

郑运动

世界这么大,女星怎么跑

“马拉松雨神”周笔畅给上班族健身一点儿建议



关注郑运动
我们会送给你惊喜哦

周笔畅

跑成了“马拉松雨神”

近日,周笔畅在微博放了一张自己刚在温哥华参加当地马拉松比赛的照片。“这次去温哥华,天气很好。之前的几次马拉松体验都下着毛毛细雨,气温也偏低,到哪儿都下雨,让我觉得自己是‘马拉松雨神’。温哥华马拉松作为世界顶级的马拉松赛事,跑道两边风景也美。”

熟悉周笔畅的朋友其实都知道她已经坚持几年了。“2012年参加过伦敦马拉松长跑、上海国际马拉松赛,2013年在鹿特丹马拉松长跑。惭愧的是,每次我都跑的10公

里,没有跑全马。第一次跑马拉松是兴奋的,当时伦敦下着小雨,雨中跑步的记忆很深刻。”

随时随地享受跑

有轻度哮喘的周笔畅以前是很拒绝跑步的,现在却享受其中。“跑步真的是最方便的运动,我现在已经完全在享受跑步这个过程了,随时随地都在跑。每年我对自己的硬性要求就是去参加一次马拉松。我已经跑完国际四大马拉松赛事了。从伦敦到上海,从鹿特丹到温哥华,每次一般都是10公里。每年去一个城市跑一次步,把自己的足迹留在那个城市,是件很奇妙的事情。”



许飞

最近,各种测试运动数据的APP火热,刷奔跑步数成了新流行,上班族不以“我今天跑了多少步”开口都不好意思聊天。上月底,台湾女星Selina完成21公里半程马拉松、勇敢露出烧伤疤痕的照片,更被跑友、粉丝们推上热搜榜。在演艺圈,这样爱好马拉松的女星还有不少。近日,歌手周笔畅、许飞也讲述了跑步的故事、与马拉松的渊源,还对上班族健身给出了小建议。

许飞

跑步机上学完世界地理

歌手许飞从去年开始跑步,初衷很简单,就是为了健身,希望早日脱离孱弱的队伍。在跑步机上跑了一个月后,她有了兴趣,而且还跑步、学习两不误。“我平时喜欢看网站的公开课,里面有世界名校的各种公开课,苦于时间安排没有那么合理,我总是没有持续地看,这一次因为跑步,在跑步机上也有了打发时间的东西。”许飞说,她从每天10分钟慢跑固定为每天50分钟,正好是一节公开课的时间,“这样我学完了弗吉尼亚理工大学世界地区的全部课程。”因为跑步,



周笔畅

许飞说她也没时间抑郁了。“比如想跑步首先要安排出时间来,没必要的应酬、无聊的发呆、负能量的吐槽就都被取消,把碎片时间粘起来跑步。”

要在孤独中跑遍世界

许飞从跑步机跑向马拉松,纯属意外。“我疯跑一年的事很快传遍身边的朋友,就有热心人问我要不要去户外试试,就参加了第一次10公里公路赛,第二次,第三次。不能否认我爱上了这项热血又让我享受孤独的运动。未来我要跑遍全世界,旧金山、法国波尔多、纽约以及雅典马拉松都要去征战。”

相关链接

在马拉松现场还能看到她们

在爱马松的女星中,徐濠萦绝对是专业级选手,目前最好成绩已经跑进4小时大关。虽然她的时尚观经常被人拿来吐槽,好评与批评参半。但是在马拉松赛场上的她绝对是赢得无数赞扬,连老公陈奕迅都直言非常佩服:“跑步是很个人的运动,我常听太太讲,她是不听音乐的,就听自己的呼吸声、心跳。”

除了徐濠萦,越来越多的女星迈开脚步,踏上马拉松之路。去年6月,张钧甯和小S、任家萱、曲家瑞、徐濠萦等一起参加NIKE女子半程马拉松比赛。

女星支招

上班族来户外慢跑

周笔畅:我推荐大家都尝试长跑这项运动。白天上班工作紧张,晚上或者周末进行适当的夜跑,确实可以舒缓压力。跑步时戴上耳机,跟随音乐节奏调节步伐;沿着城市跑步,跟随脚步注目这个城市的风景,或是约一群朋友一起夜跑,都是适当释放压力的方式。跑步是非常好的有氧运动,全身都能得到锻炼。我的经验是,必须跑20分钟以上才能真正消耗热量。慢跑为宜不要太快。跑步前跑步后一定要做伸展运动,避免小腿变粗。 京华

分类信息

省会都市第一资讯平台优惠发布各类信息,市内上门办理!

◆(总部)电话:0371-56722588
地址:文化路与优胜南路交叉口国奥商务2510A室
◆(西区)电话:13526506733 60100518
地址:陇海西路与文化宫路北50米路东金界文具店
◆通过QQ办理:295312877 百度搜索“晚报声明公告”“晚报分类君”都可找到我们噢!!



扫一扫,即可办理

商务礼仪

伊人商务会所 18838090170 上门

综合信息

诚信办理大额信用卡
下卡快,前期无任何费用 17093799503

民间借贷 1-200万

当天放款 18736083239

信用卡服务

56011520

重庆豪驰(集团)贷款

融资电话:023-89009131 15086840966

民间借贷

本市户口当场拿钱 15290852168

民间借贷

凭身份证户口本当场放款 56758851 15936288707

礼品、字画回收

收烟酒虫草 13673388830

律师服务

金牌婚查定位找人快速要账 10年经验 13213205050

讨债专家

十年经验 86169619

专业要账、找人

小额当天★大额三天 合法清债 1551555922 成后收费

法律服务

调查取证找人、清欠 88887977 要账 1551555552

巾帼豪杰

成功收费 18530901069

专业要账

定位 15136206861 找人 天成商务调查公司 要账、找人、婚姻调查 王经理 15138910296

要账专家

20年的专业经验,快速、安全、诚信、专清工程款、现金借款、合同款、单位欠款、专办大案等, 专为投资公司清欠款 三天找到人面向全国, 欢迎各地市加盟共赢。 总部电话:400-089-3691 紫荆山电话:18838272316 郑州西区:13071022966 许昌电话:13080162177

合法要账

20年经验快速合法服务全国成功付费 电话:0371-55220585 东区 15093197631

胜龙★收账

蓄事成 13523525159 催收收费 0371-87555444

讨债清债婚查取证

成功收费 18538729110

合法要账

高效快捷●事成收费 15515357666

律师闪电清债

8年成功经验、事成收费 邀各地市加盟分部合作共赢 总部电话:15838036875

全国讨债

诚信事成收费 15003893303

定位找人

专业要账 成功后收费 欢迎各地市加盟共赢! 东区:13623849099 北区:15136244333 南区:13298418000

社保代理

社保大龄补办 18537178988

婚姻医院

63871550 婚查定位、专拆外遇

网站建设

到擎天做站快稳好 13598809660

家电维修

专业车移修空调 13137127325

印刷包装

名片2元●彩页1毛 60959005

商铺转让

烟酒店转让位佳 13137708057

商铺租售

整院 2640m² 售 18137181911 出租人和路 110m² 铺 13592606228

其他租转

郑州航空港区 9700 平米 整院出租,人流量大,方便停车,电话 56592666、17839957000

厂房租售

★江山路二万平厂仓 13903718234
★中牟厂房出租 13213190932
★柴郭转盘南1公里 15936229977
★西三环厂院出租 13213086878

疏通钻孔

通下水道抽化粪池 88882273

综合信息

★大额现房抵押贷款 18625551333
★银行房贷按揭房贷 18790268413

提供炒股期货资金

1万炒股指 汇电话:86036937 15515782503

小微企业贷款

额度 代办信用卡 下卡 大前期无费用 17093798978 快

信用卡服务

办理POS机 15539348888

专业股票期货配资

诚招各地代理 产电话:0371-55332900 15938738683

万金房产贷款

三日放款,综合月息低 垫还到期银行贷款 4000887076 13526405371

急用钱

凭身份证户口本当场办理 正规公司 信誉第一 56762661 15188328139

民间借贷

凭身份证户口本当场办理 85513083 18339950208

信用卡服务

56700957 56707576 诚信无抵押贷款 银行内部为个人、企业提供 1-100万,利息低,下款快 王主任:18838295811

中州金融

银行按揭 按揭房贷 车贷 信用贷 当天放款 利息1.5至1.8 电话:0371-66009988

家政服务

★巾帼保姆清理清洁 67712338
★东方保姆月嫂护理 67957397

个人征婚

★62男老师有房·旺铺 13607689587
★女32岁夫不育寻男 13586552931
★女30无孩寻男圆梦 18170313641
★退伍男52 丧偶现经商寻真诚真心成家的女士为伴 13554782225
★男54 丧偶 身体健康经济稳定善良好持家女为伴可带孩 15602438999
★女30 靓妹商人夫不育无子继家寻体健男圆梦 18321911762 亲谈
★男62 丧偶 转业经商家境优厚重情女可带孩 13556706919 亲谈
★女48 肤白高雅 经济独立 渴望真爱 重情男 18826576726 面谈

婚介服务

★热心陈大姐真诚牵缘 86008072
★诚信心连心单老师 55952245
★热心红娘刘大姐 18939242210
★女53 丧偶 退休去农村 63577567
★女53 退休 医丧独找伴 63395238
★女55 丧偶 教师有房 66335572
★热心郑大妈义务介绍 55801026