



小区里有个

萌娃奥运会

宋刘杭正在带孩子们晨跑

晴天开跑,雨天爬楼
还有拔河、跳绳、接力

本报记者 盛锐

暑假,孩子们在家能干点啥?很多家长都有些发愁。

家住杭州西湖区三墩德泽家园的王女士,在钱报·小时新闻“社区那些事”留言:“在我们小区,有一个业主自发组了一个跑团,每个周末都带着孩子们跑步,最开始只有几个孩子,现在越来越多,有三四十个了,我家孩子也参加了,体能有了很大进步。”

“我儿子开学上二年级。”王女士说,这个跑团是小区一位业主发起的,“一年多前,可能是他想要锻炼他儿子,当时就在群里喊了一声,有没有人一起参加。”开始,响应的孩子只有三四个,慢慢的人就多起来了,“听说现在还有大人加入。”王女士说,现在除了跑步,还增加了拔河、接力赛、跳绳等多种运动,还举办小型运动会,简直称得上是小区奥运会,“有一次我儿子在一个项目拿了第一名,回来可高兴了。”

一年锻炼下来,王女士最大的感觉就是儿子变得自律、能坚持,也更自信了,“真的要好好谢谢这位业主,现在小区里的运动氛围很浓厚。”

A 父子跑步,拉起小区健身群

记者联系上了王女士说的这位业主——小区跑团发起者宋刘杭。

宋刘杭今年31岁,和爱人都是哈尔滨人,“我的职业是一名销售,因为父母在杭州,七八年前和爱人一起来杭州生活定居。”

去年暑假,宋刘杭带着小升初的儿子开始了跑步锻炼。“我儿子挑食,个子不高,我一直想着怎么能改善一下。”开始,宋刘杭和儿子两个人跑,一次偶然机会,他在业主群里吆喝了一声,没想到有几个孩子家长响应了,“后来,我就专门建了一个健身群,加入的人越来越多。现在群里已经有202个人了。”

宋刘杭说,自己因为工作原因,跑步时间固定在星期五、六、日的早上7点-8点,“每天人数不固定,不强制参加,看各自时间,最多的时候有40多个人一起跑。”

晴天,跑团就在小区内绕圈跑,一圈500米,一般要跑5圈,“如果能继续坚持,我们一般也鼓励,最多的一个孩子日常能跑10圈。”

如果遇上雨天,跑步就改成爬楼,1-7层、8-15层、16-25层、26-27层,“爬到顶层27层,我们分了4段,运动要适度,让孩子循序渐进、慢慢突破。”



B 提高体能,同时培养意志力

宋刘杭和家长们都不是专业的体育老师,后来他们还邀请学校体育老师帮助定制锻炼课程,包括运动量、呼吸方式等,让孩子们科学运动,“其实我的初衷除了提高孩子们的体能之外,还想要培养他们持之以恒的意志。”

“有两个孩子,学习都是尖子生,不过不爱说话,体质也不太好。”宋刘杭对这两个孩子印象很深。最开始,宋刘杭让他们能跑就跑,不能跑就停下来走走,但无论跑多久都一定要坚持到终点,“他们一直都咬牙坚持下来了,跑步过程中也开始和其他孩子聊天说笑,进步很大。”

还有一个7岁的小姑娘,今年3月初加入跑团,“她热爱运动,但最开始跑一圈两圈就吃不消了。有次,另外一个孩子看她跑太少,笑了她,她很不服气,继续天天坚持跑,坚持了半年,现在已经能一口气跑七圈了。”如今小姑娘开始训练倒走,宋刘杭说,这样还能活跃大脑,一举多得。

C 坚持参加活动,有奖励

为了鼓励孩子们,宋刘杭还自发定制了一些印有“运动优异的孩子头像”的卡片,每次跑完,坚持到最后的孩子们都能抽取一张,卡片累计到一定数量有意外惊喜或能兑换奖品。

比如,累计10张卡片能参加跑团拍卖会,“大家会把家里一些闲置的书籍拿出来拍卖,最高的一本书拍到了12张卡片。”

再比如,累计5张卡片能换巧克力,100张能换千岛湖鱼头。“现在最多的一个孩子已经攒到了42张。这些奖品都是我无偿提供的,看到孩子们不断提高,真的很开心。”

“希望我们跑团能一直坚持下去。”宋刘杭说,看到孩子们的变化,感觉辛苦付出都是值得的,“当然,现在被更多的人肯定,也是对孩子们最大的鼓励,让他们有了更大的动力,坚持下去。”

小时奥运第一站

迎奥运 展活力 全民健康跑

活动时间:2021年7月15日

活动人数:100人

活动内容:天元大厦集合签到,参赛者每人发两根荧光棒,参赛人员从集合点打卡出发至清江路(钱江三桥)打卡,并从钱江三桥返回集合点。本次活动不分年龄段次、不分组,均以个人参赛。

活动路线:钱潮路-清江路-钱潮路

报名方式:扫描二维码,见文末报名方式。



东京奥运会即将开始。

您也许不能到达东京奥运现场,但每个人都可以是参赛者,每个人都可以开启自己的“奥运会”——在健身的场馆里,在生活的跑道上。

打开小时,遇见生活;打开小时,开启奥运时间。

这个夏天,来和“小时奥运”一起运动吧!

你喜欢跑步还是游泳?最近有没有和朋友一起打篮球或踢足球?你身边是不是也有志同道合的运动达人?欢迎来小时新闻后台留言分享。

