

“2011安利纽崔莱威海全民健康跑”昨在威海国际展览中心广场鸣枪—— 五千市民“健康跑”五公里

本报威海10月9日讯(记者 陶相银) 9日上午,威海市体育局、共青团威海市委等单位主办的“2011安利纽崔莱威海全民健康跑”在威海国际展览中心广场举行,约5000名市民沿街徒步跑了五公里。活动旨在倡导“我参与、我运动、我健身、我快乐”

的健身理念,掀起全民健身热潮,并不设名次奖励,而是以抽奖的形式鼓励参与者。不到上午8点,国际展览中心的广场里已人头攒动,而随着大量市民的涌入,到上午9点左右,整个广场内已摩肩擦踵。参与者中不仅有青壮年男女,既有白发老翁

老妪,也有青涩少男少女,许多人已迫不及待地纷纷扭腰压腿做起了热身活动。据协办单位——安利(中国)日用品有限公司的工作人员介绍,安利纽崔莱全民健康跑是该公司推出的一项大型全民健身活动,2002年首次在上海亮相,目前已推广至全国

50多个城市,累计参与人数突破240万人次。本次健康跑活动是安利纽崔莱全民健康跑首次落户威海,短短几天就有约5000市民报名参加。上午9点20分左右,随着一声发令枪响,参与者陆续地跑出广场。健康跑从国际展览中心广场开始,沿海滨

中路向南至胶南路口后右拐,再行经青岛北路向北直行,至沧州路口右拐,回海滨中路向南,返回至展览中心广场结束,全长约5000米。由于5000多人身着统一的浅绿色T恤,加之数百米长的队伍,场面蔚为壮观,吸引了许多行人驻足侧目。

仅20分钟后,一名小伙子就冲破终点,随后的几分钟里,许多参与者浑身是汗地跑到终点。最后一批参与者返回广场时已10点多,他们并不在乎比别人慢很多,54岁的戚女士说,“就是为了高兴,要是为了争名次我是不敢来了。”



跑步长龙

▲9日上午,“2011安利纽崔莱威海全民健康跑”活动中,约5000名市民沿街长跑,场面蔚为壮观。本报记者 王震 摄

60多名铁人也来参赛——

“跑上5公里小菜一碟”

本报10月9日讯(记者 陶向银) 在本次健康跑活动中,威海市铁人三项运动协会遣派了60多名铁人前来助阵,而这60多名铁人中,中老年人占了大半。

铁人从凯滋的头发斑白,但绝看不出他是一名76岁的老人。从凯滋原本是在上海市第二体育运动学校的高级教练,1996年退休后回到威海老家养老。“威海的环境更适合户外运动,除非天气恶劣,每天早上都得出去游泳、骑车、跑步。”从凯滋每天5点半开始锻炼,在一个半小时的时间

里,要游泳1公里,骑车5至10公里,跑步5至10公里。

当了半辈子教练的从凯滋不仅锻炼自己,更是在总结老年人锻炼的经验,他身上携带着一块自1989年后就没离过身的秒表,“每公里应该跑多少时间,怎么根据呼吸,心率来控制速度,这都是很科学的,我得把这些经验传达给其他老年人。”活动结束后,从凯滋跑了26分6秒。从凯滋说:“我原本估计是30分钟,可能是有的争强好胜了,步子紧了一些。”

活动结束后,一帮铁人聚到一起,大呼过瘾。威海市铁人三项运动协会的副主席刘广伟说:“对我们铁人来说,跑5公里是小菜一碟。”

39岁的铁人邹本振对自己24分钟的成绩有点不满意,“平时是21分钟。马路和塑胶跑道的感觉不一样,而且人多有点拥挤。”邹本振说,他每天早上要围着操场跑25圈,一圈400米,每天都是一万米,能跑40分钟左右。除了跑步,邹本振还坚持骑车、游泳,现在连上班都尽量不开车了,只要时间充裕就骑车去。

“健康跑”活动吸引了不少孩子

4岁孩童坚持跑完全程

本报威海10月9日讯(记者 王帅 齐璐 侯书楠) 在成人林立的场景中,身穿大T恤的小朋友似乎更引人注目。有不少家长带着孩子来参加此次活动,一些上了幼儿园的孩子在家长带领下奔跑。开赛前,5岁的梁王博向记者说起健康秘诀,4岁的王云翔则坚持跑完了全程。

5岁的梁王博很活泼,在启动仪式开始前就兴奋地跑来跑去。他兴致勃勃地向记者说起了他的健康秘诀,即积极心态、充足睡眠、适量运动、均衡营养。“运动就是有氧运动。”小王博补充,慢跑、快走、游泳等都是有氧运动。梁王博的爸爸梁先生介绍,他每天坚持锻炼,并采用健康的生活方式,儿子从小耳濡目染,也报名参加了此次活动。

来自石岛的王云翔今年4岁,当天从石岛赶到威海参赛。王云翔很安静,还是孩子的他看着周边的娱乐设施,很眼馋,妈妈周女士劝他赛后再玩乐,小云翔听话地开始来回跑着做准备活动。自己开车过来的周女士坦言比赛没有压力,重在参



▲不少孩子也来参加“健康跑”活动。王震 摄

与。而旁边的小云翔不乐意了:“我要跑第一名!”虽然最后没有取得之前预想的名次,但小云翔坚持跑完了全程。

家住文登市的于女士一直是安利产品的客户。于女士介绍,她女儿今年刚上了半年的幼儿园,性格活泼

好动,幼儿园组织的活动她都会积极参加。“大清早,我们7点钟左右就收拾出门了,专门坐车来威海参加这次活动。”于女士表示和女儿并不是来旅游,只是为了参加安利健康跑,希望带着女儿在运动中收获快乐和健康。

花絮一

全职太太找回当年锻炼感觉

本报威海10月9日讯(记者 齐璐 侯书楠) 在活动中,体态偏胖的宋女士在努力奔跑,她来自辽宁,今年已经39岁,2001年嫁到威海做全职太太。她说今天找到了当年锻炼的感觉。

宋女士家中常年订购齐鲁晚报,9月份一天宋女士在齐鲁晚报上看到了此次安利健康跑活动的消息,便一直记在心里。10月初宋女士回老家过国庆节,临走时让朋友帮忙报了名。由于丈夫要上班,孩子正在上学,所以家中只有宋女士一个人参加。

宋女士非常爱好运动,年少时曾经练过举重,但是后来身体不适而不得不放弃。结婚宋女士曾去南方工

作,有一次在工作时不小心将腰部轻微损伤,使得她一直避免做剧烈的大幅运动。

但是她爱好运动的性格依然没变,平时还会积极锻炼,饭后和家人在小区里散步散心。“这次健康跑活动,让我找回了年少时锻炼的感觉。”宋女士说,在比赛前,自己还在家附近进行过测试,自己跑了3公里左右,感觉还是比较轻松的,于是这次5公里的行程并没有给自己带来什么心理压力。“不要求自己跑多快,坚持下来就好。”宋女士说自己是重在参与,也是为了自己的身体能更加的健康。

花絮二

老年体协合唱团“组团”参赛

本报威海10月9日讯(记者 王帅) 比赛开始之前,几十位白发苍苍的老人认真地做着赛前准备活动。他们是威海市老年体协合唱团的成员,60人组团参加此次活动,年龄最高的参赛者已有77岁。

老年体协合唱团的团长阮树华忙着记录名字,发放衣服、嘱咐各个成员。阮树华介绍,此次共有60名成员参加此次健康跑活动。由于合唱团成员均由各行

业退休人员组建,因此都很重视健康,各种活动均会参与,各种义演、长跑活动都能看到他们的身影。

阮树华说,参加此次活动的成员年龄大小不等,最高年龄为77岁,最低为58岁。阮树华认为唱歌可以促进身体健康,“少打麻将,少生气,多唱新时代的歌曲,让老年人唱出健康和快乐。”赛后,阮树华告诉记者,抱着锻炼身体的目的,全体成员均坚持跑完全程。

花絮三

冠亚军都说“越跑越上瘾”

本报威海10月9日讯(记者 王帅) 上午9点20分左右,随着一声发令枪响,健康跑参与者陆续地跑出国际展览中心广场。约20分钟后,来自海马集团的王帅率先冲过终点线,成为本次活动的冠军,引来众人随之拍照留念。

“跑着跑着就收不住,上了瘾。”王帅介绍,出发时跑在人群中,并未领先,跑至胶南路坡路时,便霸占领先位置,直到终点。

在比赛开始前,王帅便在国际展览中心展厅前的石阶上进行热身运动,特别引人注目,他认为自己20分钟就能跑完全程。谈到锻炼经,他说并没有特定的锻炼计划,但跑步、打篮球是他坚持的运动项目。

第二个跑到终点的是铁三协会的邹本振,他今年开始参加了威海市运动会、铁人三项等各种赛事。“我越跑越上瘾!别想着争名次,不要受别人影响。”此次夺得第二名的他认为自己发挥了正常水平。



▲王帅当先。王震 摄

邹本振主张跑步要有平和的心态。家住山大威海分校附近的他每天围着山大400米操场跑25圈,吃完早餐后骑自行车到竹岛附近的单位上班,“我现在每天精神愉快。”