



健身有我 · 爱运动

现在什么健身运动最火?徒步,相信是大多数人的答案。每天晚上,统一的号子、统一服装,徒步方队会准时出现在济宁城区的广场、公园。这是继广场舞之后,自发兴起的又一种群众健身运动项目。参与者们不仅收获健康,也收获了家庭的和睦,徒步爱好者张德胜就乐在其中。

张德胜(左一)和队友们在一起。



自发兴起的群众健身运动项目,他们喜欢得不得了 小胖子变型男,徒步的好说不完

文/图 本报记者 李锡巍

徒步半年大变身 小胖子变型男

7日下午,济宁市徒步协会活动中心,初见说话铿锵有力、精神饱满的张德胜,实在无法把他和身宽体胖联系在一起。

半年前,他200多斤,说几句话都会喘粗气,还患有高血压等慢性疾病。

“我从今年3月份才开始接

触徒步,现在体重已减到147斤,自己都惊叹运动后各方面的变化。身体健康了,家庭和睦了,真是受益匪浅。”张德胜掏出手机翻看半年前的照片说,现在徒步已成为他生活中重要的组成部分。

张德胜平时在便民疏导点做生意。前些年做过厨师,所以开餐厅的朋友多,经常在一起喝酒,而且喝就到深夜再去打牌,回家晚是常有的事。时间长了,不仅身体情况越来越差,还造成家庭不和谐。

后来,张德胜去医院检查时被医生告知,患有高血压等慢性疾病,转氨酶指数高达259。看到检查结果,他吓出一身冷汗,决定听从医生的建议,开始锻炼。

35岁张德胜是济宁市徒步协会北湖团队的“护队长”。“参加徒步团队不到半年就‘大变身’。精神状态好了,睡眠质量高了,慢性疾病也在好转。之前爬三层楼或者多说几句话都会喘得不行,35岁的年龄体质还不如老人。”张德胜笑着说。

生意再忙再晚 也得走上两圈

体型的变化让张德胜成为疏导点的“明星”。

一些回头客来他的商铺买东西时,看到眼前的张德胜经常问老板是不是换人了。在他的带动下,一些附近的小老板主动加入徒步团队。

“妻子非常支持我出去锻炼,陪老婆、孩子的时间多了,才知道什么是家庭责任。”张德

胜坦言,以前把业余时间寄托在酒上,什么事情都不能耽误喝酒。现在把精神寄托在家庭和运动上,什么事情都不能耽误运动及家庭。

现在有朋友打电话约着去喝酒、打牌,基本都被他推掉,每天坚持锻炼。有时忙完生意比较晚,也得去运动场地上走两圈再回家。

济宁市徒步运动协会会长胡伟表示,现在城区有徒步团队12个,周边县区的团队加起来共有50多个。

一天接10多个电话 都是想来学游泳的

济宁城区的暑期培训班热度不减,今年暑期的报名人数估计能超过1万人次,而且以中小学生为主。尽管城区的游泳馆已达到20多家,但想报个暑期培训班,还真不太容易。济宁一游泳馆负责人一天能接到10多个电话,都是咨询暑期游泳培训的。



—游泳馆内,学员们在学习游泳。

文/图 本报记者 孙璇

游泳馆迎旺季 青少年占九成多

10岁的轩轩从小就和水亲近,假期去奶奶家,总爱去附近的小池塘玩,拦也拦不住。

“跟孩子说了很多次,水边危险,他也不听。今年想着给他报个培训班,系统第学习游泳和自救知识,增加个技能总是好的。”前来咨询的李女士说。

“5月16日开馆以来,游泳培训班的人数已经达到2200人,其中暑期培训班的人数已达到千人。其中7—13岁的青少年居多,占95%以上。”济宁游泳馆总经理顾川介绍,进入暑期,他的手机就很少停下来,一天能接到10多个电话,都是咨询暑期游泳培训的。

作为济宁市游泳协会秘书长顾川介绍,城区暑期

培训班的报名人数估计达到1万人次,全年预估达到1.5万人次,其中以中小学生为主。

聚源热力游泳馆是济宁城区为数不多的一年四季开馆的游泳馆。进入6月份,游泳馆也迎来了客流高峰期。“旺季来馆游泳的人数至少是平常的2至3倍。”济宁聚源游泳馆主管王建介绍,暑期游泳培训班的主要人群是中小学生,平均每天人数达到400至500人次。

2010年,济宁体育中心游泳馆建立之初,游泳培训在济宁只是初步阶段。2016年,济宁的游泳馆数量遍地开花,已达到20多家。

游泳学员增加 救生员又增加8名

暑期游泳培训人数的增加,培训费用也随之上涨。济宁体育中心游泳馆上涨300元,暑期班10节基础课960元,团报费用800

元。

学员数量的增加,相应的教练员和救生员的需求量也随之增加。“教练员的数量在旺季能达到10个,根据客流情况,增加4名教练员。”顾川说。暑期旺季的救生员比淡季时增加了8名,人数达到18人,分为固定岗和巡游岗。“游泳馆有一个深水处,一个浅水池。培训班主要在15×25米的浅水池,有两名固定岗的救生员坚守。”顾川说,旺季时平均每天1至2起救助事件,个别学员会出现腿抽筋的情况,也有个别不听劝的孩子会跑到深水区游泳。

百花公园的水上乐园客流量和暑期培训人员迎来热潮,为此乐园的工作人员会根据气温和客流量,随时调整水质检测的次数。“客流量多时,水质检测一天需要6次,而在客流量少时,检测的次数减少到3至4次。”水上乐园工作人员孙连平说。