



广场健步走 与健康同行

科技广场365健步走队在列队锻炼。

核心提示

夜幕降临,华灯初上。在我市各大广场、公园,跳广场舞的、健身走的团队比比皆是。最近两个月,在科技广场上出现一队人,他们每天晚上7点30分准时集合,穿着统一的服装,伴着激昂的音乐,迈着整齐的步伐,时而双臂摆动,时而作出整齐划一的动作,成为广场上一道靓丽的风景线。

□ 记者 李嘉 文/图

队伍整齐划一,不断有市民加入其中

7月5日晚上7点30分,在科技广场喷泉东侧,随着一阵富有节奏感的音乐响起,一队身着红上衣、白裤子的人有序地沿着一片椭圆形的区域,挥舞着双臂,整齐划一地走了起来。地上的音响中不时传来“大鹏展翅”等内容的提示,引导大家做出相应的动作,吸引了广场内许多市民的目光。

一名身着黄上衣和白裤子的旗手精神饱满地走在队伍最前方。他叫赵全山,今年64岁,他手举的旗子上面写着“365健步走”的字样。旁边观看的市民说,这名旗手举着大旗能走1个小

时。

旗手后面跟着七八十位身着红色短袖的健步走队员。在椭圆形区域的中央,队长赵红云同副队长李明吉、姜宗汉3人在观察队伍的情况,并用话筒不时喊着:“注意动作,保持队形,走起来。”

队伍走了3圈儿。近百名散步的市民陆续加入到队伍中,队伍像“贪吃蛇”一样越走越长。同时,很多人围在赵红云身边,他们急切地问道,“这个活动每天都有吗?”“我们可以跟着一起走吗?”

“我们这个健步走队伍是公益性质的,谁都可以参加。”作为队长,赵红云对这种场面习以为常,“先加一下我的微信吧,有事方便联系。我们建有微信群,下雨天或者因其他原因不组织活动时,我们会在群里通知大家的。”

在大家忙着扫二维码的时候,队员李宗刚向大家介绍,“我们每天晚上7点半准时在这里活动,晚上八点半结束,欢迎大家加入。不过,明天开始,为了助力高考学子,活动停止,高考结束再继续。”

建队2个多月,已有队员300余人

“我们这支队伍是今年4月27日成立的,现在已经2个多月了。队伍成立初期人很少,只有七八个,现在我们健步走微信群里已有300多人。”今年53岁的赵红云告诉记者,“我们队伍刚成立时,队员以50岁以上的居多,后来有很多年轻人加入进来。为了方便大家学习动作,我们将队伍分成3个小组,分别由老队员马素珍、李健周、孙俊彩、张书焕和韩长健带队。”

李宗刚说,虽然健步走队伍现在看

起来“声势浩大”,但创建初期经历了一番波折。相比其他健身队来说,科技广场365健步走队是年轻的队伍,有很多问题需要摸索和改进。

“赵红云、李明吉、姜宗汉我们3人偶然接触到郑州的健步走队伍,发现健步走是个锻炼的好方式,于是萌生了在许昌也成立一支队伍的想法。”为此,他们多次去郑州“取经”,找到了有名的骏马健步走队,不仅“拜师学艺”、准备音响、复制乐曲,还到职能部门进行报备。

快乐健身,我们永远在路上

“红云姐,你拿还有36码的鞋子没有?我想买一双。”

“有,一会儿锻炼结束,我拿给你。”

在对赵红云采访时,不时有新加入的队员找她购买服装和鞋子。

“别看我今年53岁了,但我已有十多年的网购经验。队员们身上的红上衣,就是我在网上购买的。队伍成立初期,我自费近3000元,在网上买了260件衣服。我还帮队员在网上找到了价格合适的裤子、鞋子、帽子、腰包和手套。服装统一了,队伍走起来就具有观赏性,这样会有更多的人加入进来。队员耿改花也很热心。她儿子是华益口

腔的经理,她让儿子赞助了300件黄色上衣,队员们对此交口称赞。”

为了让参加健步走的成员得到锻炼的好处,赵红云经常请郑州的老师前来指导。

“我们刚搬到科技广场附近居住,今晚过来散散步。走着走着,我们听见有音乐和整齐的步伐声,就跟着队伍走了一圈儿,感觉运动量还是很大的。我们刚加入这支队伍的微信群,争取明晚参加全程的健步走活动。”市民陈女士和其爱人正在跟着健步走队员进行锻炼后的拉伸活动,她对这种健身方式很满意。



广场小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张煊
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117



扫描二维码,观看科技广场365健步走队在科技广场的精彩表演。

想秀一秀吗?请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599