

# 伴着动感的音乐,踏着整齐的节拍,大家一起快乐健身 鹰城有个“酷走团”

□本报记者 王桂星/文 彭程/图

每到早上6点或傍晚7点半,数百名热爱运动的人士就会聚集在白鹭洲国家城市湿地公园人工湖畔,伴着动感的音乐,踏着整齐的节拍,分组绕湖而行,上肢还统一做着伸展和摇摆动作。这种运动形式在新城区白龟湖畔、市体育村、丰菜果蔬批发市场也已推广开来。这是一种什么运动,如何加入?记者近日进行了采访。



夜晚,在白鹭洲国家城市湿地公园,“酷友”们在参加“酷走”运动。

## 免费参加,免费指导

5月5日晚上刚过7点,白鹭洲国家城市湿地公园的人工湖东南角已经聚集不少市民,有的在教练的指导下练习着肢体动作,伸展上臂、拉伸腰部等动作整齐潇洒。

随着时间的推移,越来越多的市民来此集合。记者采访了其中几位市民。“我参加‘酷走’两个多月了,已经有点‘上瘾’了,一到晚上7点左右就想来这儿,和大家一起锻炼身体,要不感觉浑身不舒服。”50多岁的市民孙先生说,参加“酷走”之后,最明显的感觉是晚上不像以前那样觉得累了,入睡也特别快。

谷月琴是一位资深“酷友”(参加“酷走”运动的人们之间的称呼),她是去年七八月份参加“酷走”的,感觉这项运动的健身效果确实不错,就坚持了下来,并成为“酷走”团队中的骨干,和团队中的其他成员一起组织“酷友”一起“酷走”,并传授健身动作。“每天早上6点和晚上7点半起各进行一次,都是一些喜爱健身的人在一起锻炼,大家自愿免费加入,谁来都行”,谷月琴指着身上的蓝色T恤、黑色裤子告诉记者,团队骨干自愿出钱团购了统一服装,无偿在“酷走”过程中

维持秩序,指导健身动作。

时间接近晚上7点30分,数百名“酷友”在几名“蓝T恤”的指挥下分成了两组,每组两队,数十名“蓝T恤”排在队伍前面,队伍最前方的一名“蓝T恤”举着红旗,队伍侧面每隔10米左右就有一名“蓝T恤”维持秩序,队伍侧面中间的一名“蓝T恤”双肩背着音箱,音箱中播放着动感音乐。

晚7点30分,第一队“酷友”踏着音乐节拍准时出发了,队伍绵延100多米长。记者也跟随他们体验了一把“酷走”。行进约50米后,“酷友”们在队伍前方

“蓝T恤”的带领下开始做健身动作:向前平伸双臂;左右平伸双臂;双臂举过头顶,双手紧扣;双手齐肩平行上举,之后左右摆动腰部以上身体部位……每个动作保持约1分钟。或许是第一次参加的缘故,一套12个动作做下来,记者脑门上已经渗出了汗珠。

绕湖行进中,队伍前方的“蓝T恤”带领“酷友”重复做上述动作,其间,队伍侧面的“蓝T恤”还不时对“酷友”的动作进行指导。晚上8点10分左右,第一队“酷友”返回人工湖东南角出发地,此次“酷走”结束。

## 期待更多人加入健身队伍

姚晓凯是市区“酷走”运动的发起人。他告诉记者,他住在白鹭洲国家城市湿地公园附近,平时经常和几位朋友来湿地公园跑步健身。一个偶然的机会,他在微信朋友圈里看到叶县“酷友”的“酷走”视频,感觉这项运动不错,就和朋友一起去叶县学习了一番。

去年7月,姚晓凯和六七位朋友开始在湿地公园绕人工湖“酷走”。慢慢地,越来越多来湿地公园健身的人加入了进来,当年8月底,这只“酷走”队伍已发展到将近200人,到年底,这个数字已经突破400。姚晓凯给热心

的骨干“酷友”进行了分工,领队、旗手、音响手各司其职,组成了一个简单高效的“酷走”团队。因此,“酷友”人数虽多,但他们的行动井然有序。

一些从较远处来湿地公园游玩的人也对“酷走”产生了浓厚兴趣,他们给姚晓凯提建议:每天从较远的地方来湿地公园参加“酷走”很不方便,最好在市区其他地方也组织开展“酷走”运动。

和团队其他成员沟通后,姚晓凯接受了这一建议。今年3月,他和几位热心“酷友”专程自费去“酷走”运动的发源地——

焦作进行了参观学习。返回后,他们立即着手在市区其他地方设立“酷走”分站。3月18日,市区第一个“酷走”分站在新城区白龟湖畔设立;4月4日,第二个分站在丰菜果蔬批发市场设立;4月29日,第三个分站在市体育村设立。至此,市区“酷友”队伍已经发展到1100多人。

姚晓凯告诉记者,根据人们的健身需要,焦作市“酷走”运动协会对“酷走”运动进行了科学设计,每分钟的步数为120步至128步,行进中的12个动作可以对肩部、颈部、腰部肌肉和关节进行有效锻炼,具有很好的健身效果。

姚晓凯说,市区“酷走”运动能够发展到现在的规模,和“酷友”们的大力支持是分不开的。大家从“酷走”运动中健身受益,都支持开展这项运动,团队成员无偿付出,无偿传授健身动作,无偿参与维持秩序,热心“酷友”还主动兑钱购买设备。特别是退休教师王应,自己出钱买了两个音箱捐出来供大家使用。

接下来,姚晓凯和“酷走”团队的成员准备在我市进一步推广“酷走”运动,计划设立更多分站,让更多的人参与“酷走”,积极运动,快乐健身。

## 市女职工书画大赛 获奖名单出炉 获奖作品今日起展出

□记者 吕占伟

本报讯 记者昨天从市总工会获悉,由市总工会、市妇联、市文联、市鹰城女子书画院等单位联合举办的“美丽巾帼 共谱华章”平顶山市女职工书画大赛日前落幕,获奖作品从今日起在市文化艺术中心展出一周。

据了解,史建霞等3人获本次大赛书法类一等奖,王奋等5人获二等奖,杨耀芝等13人获三等奖;郭秋梅等7人获绘画类一等奖,张媛媛等15人获二等奖,赵晓蕾等22人获三等奖。另评出优秀奖和集体组织奖若干。

据市总工会有关人士介绍,大赛于3月22日启幕,历时近一个月,共收到来自全市各行各业女性书画爱好者选送的书画作品400余件,最终评出获奖作品125件。获奖作品于5月8日至13日在市文化艺术中心展出,欢迎书画爱好者前往观展。

## 平顶山学院举办 毕业生春季双选会 近300家用人单位到场

□记者 吕占伟

本报讯 记者昨天从平顶山学院了解到,该校5月5日举办了2018届毕业生春季双选会,近300家用人单位进场“招贤纳士”。

双选会定于5月5日上午9点在平顶山学院体育馆开始,记者8时许在现场看到,不少用人单位已早早来到会场,一些毕业生开始向自己感兴趣的企业咨询。

据了解,本次双选会共有近300家用人单位参加,其中既有百度、链家、中石化等全国知名企业,也有河南亚坤实业集团有限公司、河南铁福来装备制造制造有限公司等本土实力民企。

据平顶山学院招生就业处有关负责人介绍,本次双选会共提供岗位7650个,其中信息技术行业1148个,教育行业2142个,医药化工行业995个,文化传媒行业688个,金融管理业612个,其他如电子、餐饮、旅游等行业2065个。

## 奥迪与电动三轮车 发生碰撞

□记者 张鸿雨

本报讯 昨天早上7点50分,在宝丰境内宝石线和陇兴路交叉口,一辆奥迪轿车与电动三轮车发生碰撞,电动三轮车侧翻,驾乘的俩老人无大碍。

事发时,记者正自东向西经过该路口,只见一辆自南向北行驶的银色电动三轮车突然头朝西北翻倒在地,驾车的老先生和后方乘坐的老太太躺在地上。记者上前询问,发现两位老人神志清醒。此时从路口西侧奥迪轿车上跑来一小伙子,他拨打了120急救电话,5分钟后小伙子陪同两位老人去了医院。

记者了解到,两位老人是宝丰县杨庄镇农民,事发时他们正往县城医院去;小伙子姓王,自东向西驾车经过该路口时没有减速。

昨天上午10点40分,记者与奥迪车司机王先生取得联系,老太太右手桡骨骨折,老先生右手软组织损伤,目前均已办理住院手续。“已与保险公司联系,我会尽最大努力为他们治疗。”王先生说。