



腕带的使用方法



基本走法

【器械】

初学者买副 350 元的健走手杖即可

北欧式健走手杖有很好的弹性又具备足够的支撑力,是重量、弹性、支撑力的结合。在腕带、手柄尖头等方面具有独特设计,是登山杖或其他手杖无法替代的。

北欧式健走手杖有可调节和固定长度两种。固定长度从 105 公分至 130 公分,每隔 5 公分就有一长度规格,可根据身高选用。可调节长度,缩短后只有 65 公分,便于旅行健身使用。“在登山时,我们可以将健走手杖最底端的橡胶脚取下,便于其抓地。目前,据我所知,国内暂时还没有厂家生产健走手杖,我们现在用的都是从国外进口的。”吴明还介绍,一对橡胶脚大概用上一周就可能被磨损,不过橡胶脚价格比较便宜,一般 3 元一对。

健走手杖的价格有高低,从人民币 280 元到 789 元参差不齐,“一般我们这些初学者用的都是 350 元一副的由瑞典进口的 silva,350 元这个价位的健走手杖,手杖仗体可伸缩,且质量不错。”

冯慧丰补充道:“每次健走至少要保证半小时到一小时,这样效果比较好。另外健走的频率最好密一些,天天走当然是最好了。”



橡胶脚

(姚志伟 摄)

【链接】

老狼、黄奕也练过北欧健走

据吴明介绍,我国是从 2005 年开始引入北欧健走这项运动的。

2006 年 7 月 8 日下午,北京朝阳公园出现了约 500 名手持特制手杖健步走的年轻人,他们兴致勃勃欢聚一堂,体验北欧健走。两支轻质手杖配合双腿行走,这让平时最普通的步行动作突然间焕发出新的趣味。

据悉,这次由某杂志发起的名为“健康 PARTY”的大型活动中,当红影视明星黄奕,著名歌手老狼、陈倩倩也加入到当中。



“阳光健走”俱乐部将送健走杖

报名电话:0571-85310735、85310803(工作时间),短信发至:106571610129930000

2008 年北京奥运会的圆满成功,在全国范围内激起了全民健身热潮。经国务院批准,2009 年起每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。

“北欧式健走”这一项目,2005 年国家体育总局就在国内推广,2008 年浙江省体育总局主推为全民运动项目。其运动强度不受年龄限制,是一种在自然环境中的有氧运动,可是真正接触它的人还很少。

经协商,《浙江老年报》与浙江省休闲养生协会将联合举办“阳光健走”俱乐部,第一次活动即将隆重推出。

如果您有兴趣参与“阳光健走”俱乐部,可拨打 0571-85310735、85310803(工作时间)短信可发至 106571610129930000 来报名,期待您的建议。

第一次活动“约会春天——四月环西湖健身走”作如下预告:

4 月 2 日下午 2 时 30 分,在杭州体育场路 178 号浙江日报新闻大楼 4 楼多功能厅,举行北欧式健身走讲座,邀请著名养生专家、省休闲养生协会秘书长吴明先生作主题演讲,现场还将教授北欧式健身走的技术要领,大家可以亲身体验一下。

由于得到浙江休闲养生协会的支持,如果您够幸运,就有可能得到我们送出的健走杖。不过有个小小的要求哦,要坚持“北欧式健走”,并且和大家一起分享您的体验感受。

4 月 26 日上午 7 时 30 分,在杭州青少年宫广场集合,8 时我们准时出发进行环西湖健身走。计划路线为:青少年宫——断桥——六吊桥——花港观鱼——雷锋塔——柳浪闻莺——青少年宫。

“我和春天有个约会”,让我们迎着阳光,在姹紫嫣红中迈开大步向前走吧。