

雨中,浇不灭的行走热情

无限极2013世界行走日首站青岛起航

本报记者 许恺玲



在阴雨笼罩的青岛,由五颜六色的雨伞组成的绵延数百米的长龙,从高空俯瞰,这一定是这一天青岛最美的风景线。5月18日,“无限极2013世界行走日活动”在

青岛市奥帆中心旗阵广场启幕,国家体育总局、青岛市政府的领导出席了启动仪式。

今年是“世界行走日”进入中国的第四年,整个行走日活动将

历时七个多月,将有12个城市参与其中。18日,青岛开启了今年“世界行走日”活动的大幕,6000多市民齐聚奥帆中心整装待发。虽是初夏,但18日上午,青岛室外

温度也只有10摄氏度左右,天空下着中雨,很难找到一丝蓝天白云的痕迹。尽管天公不作美,但雨水浇不灭市民高涨的行走热情。旗阵广场、澳门路、五四广场、音乐广场、第三海水浴场、湛山五路、第二海水浴场、山海关路、汇泉路、第一海水浴场、汇泉广场……从起点到终点,全长约八公里,多数市民都在风雨中坚持走完全程。

做服装生意的孙先生和他13岁的女儿是最先走到终点的,小姑娘更是兴奋地跑过终点,虽然雨水已经淋湿她的头发,但能成为撞线的人,小姑娘开心不已。这一次他们是全家来参加活动,走完全程父女俩只用了1小时10分钟,孙先生的妻子行走在大集团中,她赶不上父女俩的脚步。

在紧随其后的几个人当中,满头银发的任老先生引起了记者的注意。在临近终点的时候,老人依然健步如飞,丝毫看不出已经78岁高龄。任老先生说,走八公里他一点都不累,因为锻炼已经成为了他生活的一部分。63岁的刘文周是青岛市委政策研究室的退

休干部,他告诉记者:“我每天早上和下午健步行5公里,不管刮风下雨都走,每次大概走70分钟。走了三年,退休前的一些老毛病腰疼、颈椎疼和腿疼现在都好了,连感冒都很少了。”连续四年参加“世界行走日”的活动,他认为“走路是一种很好的健身方式,简单易行还效果好,锻炼效果是综合性的,不仅是四肢,各个器官都能得到锻炼”,所以这样的活动他还会继续参与。

作为活动发起者之一的无限极,一直致力于运用中华养生文化创造平衡、富足、和谐的健康人生。往年他们倡导大众每天坚持用正确的方法行走6000步,提高健康水平。而今年无限极提出了“脚尖行走”、“脚跟行走”、“倒步行走”、“甩手行走”、“拍打行走”五大行走方式,希望参与行走锻炼的市民能感受更多行走的快乐。主办方表示,行走所表达的不仅仅是一种健身方式,更是一种积极、平衡的生活态度。希望更多的民众参与全民健身运动,养成终身锻炼的良好习惯。

(青岛5月18日电)

全民健身理应渗透每一天

本报记者 许恺玲

全家老少齐上阵,雨中行走享健康。当记者看到上至古稀老人,下至稚童,手拿雨伞,身披雨衣奔走在青岛街头的场景时,深感越来越多的人已经从内心深处意识到体育和健身的意义。其实这些年,“全民健身”已经从“要我练”逐渐变成了“我要练”,每一个人的健身意识都在提升。

其实,比无限极主张的“世界行走日”活动更有意义的是,越来越多的人开始自发组织参与这项活动。行走应该是门槛最低的运动,平时忙碌于工作的人也没有借口来拒绝如此简易的运动方式,所以在周末举办的行走活动就成为了

上班族的最好选择。当然,仅仅参加一次行走活动并不是无限极主张“世界行走日”的目的。如何让人们从行走中感受快乐,从行走中收获健康才是最重要的。

随着生活水平不断提高,“健康”与“健身”的需求日益扩大,可以说,“全民健身”早已不是一句口号,而是大家身体力行的事情。行走不是全民健身的唯一方式,只要你想锻炼,许多运动都能成为健康的钥匙。有人说,中国的运动员拿的金牌多了,并不代表中国人就更健康,中国能否跃升为真正体育大国,关键指标就是全民体育的发展程度。

目前,在竞技体育的推动下,全民体育逐渐强盛起来,每个人都在用自己的行动践行对健身的理解。但遗憾的是,我们看到的健身者多是老年人,而年轻人和学生的体质却每况愈下。参加活动的许多年轻人都大呼行走八公里非常过瘾,但平时他们却没有时间参加锻

炼,只能依靠这偶然的一次放松自己。通过类似行走日这样的全民健身活动,我们不仅看到众多的参与者,更想看到健身行动渗入每一个人的每一天。

(青岛5月18日电)

CBA拉拉队,最美的配角不好做

本报记者 叶嘉利

动感的音乐、激情的舞蹈、性感的身材加上整齐的动作,CBA赛场上的拉拉宝贝们是激烈比赛之外的柔美精灵。如果说运动员是CBA的主角,那么拉拉队就是场边最美的配角。在职业化程度发展如此之快的CBA赛场,拉拉宝贝们已经和比赛融为一体。随着体育运动的发展,拉拉宝贝们将会在赛事中乃至人们的生活中占有越来越重要的地位。经历这种相生相伴关系之后,拉拉队这种形式正在走向职业化的独立道路。

市场决定水平

前几日结束的青岛啤酒“炫舞激情”CBA拉拉队冠军赛上,北京队获得冠军,广东、新疆和山东队紧随其后。山东黄金男篮拉拉队在四支队伍中的底子是最薄弱的,按照评委赵守镇的说法,刚开始的表演“太雷人了,看不下去”。但是经过刻苦训练之后,山东拉拉宝贝们的表现越来越好。

与山东相比,广东、北京等地的拉拉队则更加职业化,2009年青岛啤酒“炫舞激情”拉拉队比赛冠军队员、曾赴NBA进行拉拉队表演的刘

晓华说,“职业化的拉拉队都是由俱乐部外包出去,聘请外面的公司来组织表演。这些拉拉队也不仅仅是为CBA跳舞,还有排球、足球等其他赛事。拉拉队员们的精力也主要投入到表演和训练上。”

伴随着职业化而来的,是更多的资金投入和专业化程度。

更多的金钱意味着专业的训练和人才的聚集,和一些业余拉拉队不同,职业化的拉拉队以表演为生,不仅是CBA,各个舞台都可以成为她们的专场。

中国风是亮点

中国拉拉队教练第一人赵守镇曾赴美和多支NBA拉拉队交流,在她看来,CBA拉拉队与国外差距不小。“国外的队员身体素质好,肌肉力量很足,动作很有表现力。而且她们的风格也是多种多样,一会儿hip-hop,一会儿爵士,一会儿现代流行乐,套路变化很多,样样都在行。相比之下,国内的拉拉队就显得很单调。”

作为韩国人,赵守镇对韩国的拉拉队评价却不留面子。“韩国的拉拉队员们都长得一个样,队伍里全是模特似的大美女,我最反感这种只注重外表的。中国的观众也越来越喜欢看拉拉队的美女,我不希望

中国走上韩国拉拉队的这条路。”

五年前,青岛啤酒携手央视体育频道创办“炫舞激情”拉拉队比赛,在助力中国拉拉队文化发展的同时,也为无数怀揣舞蹈梦想的女孩提供了实现梦想的舞台,无数的拉拉宝贝们从这里起舞成名。

作为其中的代表之一,刘晓华曾经在NBA骑士队和热火队拉拉队表演,在她看来,不光是技术层面上CBA要比NBA的拉拉队差很多,而且在管理运营上也有差距。“NBA的拉拉队员和球队的关系十分紧密,并且合同一签就是一年,队员们没有后顾之忧。这

方面CBA的拉拉队差得太多,队员们走马灯似的换了一拨又一拨,和球队的联系不那么紧密。”

但是随着CBA拉拉队的发展,拉拉宝贝们也慢慢在寻找属于自己的道路。东方女人虽然在身体力量上差了不少,但是独有的柔美和深厚的文化底蕴是她们可以利用的财富。“在NBA赛场上,我们运用旗袍、扇子、灯笼等一些富有东方韵味的道具,国外的观众非常喜欢,对于他们来说这是很新奇的。”刘晓华说。在这次“炫舞激情”的比赛中,广东队、新疆队利用旗袍和维吾尔族的服装获得了好评。

