

■ 业余高手

长辛店镇工会工作者魏娟： 跑步让人更有拼搏精神

□ 本报记者 余翠平



今年35岁的魏娟是丰台长辛店镇总工会的一名大学生助理员，她平时主要负责职工互助保险、职工书屋、首都职工志愿者开展的活动等，工作繁琐又繁忙。

每当工作后感觉精神状态不太好时，魏娟想到的第一件事就是跑步，“说到跑步，三分钟的热情可以随时让跑步开始，但是坚持下来就要经历内心痛苦的挣扎，可最终跑下来的那种畅快感又可以让人享受好几天。”

同很多女孩一样，魏娟跑步的初衷便是出于减肥的目的，

“跑步可以消耗掉脂肪，在跑步之前也不会想要进食太多，这无疑是个一箭双雕的好运动。”魏娟说。于是魏娟马上开始行动，午休以及晚上下班后，都成为她跑步的好时间。

虽然跑步的过程比较枯燥，让刚开始投入跑步的魏娟感觉很累，但是为了减肥，她就咬着牙坚持了下来。随着时间的推移，跑步这项运动变成了一种生活方式，这也让魏娟越来越喜欢跑步。

多数人对跑步敬而远之，是因为跑步不但单调乏味，而且还要承受身体的痛苦。不过在魏娟

看来，正是从身体承受到的痛苦中，才让自己慢慢感受到了跑步的乐趣，“虽然跑步动作很单调，但是从中可以感受到随着时间推移，距离的延伸，身体发生的变化，那种心情慢慢舒畅的感觉特别好。”魏娟说。

为了减少跑步的枯燥，魏娟会一边跑一边数跑过的距离，计算速度，并根据身体的感觉调整跑速，包括步频步幅。感到乏味时，观赏周围的景物，都让她感觉时间很快就过去。

在跑了一段时间后，魏娟摸索出了一套适合自己的跑步技巧。每次跑步前，她会先热身十

分钟左右，最大程度减小对身体的伤害；跑步的时候不像以前那样张大嘴巴跑，这样跑起来吃力，还容易着冷风，肚子痛；一次不跑太久，半个小时到40分钟，而且是慢跑，每次跑完还做跑后热身，放松肌肉。

长时间的跑步，让魏娟的身体状态越来越好，工作起来积极性也越来越高，唯一让她觉得有点小缺憾的是，想通过跑步减肥的预期目标并没有达成。

“跑步是一个释放的过程，它将我们的烦恼放空，在跑步的过程中只有一个简单的想法，就是不断地告诉自己再坚持一下就

会突破自我完成既定的目标。在迈向终点的途中，会大量透支自己的体力，然而当完成目标的瞬间会有一种巨大的成就感涌上心头，这是一种无法替代的巨大喜悦。”魏娟跟记者分享了她的跑步感悟。

魏娟说，长时间的跑步，让她越来越有毅力，在业余时间，她开始去参加一些越野跑活动，“这也是对自己的一种挑战，在参加越野跑的过程中，一点点创造奇迹，一点点战胜自己的软弱和懒惰，特别让人振奋！跑步，让人更有拼搏精神！”

广告

印度尼西亚
Indonesia

18th ASIAN GAMES
Jakarta Palembang 2018

亚洲必当全力以赴

2018年亚洲运动会马上就要开始了。下一个八月，必将珍贵无比。你有充足的时间去做好准备，让她成为一段愉快精彩的旅程。接下来的运动会将在印度尼西亚的两个城市举行，雅加达和巨港（巴邻旁）两个都是值得一游的城市。现场观看亚洲运动会比赛绝对会成为最有吸引力的旅游目的地之一，但也无法错过印度尼西亚的探索之旅。因为当比赛进行时，他们会全力以赴，探索神秘的印度尼西亚让人无法抗拒。



印尼旅游部
indonesia travel
www.indonesia.travel

