

上千名市民徒骇河边健康走起

“昌润·莲城”杯全民健步走活动圆满闭幕

本报聊城4月24日讯 “平时,我们就在一起围着徒骇河健步走,已经成为生活的一部分。能参加此次健步走活动十分高兴。”4月23日上午,由齐鲁晚报·今日聊城、齐鲁壹点、昌润·莲城联合主办,山东花冠集团酿酒股份有限公司、山东东阿阿胶保健品有限公司、金鼎超级健身协办的“昌润·莲城”杯全民健步走活动,在昌润·莲城营销中心开幕,来自不同年龄、不同职业的上千名体育爱好者参加了此次活动。

同时,活动还得到了东昌医疗保健集团专业医护团队的大力支持,为活动提供医疗保障。现场活动由特战救援队为健步走护航,由聊城大学大学生志愿者为参赛者指引方向,确保参赛者的安全。

记者在现场看到,早上6点,已经有参赛者来到了昌润·莲城营销中心。7点,上千名参加健步走市民开始签到,并领取参加活动的衣服、帽子等礼品,8点30分正式开走。健步走路线为昌润·莲城营销中心沿徒骇河西岸向北至建设路口大桥转向徒骇河东岸向南至二中彩虹桥转向徒骇河西岸向北回到昌润·莲城营销中心,全程约10公里。本次活动,在途中设立多个饮水补给点,山东东阿阿胶保健品有限公司为参加人员提供阿井水及时补充水分。

东昌医疗保健集团急救车早早来到活动现场,徒步活动正式开始后,急救车全程跟随徒步队伍。急救车上的一名工作人员介绍,如果参加徒步的市民中途出现身体不适,他们可以随时进行救助。活动结束后,东昌医疗保健集团一名工作人员说:“很幸运,全程跟下来,没有意外情况

发生。急剧运动后,不能马上坐下,需要补充水分。”随后,医院的医护人员还向参加活动的广大市民进行了健康指导。

“健步走带给我最大的感受就是越活越年轻了。”今年50岁的王峰,坚持健步走已经大半年。谈及健步走给他带来的变化,王峰说,自从徒步锻炼以来,他没感冒过一次,每天都很有精神。

“我们一家走了70分钟就到达了终点,因为经常锻炼,一点也不觉得累。这个公益活动举办得很好,一个人有时不愿走,大家一块快乐多了。”走到终点后,活动参与者张建东告诉记者。这次活动,他全家上阵,他和妻子、女儿一起到达了终点。张建东女儿说,之前她每天坚持跑5000米,坚持了十年,徒步走这种健身方式比跑步更有意思,不仅可以欣赏路边风景,而且更有利于健康。明显地感觉到健步走给全家人带来的改变,自己的体重也减少了,而且通过运动,全家人变得乐观开朗了。

作为本次活动主办方的昌润·莲城,依山而建,临湖而居,亲近自然,为的就是打造绿色健康的生活,园区内建有千米漫步道,园区东侧徒骇河两岸天然运动氧吧,让运动更加随心,让生活更加美好!项目瑞荷园一线湖景豪宅正在火热认筹中,167-200㎡一线湖景房,交80000优惠80000,给你奢华的居住体验,圆你绿色健康生活的梦。

活动最后,完成健步的参赛者们进行了抽奖活动。本次活动得到了山东花冠集团酿酒股份有限公司、山东东阿阿胶保健品有限公司、金鼎超级健身的大力支持,为活动现场提供奖品。



健步走队伍行走在滨河大道上。



在途中饮水点领取阿井水和桃花姬。

◇ 现场点击 ◇

腰挎录音机听着小曲健步行

今年55岁的参赛者李林,走在健步行队伍的中间位置,同来参赛的妻子,走在他身后。他不时停下,等等身后的妻子。两人就这样,一前一后,保持着几米的距离。

引人注目的是,他腰间挂着录音机,一首首流行歌曲,循环播放,老远就能听得到。他身前身后的参赛者,也一路“沾光”,听着音乐健步行,好不悠哉。据了解,平时步行健身时,李林也是这身装备,一身体闲衣,外加录音机。平时的步行路线,他也是围着徒骇河,已经坚持两年

多了。他说,健步行让人感到轻松愉悦,是最好的健身方式之一。

平时,李林就是一名运动达人,最喜欢的运动便是羽毛球、健步走。健步走期间,他还带动了周围市民参与进来。现在加入她队伍的已有40多人,他们每天定点集合,一起健步走,简直成了徒骇河畔一抹亮丽的风景。每次步行距离在7公里左右,带给他最大的改变是,肚子变小了,以往穿不下去的裤子,现在能穿了。当然,健康、快乐,是他坚持运动的最大收获。



东昌医疗保健集团的急救车和医务人员,全程提供医疗服务。



特战救援队队员为健步走护航。



聊城大学大学生志愿者途中为参加市民指引方向。



徒骇河畔的昌润·莲城,环境优美。

健步走百天体重减了40斤

39岁的王建民是全民健身健步走的活跃分子。没有参加健步走活动之前,他就一直坚持每天早晨锻炼身体。自从参加健步走后,每天早晚健步走,从阿尔卡迪亚小区到建设路东头,再到徒骇河东岸沿滨河大道到东昌路,然后沿西岸滨河大道回来,这样一圈下来共计10000多步。晚上从阿尔卡迪亚小区转四五圈,共计1400多步。

过去由于长期生活不规律,工作压力大,落下了高血压等慢性疾病,通过参加健走,他的体重轻了,腰围减了,睡眠质量也得到了改善,连续爬楼也不再喘大气,走起路来

速度快,别人很难跟不上,熟悉他的人都说他的气色比之前好多了。

经过3个多月的健步走,王建民的体重由原来的200斤下降到160斤,整整减掉了40斤,啤酒肚小了,身体更强壮了,更有精神头了。健步走是最简单易行的运动方式,它最安全、成本最低。万步只是目标,对于偶尔完不成每日万步的朋友来说,首先不要放弃,参加万步走活动理应坚持不懈、持之以恒。要给自己设定一个目标,王建民要求自己每天必须走一万两千步以上,长期坚持就会把“让我走”变成“我要走”。



完成健步的参赛者进行抽奖,奖品为花冠集团提供的金冠蓝钻酒和金鼎超级健身卡。