二三十岁,目前已有60人。“果果”告诉记者,平时群里没有组织固定活动,到了每周五,他们就会有一个群员集体跑步的大聚会。路程都在10公里左右。

“这几年坚持跑步,我感觉不仅工作状态好多了,睡眠质量也得到了改善。几公里跑下来,神清气爽,感觉非常好。我们永康举办的马拉松比赛我都参加,成绩还不错。”果果说,跑步让她重新找回了活力,工作效率也明显提高。

另外,果果自己也参加了很多马拉松、登山、国际越野挑战等户外运动比赛,还先后获得了20多块奖牌呢。

服务 6种跑步装备 你备齐了吗

跑步是最好的运动方式之一,只需要迈开双腿,跑起来,就能让身体状态大变样。运动达人告诉我们,即便不喜欢跑步也可以选择快走的方式,但最重要的是,一定要选择好的跑步装备。它们不仅能够最大限度保护身体,还能让跑步变成一件有趣的事情。



跑步鞋 慢跑最重要的装备,没有之一。在跑步鞋上的选择永远不要图便宜,或者只看款式,而要选择轻便、柔软、舒适,能够保护双脚的运动鞋。

运动App :可以如实记录每一天的数据,并且可以与他人分享。从功能上来讲,每一款App都有他独特的设计,关键看你更喜欢什么样的界面设计。Nike+ running和endomondo是比较赞的两款App。



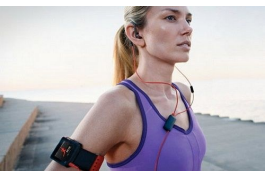
功能性bra:跑步有千万种好处,却有一大坏处,就是会对乳腺纤维造成过度拉伸,引起胸部下垂。因此女性朋友跑步前一定要选择一款适合自己的运动内衣,特别是胸部丰满的姐妹,更不能忽视了这一点。

能量棒 :低血糖是跑步的劲敌,所以你需要能让身体时刻保持‘满血’的能量棒,特别是1个小时以上的慢跑,更需要能量的补充。



GPS表 :监测心率是跑步中重要的一项任务,特别是不经常跑步或者妈妈级的跑步者。正常情况下心率保持在130-140次/秒比较适宜,如果不追求极限感,最好不超过150次/秒。

playlist 某种程度上来说,跑步是一件枯燥又孤独的运动方式,这时候就需要音乐来‘疗伤’,跑步前准备好节奏强的音乐播放表,在时间上也刚刚好。



调查 生活节奏快 约跑族增多

有网友“猫儿”的话来讲,我们用脚步与城市交流,不仅强身健体,更给人带来最纯粹的快乐。跑步还是认识一座城市的一种时尚方式。

记者调查发现,“约跑族”是指那些想找同伴陪着自己一起跑步的新群体。这一群体包括老中青年,不同职业,不同年龄,活动形式大多是同事、朋友或网友间通过网络发帖、短信召集或QQ群联系“约跑”。一起跑步,一起锻炼,有时也会聚餐,喝茶,AA付账。他们的路线基本固定,并根据每个人不同的体能情况,队员可以任意选择返回点。

分析“约跑族”形成原因,主要是由于生活、工作压力过大,身体日渐呈现亚健康状态,想通过体育锻炼改善体质的人越来越多。还有就是现在的生活节奏快,常常很难腾出固定的运动时间。有人约跑,陪着自己一起锻炼,不再觉得孤单,而且更容易坚持下来,并取得一定的健身成效。

据了解,在许多网友群里,为了有效监督,大家甚至推行网上签到的方式,并要求群友向群管理员汇报每天跑步的里程数、汇总本月跑步的总里程以及下一步的目标。

有网友在微博中感慨道 :有一种社交,不是喝酒吃饭,不是吹牛聊天。像‘约跑族’那样去社交吧,培养一种共同爱好,感情才能更长远。

