每天带薪运动一小时,还有员工运动量考核标准

这家“讲究运动”的公司成了网红

本报记者 王品燚

“眼保健操开始,第一节,揉天应穴……”听到这样熟悉的声音,是不是以为进到了某一所学校?其实这是在下沙的卫健科技。这家公司有一项别致的规定:每天下午4点,所有员工必须放下手头的工作,去运动1小时。

当记者走进卫健科技的时候正值下午4时,这正是该公司规定员工运动的“健康一小时”时间。“眼保健操、课外活动这样场面我以为从学校毕业后就不会再碰到了,可是现在单位里的状态又让我想起了原来奋斗的学生时期。”

苏超是去年6月份进入到公司的,他表示,“虽然还是有些不习惯,但是我还是能明显地感受到身体比之前好了很多。”因为主要负责软件运营的工作,苏超经常一整天都坐在座位上不起来,在之前的单位里,经常会腰酸背痛,很影响工作状态。如今的他每天都精神饱满,原先的病症也减轻了不少。

据了解,卫健科技是一家致力于通过数字健康管理降低慢性病风险的初创公司。他们专为减脂人群开发了一款名为“变啦”的专业减脂软件,并配套开发了“脂老虎”强化营养食品及相关健康产品。

“推己及人,我们做的是大健康产业,如果自己都没有一个健康的体魄,怎么能让客户信任我们。”公司的企业文化推行人Alice向记者解释了公司当初设立这一制度的初衷,“现在我们这个也算是公司的一项招牌,很多应聘者就是冲着我们这一制度来的,觉得我们公司既有良好的环境,又十分照顾员工的身体,也算是一项意外收获吧。”

采访中,Alice也不忘锻炼,这个“健康1小时”的时间是非常宝贵的,即便室外的篮球场和健身房的器材暂时都轮不到自己,她也会以健步走的形式绕着公司走上几圈:“我们公司的运动标准是浮动的,年前的规定是平均每天不能少于7000步,在年后为了让员工能更快恢复过年期间增加的体重,将标准提高到了不少于7500步,第一名的团队可以增加团队绩效,排在最后的团队则会减少团队绩效,绩效和团建费直接挂钩,这也是我们大家共同商议之后通过的一个结果,大家都很乐意去执行,这也是为了自己的健康发展。”

公司的首席产品官周超前算得上是公司的骨干成员,两年多来跟着公司走过了不少风雨,也亲眼见证着“健康一小时”制度的不断完善。他个人是个乒乓球的爱好者,在这1小时中,他往往是在乒乓球桌旁度过的。随着一记扣球,周超前再得一分:“我虽然算是领导层,可是这个制度让我们大家都能平等地进行沟通交流,少去了上传下达的过程,扁平化的管理模式也更有利于我们这样的企业的发展。而我经常跟那些年轻人交流,心态都变年轻很多,这样也能让我以一个更好的状态去进入到工作中。”

减肥塑身,为带动家人

海宁长安的这群跑者都有自己的故事

如今,喜欢跑步健身的人越来越多,而且很多单位、村(社区)也都形成了各自的跑步团体。在海宁长安镇(高新区)就有这样一支队伍,他们跑步的身影遍布长安的校园、道路、村庄,他们有一个响亮的名字叫“长安跑者”,他们都是一群有故事的人。

为减肥而跑步 变化还是有点大

今年50岁,家住肖王村的沈叙福是“长安跑者”的发起人之一,他坚持跑步6年多,参加过大小十多场马拉松。

沈叙福以前当过兵,所以对于体育运动一直很喜欢,乒乓球、自由搏击、网球等经常在练。“我以前有180多斤,后来通过坚持运动,减到了170斤,不过还是觉得太胖了,所以决定开始跑步。”沈叙福说,自己一般早上四五点起床进行晨跑,七点多去上班,下午如果有时间会再练一下力量,如此充实的一天下来,运动量肯定够了,所以晚上一般9点多就睡了。这样的习惯,沈叙福从2011年开始坚持到了现在,而且效果也是明显的,如今体重降到了140斤。

“和以前比,真的变化很大,一些多年不见的朋友见了我,都说不认识了!”沈叙福说,跑步带来的不仅是身体上的变化,还能让人勇敢自信,积极乐观。

跑多了之后,沈叙福也开始挑战马拉松。2015年,他参加了开化山地越野马拉松赛,跑完20多公里后自己觉得很有成就感。他说,跑完的感觉真的很不一样,一下子就有了自信心。

每天十公里 带动家人一起跑

现在,沈叙福每个月大概会跑上300公里,每天大概10公里,不会多,也不会少。他说,跑步最重要的除了坚持,还要适度,找到适合自己的节奏,有的人把跑马拉松当成赶时髦,坚持不了几天,跑不了几公里,还有的人为了跑马拉松而跑马拉松,过分追求公里数,个人觉得这两种情况都不太好,大部分人需要的是适度适量的健康跑。

“我们这边喜欢跑步的人有很多,我们经常约好一起去跑,随着跑步的人多了起来,我们还建立了‘长安跑者’微信群方便联系!”沈叙福说,想进群的还有一点门槛,一周要保证能跑上几次才行,现在群里有40多人,年纪以40岁左右居多,自己算是其中的老人了,“我们有句话,‘长安跑者’,365天天天有人在跑!”

去年,“长安跑者”中有30多人组队去横店跑马拉松,这是他们人数最多的一次集体开跑。最终,陈云飞获得男子组半程个人第86名的好成绩,55岁陈永兴也跑出了个人上佳成绩。要知道,当天几乎全程在下雨,参赛选手更是有3万多人。赛事氛围如此浓厚,可是,沈叙福的发挥却没有突破,这是为什么呢?原来,他是陪着自己的妻子在跑。“我们跑完了全程,这也是我老婆完成的第二个全马!”沈叙福为妻子的表现感到骄傲,“她是受了我影响,现在也坚持了下来!”

(通讯员 许 涛)

“老年运动”受到学生热捧

柔力球在建德小学玩出新名堂

本报讯 近日,建德市老年体协柔力球分会26名教练员走进新安江第一小学进行辅导柔力球,对该校200多学生进行了技术指导。

柔力球辅导活动在该校的操场上激情地进行着,该校三年级学生们认真观看了教练们展示的柔力球套路。伴着节奏欢快的乐曲,教练们球随身动,行云流水般舞动着,迸发出激情与活力。同学们交口称赞:“柔力球运动太美了!”

在教学中,每位学生学得非常认真,通过教练员们耐心示范,解说,同学们左右摆动、正面绕环、正反抛接,动作完整连贯、圆润柔和,大多都学得非常快。两节课下来,学生在操场上舞动着柔力球拍构成一幅幅和谐的学练画面。

练习了一会,各班的同学们还自发开始了“比武”。每个班都派出了自己学得最快的同学,将刚学会的招数施展出来,这令担任本次辅导活动教师的李国珍很激动,“很多人觉得柔力球就是老人玩的,其实孩子们也会很喜欢,这不,看他们玩得多欢。”

柔力球简单易学,短时间内学生们就可以掌握动作要领,还能领会蕴含其中的中国文化。“柔力球进校园入课堂’丰富了学生们的课余文化生活,相对于广播操、健身操,柔力球更具魅力,不仅音乐好听,而且柔力球运动本身也体现了中华民族博大精深的传统文化。”李国珍补充道。

据悉,建德市老体协柔力球分会开展的“柔力球进校园入课堂”公益推广活动还将走进更多的校园。

(通讯员 陈启浩)

编读往来

来自兰溪的吴小姐:去年3月19日举办的2017浙江兰溪乡村马拉松赛给跑友留下好印象,想了解下今年该赛事的更多信息。

编辑:2018年浙江兰溪乡村马拉松比赛将于今年3月18日(周日)进行,这也是兰溪第四次举办乡村马拉松比赛。本次马拉松比赛将继续分为迷你马拉松赛(3公里)和半程马拉松赛(21.0975公里),总计约7000人参加,其中迷你马拉松赛约5000人,半程马拉松赛约2000人。 (兰体)