

互联网+引发德清全民健身热

越来越多的人迈开双腿,走向健康

□本版撰稿 本报记者 龚力魄



几年前,一句“请人吃饭,不如请人流汗”风靡社交领域,健身成为一种时尚,大受追捧。如今,刷新“微信运动”,与朋友“暗中斗步”再次形成风潮。本着“一花独放不是春,百花齐放春满园”的态度,德清县体育中心用时下流行的互联网+的方式,利用一个名叫“德清跑步节”的微信号,将德清县散状的运动爱好者聚拢到一起,成为德清跑者的大本营。

“利用这个微信号,将一个又一个喜欢走路、跑步的运动爱好者吸收进来,通过用心的经营,将这个群体发展壮大。让越来越多的人喜欢上运动,学会科学健身。”德清县体育中心负责人如是说。

在德清县文广新局(体育局)局长姚明星看来,全民健身时代,健身不是奢侈品,应成为全体国民生活的一部分。“德清跑步节:不设定时间,不确定路线,不组织人员。提倡每天跑8000步以上,这样可以预防心血管疾病,提高记忆力,并保护人体内现有细胞,促进新细胞的生长等。通过跑步各项健康指标会有所改善。同时‘跑步节’是群体活动,能给予参与者更多社交机会,促进心理健康。‘德清跑步节’活动让很多人因此爱上了跑步。他们有的专注速度,有的纯粹为体验快乐,还有的通过跑步做公益。跑步团就像一个快乐的大家庭,大家一起跑步,也一起交流生活,互相帮助。”

缘起:微信运动热 参与零门槛

时下,微信朋友圈晒运动排名成了一种流行。许多久坐不起的上班族加入到“排行榜”的争夺中,为了完成更多的步数,有人原本开车上班改成了乘坐公交车和走路,有人午饭后不再匆忙找沙发睡觉而是改成了散步,“以前走路没有动力,现在大家互相监督,互相鼓励,多走路变得有乐趣了。”德清县体育中心负责人说。

正是看到了这一点,该中心觉得这是一个推广全民健身很好的方式。“全民健身现在已经上升为国家战略,微信运动为什么这么火?因为走路、跑步基本是零门槛,任何人、随时随地都能迈开双腿。我们希望通过一种方式把那些微信运动的热衷者聚拢起来,并带动更多人加入健身的行列。”

于是,“德清跑步节”应运而生。“第一阶段,我们注册了‘德清跑步节’这个个人微信号,然后通过我们当地的媒体线上线下进行推广,短短一个月,已经有3000多人成为好友。这里有资深的跑友,也有普通上班族,有的一直热爱运动,有的被我们倡导运动的精神所感召,一起加入到了德清跑友团。”该负责人说。

现状:慕名者不绝 跑步成时尚

从2月18日正式启动至今,短短一个月,从没有一个好友到3000多人添加,“德清跑步节”微信号的火爆程度,正是德清跑者跑步现状的真实写照。

为了推广这一活动,德清县体育中心想了不少法子。“宣传当然很重要,有了第一批粉丝后,我们开始持续不断地推出一些福利,让大家在运动健身的同时还能获得一些额外的奖励,这无疑会让更多有兴趣的人加入到健身的行列中

来。”该负责人介绍说。

每天晚上,“德清跑步节”微信号会在朋友圈贴出通知,告诉所有好友第二天获得奖品的排行榜名次。为了防止作弊,中心会提前一天公布第二天有哪些名次的人可以获得奖品,这都是随机的,但也不是说步数多就能得奖。“我们会在每个排名区间内设置几个获奖名次,这样更公平,让大家觉得更有乐趣。”

当然,想要获得奖品,也有一定的

门槛。只有每天运动步数达到8000步以上,才有获得奖品的机会。为何将8000步设为获奖门槛,这都经过了科学的研究。该负责人说:“我们不推崇每天为了刷步数走上好几万步,其实多走反而不利于身体健康。8000步是一个比较合理的步数,如果在此基础上能够每天多走一些,循序渐进地增加自己的运动量,久而久之肯定会对健康有所帮助。”

计划:上线专业App 打造产业链

由于运动爱好者不断涌入,一个个个人微信账号显然已经满足不了整个德清县跑友的热情。为了更好地服务跑友,该中心正计划上线一个手机APP客户端,App会涵盖排名、健身咨询、科学锻炼等各类信息,成为德清运动健身爱好者的掌上宝典。

“App上线后,我们不需要花太多的

精力,但是参与的人数却可以是无限多,这就达到了我们希望带动更多人健身的效果。”除了能让更多人参与进来外,“德清跑步节”的创始团队还有着更多的追求。“既然我们用互联网+的方式来带动更多人参与运动健身,那么我们还可以畅想更多。”

“比如说旅游,可以推出一系列的走

路或跑步线路评比,带动旅游经济的发展;比如带动科学健身的开展,每天走多少路,怎么走更健康;比如利用我们的平台,来推广本土特色,德清特产可以成为幸运者的奖品;甚至还可以做公益,不仅跑友之间可以互帮互助,大家还可以帮助更多有困难的人。”对于未来,中心负责人信心满满。

在“德清跑步节”微信号里,活跃着众多运动爱好者。因为微信号的诞生,他们聚到一起,成为一起运动的朋友,并带动更多人参与到运动中来。

韩谨是德清三合中心小学的体育老师,也是一名狂热的运动爱好者,平时会参加多项体育运动,“打篮球、骑车、踢足球我都会参加。”最近一年,他迷上了跑步。

“我觉得跑步是一件零门槛的事情,不像篮球对抗性那么强,不容易受伤,所以慢慢喜欢上了。”韩谨告诉记者,体能一直保持得不错的他开始尝试跑半程马拉松,一年下来也跑了好几个半马。

“前几天刚从无锡回来,参加了无锡马拉松,这次成功跑完了全马。”韩谨兴奋地说。觉得跑半马不过瘾的他一直在训练体能,争取完成一次全马,这次终于如愿以偿。

韩谨说,目前他保持着“德清跑步节”单日步数最多的纪录,“那天走了6万多步,因为那天我在杭州参加一个越野跑比赛,一整天跑了近40公里。”

和韩谨一样,从事快消品销售的朱晓斌也是一名运动爱好者。“每天晚上都要锻炼,不是打球,就是去健身房。”朱晓斌说,自从看到朋友圈有人分享“德清跑步节”活动后,他也马上加入了这个活动,“现在觉得,走路和跑步其实是最简单的运动,在哪里都能进行。”

“现在这个活动真的很热闹,我记得一开始每天走3万步就能进前十名,现在前200名都是两万步以上的,爱走路爱跑步的人越来越多了。”朱晓斌说。“所以我现在也在循序渐进地增加运动量,力争上游。”

与韩谨和朱晓斌不同,刘丽娜之前是个不爱运动的上班族,平时从来没有主动锻炼过。“我是在朋友圈看到有人转发德清跑步节这个活动,觉得蛮有意思,就拉着老公每天饭后走走,现在已经坚持了20多天。”

“一开始每天走一小时,步数还没到一万步,排名很靠后,就连着几天走了2个小时,步数上去了,排名也上去了。但是后来看到这个微信号里分享的科学健身的文章,我就知道对于我这样平时不运动的人来说,每天走那么多也不一定是好事,所以现在自己都是有计划走,挺有意思的。”刘丽娜笑言。

经过用心的经营,“德清跑步节”正在吸引越来越多的人加入科学健身的行列,他们迈开双腿,走向健康。

『德清跑步节』里的运动达人