



康宝莱五千米健康跑在济南小清河举行

# 百名志愿者倡议守护环境卫生



齐鲁晚报·康宝莱5K健康跑

本报济南6月21日讯(记者 尹明亮) 慢跑、跳绳、捡拾垃圾……21日上午,本报与康宝莱(中国)保健品有限公司共同主办的环保健康5000米健康跑活动在济南小清河岸边举行。在体育活动中,包括本报编辑记者在内的100多名

健康跑志愿者向市民发出环保倡议,呼吁大家守护身边生活环境。

此次5K健康跑活动由本报与康宝莱(中国)联合举办,旨在呼吁人们建立积极参加体育锻炼,守护身边环境卫生的健康生活方式。

“我们是冠军”、“红队必胜”……口号声中,100多人沿着小清河岸边的步道奔跑,每一个参与者都顺利完赛。“这次主要是来活动活动,一起热闹热闹,名次倒无所谓。”已经52岁的杨爱东女士在与一群年轻人的赛跑中并不落后,

虽没拿到名次,但也比大部分人先到达终点。“其实这段时间一直在减肥,锻炼身体坚持下来就上瘾了。”在跑步结束之后,广场上还开展了平板支撑、跳绳、拔河等一系列健身项目,杨爱东几乎一个也没落下。

此次5K健康跑在倡导市民积极参与体育锻炼的同时,本报希望与康宝莱(中国)一起呼吁人们关注身边环境卫生。当跑步者出发时,在板桥广场的志愿者就开始捡拾周边绿化带里的垃圾,一个个志愿者返回起点后也都

参与进来。在大家的共同努力下,藏在绿化带角落里的烟头也都一一现身。

“一些不良的卫生习惯,其实自己都感觉不到,希望通过这种方式,让大家从身边的每件小事开始注意保护我们的环境。”康宝莱(中国)一位相关负责人介绍说,从今年夏天开始,康宝莱(中国)在全国范围内推广5K健康跑活动。希望通过这个活动吸引更多从一天一公里开始,参与到日常健身中来,也希望帮助大家建立一种健康的生活方式。



本报记者 戴伟 摄

## 五分钟跳绳难倒都市白领

本报记者 尹明亮

此次5K健康跑活动吸引了不少年轻人的参与,面对跳绳、平板支撑等看似简单的运动项目,自信满满的都市白领的表现远不如他们自己想象的那么好。

参加比赛者分为四队,每个项目都会有不少队员自告奋勇出战,但比完之后,这些平日忙忙碌碌的白领感叹太缺乏锻炼,身体大不如前。

在平板支撑项目中,根据规则,每个人要坚持4分钟,但进行不到两

分钟,就已有半数人退出了,能坚持下来的也大多半趴在地上。

在跳绳比赛中,对快慢没有要求,但能坚持不间断跳5分钟难倒了不少“高手”,四支队伍12个人参赛,坚持到最后的只有两个人。

“自从大学毕业,参加体育锻炼就越来越少了。”三十岁不到的张先生本来预计自己平板支撑能坚持七八分钟,早早败下阵来的他不断感慨体能下降太快。