



7月18日，烈士公园年嘉湖畔，晨练女孩的美丽身姿。

夏练三伏

图、文：今日女报 / 凤网记者 吴小兵 陈寒冰 通讯员 赵勇



三伏天晨练，力量与汗水的较量。



互不打扰又融为一体，晨练场上有高手。

7月17日，今年入伏的第一天，长沙正式开启“烧烤”模式，38℃的高温线横跨了整个湖南。沦陷在高温里的市民，只想窝在空调房，享受西瓜与饮料带来的清凉模式。

在这“热情似火”的三伏天，有一群敢与高温试比高的运动者，他们每天在烈士公园、月湖公园或是湘江河畔坚持晨练。

大叔在跳舞，奶奶在练剑，更有年轻女子漫步湖边。看着人们不同的运动姿势，生硬的晨练场也有了活力。晨练的最高境界是人与自然融为一体，而三伏天在晨练者眼里也别有一番情趣，有了与蛙鸣的伴奏，再狠狠出一把汗，整个人都畅快淋漓。

“夏练三伏”考验着晨练者的意志，而养生专家也提醒三伏天运动请选择体能消耗少、技术要求低、时间要求松的轻运动，且半个小时的运动量为宜。



混入美人圈，大叔的舞姿也不差。



扫一扫，看市民轻运动巧战“桑拿天”



阴柔舒展的太极拳，是老年晨练者的最爱。



倒立，晨练者换个角度看世界。



提气、静心，两耳不闻身边事。