



白天工作忙 ,没时间锻炼 ;一个人运动枯燥无趣 ,不想锻炼跑吧。让紧张了一天的身体和心灵都 飞起来 。

那快来参加永康一周组织的荧光夜跑

加入荧光夜跑的 N 个理由



减压瘦身两不误



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岩上刻着的三句名言。简单的 夜跑 运动就能使身体获得很多益处。
夜跑 是全身的运动 ,通过跑步可以

让肌肉线条变得更流畅。如果你想变成身材一级棒的型男靓妹 ,快加入我们的 夜跑 的队伍吧。坚持 夜跑 还能延缓衰老。通过 夜跑 能加强新陈代谢 ,更能预防老年性骨与关节病的发生。



一边跑一边吸氧



本次夜跑的路线是从白云居生态大酒店出发 ,经园周村到白垭里星月湾 ,然后折返。
园周村东临南溪 ,南倚白云山麓 ,自然景观清新秀丽 ,素有永城绿肺、后花园之称 ,一边跑一边享受着天然

氧吧的清新空气吧。园周村附近的南溪江面被称为永康的 小漓江 。在 小漓江 上远眺城市霓虹灯闪烁 ,还能感受动与静的完美结合 ,那也是一种别样的生命力。



组团夜跑不孤独



对于一些刚开始跑步锻炼的人来说 ,坚持跑几百米都有困难 ,要么干脆半走半跑。然而 ,在相约结伴跑步的带动下 ,能让人坚持跑更长的距离。

一群人一起夜跑 ,无疑是用集体的力量带动个人坚持锻炼。不仅可以带动自己运动积极性 ,还能和一群志同道合的朋友在夜跑中享受乐趣 ,这样的运动方式即不枯燥和孤独。

活动发起：

发起人 永康一周•美媛荟、浙江飞航集团

时间 :7月26日夜

本次荧光夜跑由永康日报旗下的永康一周和美媛荟联合浙江飞航集团一同发起。永康一周市永城的主流生活服务类周刊 美媛荟是永康日报组建的高端女性菁英俱乐部 ,他们拥有一个共同点就是做卓越生活方式的倡导者。

适逢永康一周创刊 200 期 ,融合了运动、音乐等激情元素的大型趴 - - - 荧光夜跑应运而生。来吧 ,朋友们。在激情的夏日之夜 ,用荧光装备将自己随性装扮 ,一起加入夜跑队伍 ,倡导运动健康理念 ,达成生命的觉醒与绽放。

参与方式：

- 1、通过永康一周微信报名 ,发送格式为 美媛荟荧光夜跑+姓名+联系方式 。
- 2、本次报名人数限 150 人 ,报满即止。参与者可以获得夜跑 T 恤和荧光装备。



夜跑小贴士

饮食

- 1、夜跑最好在晚餐结束一个小时候后开始。夜跑要避免剧烈运动,过度劳累后身体需要较长时间才能恢复,很可能会影响当晚睡眠和次日的状态。
- 2、夜跑者的晚饭可选择吃些鱼肉等蛋白质、易消化的食物,要保证主食等碳水化合物,后者可以提供运动时需要的能量。运动时会出汗,所以在运动前要注意液体的补充,白开水、汤、果汁均可。
- 3、夜跑结束后,很多人会很兴奋,于是三五个相邀着又去吃夜宵了,这种做法是不可取的。而且吃得过晚、过饱也会影响晚上的睡眠。
- 4、由于运动时出汗比较多,也产生了较多乳酸,这时可以选择喝些含有丰富维生素、矿物质的碱性饮料。除了可以快速补充身体需要的水分和营养元素外,还可以中和乳酸,让身体能从疲劳中快速恢复过来。

安全

- 1、夜跑者尤其是女性夜跑者,一定要选择安全、熟悉的路线,不要选择人迹罕至、缺少照明的线路。最好选择有摄像头监控的区域。
- 2、有条件的话找个同伴一起跑,互相之间能有个照应。跑步时间尽量不要太晚。
- 3、除了防范不法分子,还要注意交通安全,有的人喜欢边跑步边戴着耳机听歌,甚至玩手机,这些都会大大分散注意力,一旦碰到突发情况无法第一时间做出反应,是非常不可取的。
- 4、穿一些颜色鲜艳、荧光材质的跑鞋、服装,可以带 LED 或者可以发光的鞋夹、腕带夹在身上,甚至可以再备一个小手电。让路上开车的、骑车的等能注意到跑步者的存在,避免误伤。



扫一扫
报名参加



扫一扫
加入夜跑群

记者 吕晓婷