

这样走路，才算健身

健身教练：锻炼目的不同，应采取不同的姿势

□本报记者 焦 靖

“本来就缺乏锻炼，天一热天天待在办公室不想出去，更没有锻炼身体机会了。”6月21日，市民小冯告诉记者，长期缺乏锻炼的她一跑步就累得喘不上气，根本坚持不了，只能通过每晚走路来锻炼身体。走路很简单，但一旦成为健身项目，那就有很多讲究了，只有掌握正确的走路方法，才能起到良好的作用。

走路是最好的运动

1992年世界卫生组织就提出：最好的运动是步行。从运动方面来看，人在大步走时，60%~70%的肌肉都在参与活动，不仅能

增强下肢肌肉和韧带的力量，保持关节灵活性，促进四肢及内脏器官的血液循环，还能调节心理和精神状态。

我市一家大型连锁健身机构的健身教练刘先生介绍，坚持走路锻炼，可以减少心脏病、糖尿病的患病概率，增强机体免疫力，推迟器官老化。长期走路还能改善血压，起到辅助降低收缩压和舒张压的作用，刺激足底的100多个穴位，防止血糖过高。为了预防中老年骨质疏松，除了多喝牛奶之外，还应该多走路多活动，减少钙质流失。

姿势正确才有效

究竟怎样的走路姿势才能达到健身锻炼的目的呢？刘先生告诉记

者，正确的走路姿势应注意以下几点。一是头部，一定要摆正，目视前方3~6米的位置，可以把自己想象成一个木偶，寻找一种被向上提拉的感觉。二是要注意挺胸，同时收紧小腹和臀部。三是手臂轻微弯曲，随着步伐自然摆动，即曲臂摆，因为直臂摆容易使胳膊充血，引起不适。四是放松肩膀，保持肩膀和耳朵、髋关节、膝盖在一条直线上。五是步频应保持在每分钟100~110次之间，较平时稍快，这样才能让全身参与锻炼。

不同人群姿势各异

此外，针对不同人群，刘先生还推荐不同的走路姿势。对于男性，刘先生建议踮脚走路，即足跟

提起，完全用前脚掌走路，这样可以锻炼小腿后侧肌肉，对前列腺增生和慢性前列腺炎大有裨益。有“啤酒肚”和“水桶腰”的人在走路时可以配合转腰动作，双臂自然摆动，用大腿带动小腿向前迈步，保持脚跟先着地。

对于有便秘困扰的人群，刘先生则建议采用类似竞走的姿势扭着走，加大腰部和胯部的扭动，让身体在行走中有节奏地扭起来。久坐不动及腿脚不适的人群可以选择正走、倒走、快走、慢走交替进行，同时配合鼻吸气、嘴呼气。这是因为交替走可以减少关节磨损、缓解肌肉疼痛，促进身体自我修复。不过交替行走时切忌过急，一定要把速度放慢。



时不时地雷阵雨让气温稍稍降了下来。未来两天，最高气温不超过33℃。一天中的11时至16时紫外线最强，建议市民尽量避免这段时间在阳光下暴晒。

今后三天天气

6月24日 多云转晴 21℃~32℃。
6月25日 晴间多云，21℃~33℃。
6月26日 多云，局部有阵雨或雷阵雨，20℃~29℃。

(感谢武威提供信息)

达芬奇专业美术学校

美术高考、中考强化速成
中小学美术素质培养

13703859422

地址：①源汇区 ②铁东 ③沙北

诺贝尔教育

高考、中考、高中、初中文化课补习，小班或一对一。一线优秀教师任教，针对学生查缺补漏，快速提高。

15839516909 13703859422

神奇英语 专补极差

暑期补习一个月 成绩180度大逆转
英语名师找遍，成绩仍然极差，请找补差专家：河南教育报刊社英语版主，英语词汇学硕士，漯河高中英语名师LEVEL，著有《英语单词过目不忘记忆100法》、《中考英语快速提分秘笈》等书5部，单词过目不忘，语法歌诀速记，考试有趣的特征就能答对。暑期一对一、一对五辅导。提供食宿，空调开放。对象：高中、初中、小升初。承诺：初中学生学后由厌学、放弃变为爱不释手，成绩由30分猛升到80分以上，特别是80分左右的初中中学生，五回就可净增30分以上，达到110分；小升初音标会背会写会运用，学习结束单词会背七级上册一本子，无效全额退款。

地址：沙北辽河花园内 电话：13781729530

钢笔书法学校

办学24年 速成班

分上午班、下午班
一期7月5日~7月30日
二期8月1日~8月26日

15539566379

亚细亚南邻东宏运驾校院内

2016漯河市最具影响力教育培训机构评选活动开始啦

面对即将到来的暑假，学生和家长们都想利用假期的时间把平时学过的知识再做进一步的提升。眼下，众多参差不齐的培训学校以及铺天盖地的广告宣传，令家长和学生们迷茫无法做出正确选择。为此，**哪家培训机构最受欢迎、哪家教育培训机构最适合自己的孩子**成为了家长们共同话题。

即日起，漯河晚报分类信息推出“2016年漯河市

最具影响力教育培训机构评选”活动，旨在全市推出一批办学规范、社会信誉好，且能够起到引领、示范作用的优秀品牌教育培训机构。拂去家长和学生眼前的迷雾，引导漯河市教育培训行业树立品牌意识，从而促进教育培训事业的发展。欢迎各品牌培训机构积极参与。

咨询电话：13781707655 18236226550

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

旺铺租售

厂房仓库出租

银鸽大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。李先生18903959888

出租或转让

沙北舟山路有一二层门面出租或转让，也可以合作（经营中酒店）。联系电话：15346027917

办公楼出租

位于滨河路370号（滨河路涵洞东南）有一栋四层办公楼对外整体出租（面积800m²），水电齐全，有独院，价格面议。
联系人：谢先生
电话：13939518388

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售136万元;
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售320万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。
18939533978

百业信息

安徽豪润投资

投资重点：地产、矿业、农牧业、旅游、新能源、企业扩建、种养殖业等。（高薪诚聘驻地商务代表）
18792187373 李经理
邮箱：18792187373@163.com

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

厂房仓库出租

泰山路与南环交叉口，占地500m²,交通方便，水电齐全，价格优惠。15936635522

房屋出租

会展中心后边建业壹号城邦二期，精装修，两室两厅，地暖、空调、厨卫用品齐全，阳光书房，欲出租。
联系电话：18539506766 徐女士

美丽之语

美丽之语生活购



扫码并转发即送高档遮阳伞 3387666

投资咨询

金融信息中心

主要经营房产抵押抵押贷款业务。现诚聘总经理一名，合作共赢，共创辉煌，欢迎加盟金融信息中心。
联系电话：15303958300

安徽港融投资

大额资金直投；房地产、矿山能源、化工、水电交通、金融、旅游、农牧业，制造加工，在建、扩建工程等项目（缺乏资金）的企业，放款快速，手续简单。高薪聘请全国业务代表
15256051752 李经理
邮箱：3381574159@qq.com

贷公务员、企事业单位人员低至9厘

13193459865 苏主任

资金紧缺就找我

有房的、有车的、有工作的、有保单的、做生意的均可申请。咨询电话：15539533256

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

专业公务员贷款

市区及县级公务员
事业单位、国企人员
利息3厘~9厘
额度20万元~30万元
不用抵押
咨询电话：
18039590090 5679006

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

乐帮家政 工商注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdj.com 电话：15039500115

招聘信息

招聘银行职员
工作地点郑州，18岁~26岁应往届大专以上毕业生，男女不限。电话：13069554688

招聘

漯河金伯利钻石诚聘优秀珠宝导购员数名，待遇面议。有意者请联系：2162501 13733966737

装修装饰

卓悦装饰公司
卓尔不凡·悦然心动
波普e墅家、天安家园、阳光水岸样板房倾情打造中，专车接送，欢迎参观指导！
电话：15639509777 库经理
地址：辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址：泰山路南段全聚德饭庄斜对面（新林玉露）
电话：2156077

家政服务

巾帼家政保洁公司
单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家
3156865 13939537899

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

回收物品

2005年以前的各品牌白酒、药酒、字画。诚信服务，上门回收 吴禹剑 15600389840

瓷器回收

现金回收钧窑大花瓶、各种老钧瓷摆件、汝瓷摆件，也可以旧换新。联系人：小亚 15703951057

婚介信息

世纪缘
本土专业婚介服务机构
全城寻找
诚心找对象的人
真人真资料

●征婚：男（91743）52岁，离异，1.71米，经商，房车俱全，成熟稳重。寻45岁以下，形象气质、佳温柔善良的女士。电话：13383953328

●征婚：女（32942）25岁，无婚史，1.64米，本科护士，甜美靓丽，开朗活泼。寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话：18134471288

●征婚：男（31885）25岁，无婚史，1.77米，本科销售，独生子，阳光帅气，家境优越。寻温柔可爱、阳光开朗的女孩。电话：2121213

●征婚：女（91822）45岁，离异，1.63米，经商，温柔大方，条件优越人品好。寻身体健康、无负担的男士为伴。电话：2193193

网址：www.sjyhjw.com

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

创世纪情缘婚介（漯河店）

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

女，24岁，无婚史，独生女，本科，事业单位上班，清静靓丽，温柔大方。觅有文化、有上进心的男士为伴。电话：0395-5761314 QQ：642739137

女，39岁，离异，心地善良，工作收入稳定，有一女孩给男方。觅50岁以内、有责任心、顾家的男士为伴。电话：0395-3380177 QQ：2574846676

男，41岁，丧偶，企业老总，1.73米，觅温柔善良、气质好的女士为伴。电话：0395-3380177 QQ：181303854

男，59岁，离异，大型国企上班，有一女儿已成家，本人显年轻，形象好。觅有稳定收入、气质好的女士为伴。电话：18939531265 QQ：64273917

地址：市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行（三楼）
电话：3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC