

我院积极响应冬奥,开展运动打卡项目,各大学生积极参与活动,组织带领中小学生们开启了运动之旅——步行。

每天到底走多少步最好?

美国运动医学学会给出了一个促进健康、提高体适能(体质)的最低推荐量范围:5400步至7900步/天。当然这个推荐量是有一定速度要求的,如果能以100步/分钟的速度步行就可以达到增进健康的目的,即步行运动要达到中等强度。(摘自《北京晚报》)

你的走路姿势是否正确?

如果走路时“弯腰驼背”,长此以往,不仅达不到好的锻炼效果,反而会导致软组织的损伤。正确的走路姿势是:头颈部应该微微上抬而非低下,肩膀微微向后打开,跨步时,后腿要绷直,着地时先脚跟后脚掌,避免弯腰驼背。

在运动中绽放青春的色彩,让我们一起欣赏一下志愿者带领中小学生的打卡之旅吧!



曾嘉俊

今日运动

2月14日 >

步数 **6465** 步

0 ❤️

中小学生 曾嘉俊



苗丛

今日运动

2月15日 >

步数 **7255** 步

20 ❤️

旅游学院 苗丛

我关注的



关注中



排行榜

君子兰占领了封面

旅游学院 王佳琪

26		Camellia	6251	0
1		君子兰	22494	17
2		云卷云舒	18633	3
3		李皇皓	14452	0
4		爸爸	13155	8
5		【泰康人寿...	12596	4

健康

缓解压力的新方法

步数 6279 步

中高强度 7 分钟

距离 4.32 公里 | 热量 124 千卡

中小學生 王晓晨

睡眠监测 减脂计划 饮食日记 助眠音乐 跳绳

运动记录

1/24 户外步行

1.06 公里

健康生活

2/10

智能减脂计划

1/5 任务达成

心脏健康

心率监测 心电图解读

睡眠

睡眠监测 舒眠减压

生理周期

健康 运动 发现 设备 我的



当然，我们每天的走路步数应该根据自己的身体状况来确定，不能一味地追求走路步数，不能用别人的数据来规定自己走路的步数。若是运动过量，反而会损伤健康，起到适得其反的效果。希望大家充分利用假期时间，坚持锻炼身体，增强免疫力，做一个德美壮智的少年。