

【安顺体育故事】

虹湖跑团:

在跑步中收获健康与快乐

□邓若梦/文 虹湖跑团/图



跑步是群众性体育活动中普遍开展的项目之一,同时也是最受欢迎的运动。近年来,很多喜爱跑步并长期坚持的市民自发组成了一些民间跑步团体——“跑团”。跑团通过微信群建立联系,跑友们经常会在群里“打卡”“约跑”,展示跑步经历,相互鼓励。有时跑团还会不定期组织远距跑和分享会,在分享会上,跑友们互相纠正跑步时的问题,交流运动经验,大家共同进步,互相激励。

在安顺,就有这样一群人,他们长年奔跑在安顺市各个区域。他们热爱跑步,坚持、自律,在一场场马拉松赛场上超越自我。他们以跑会友,在跑步中收获健康与快乐,他们就是——“虹湖跑团”。

因“热爱”相聚,因“陪伴”坚持

跑步是一项孤独的运动,有人陪伴会更轻松完成既定的跑步目标。和自己一个人跑步相比,跑团更具组织性和团队性,同时影响力也更大。在虹湖跑团,即使每名成员加入的原因各有不同,但加入之后,大家的意见变得格外统一——这里有一颗青春的心,一颗在运动中享受快乐的心,一颗释放工作压力的心,一颗对热爱事物坚持到底的心。

王尉俊是虹湖跑团的团长。工作之余,他将跑步当成了一种爱好,坚持了数十年,跑出了健康,也跑出了“队友”。“我是从小都喜欢跑步,打篮球,从部队退伍后,也一直坚持跑步锻炼身体,2017年我们几个老成员在健身房认识,然后发现大家都喜欢跑步,就约要不我们下次约着一起去外面跑跑。”王尉俊说,从此只要有时间,大家就约着一起跑步,慢慢地,就从陌生人变

成了好朋友。时间一天天过去,一起跑步的人越来越多,王尉俊便有了一个想法,成立跑团,让更多爱跑步的人加入,群里的伙伴听了他的想法后相当支持,于是“虹湖跑团”就此成立。

每个周二的晚上七点左右,虹湖跑团的跑友们都会在虹山湖公园相聚,王尉俊在每次跑步前都会带领大家做热身运动,或者给刚加入团的“小白”讲解一下跑步的技巧和经验。除此之外,虹湖跑团每个月都会组织2到3次的户外长跑,至今为止,他们的足迹已经遍布安顺各个县区。

“很多新成员进来时,都怕自己坚持不下来,我们就会告诉新成员,不要怕,这里有很多人都会陪着你们跑,只要你们愿意,不论跑多慢、多久,都会有人陪同,直至新成员跑完自己的既定目标。”虹湖跑团副团长王

艳表示,跑步本身是一件孤独且枯燥的事,但当有人陪伴时,它就变成了特别美好的事情,跑团成员相互陪伴、鼓励、等待,都是一种生命中难忘的回忆。

“我加入跑团半个月了,刚开始跑步时是为了减肥,但现在更多的是喜欢团里的氛围,是为了身体健康,进入跑团之后,我发现群里的跑步氛围特别好,大家平时都会相互鼓励、督促,一起进步,我感觉自己也变得很有活力。有这么多的队友,我会一直坚持跑下去。”跑团成员孙伟说道。

和孙伟有同样感受的团员不在少数,他们加入跑团后感受到了与往日不同的运动氛围,相互交流跑步知识、学习更科学的运动生活方式,一起训练,一起参赛,一起完成一个又一个关于跑步的目标,把跑步健身变成了一种更快乐的体验。



参加2020年雷山百团大战26公里山地马拉松比赛

跑出好心情、好身体

身体亚健康的上班族、个体户经营者、想减肥的宝妈……虹湖跑团是一个很简单的团队,成员来自各行各业,但大家有着共同的兴趣爱好,用他们自己的话来说,都有“跑步瘾”,一条约跑信息发到团队群里,报名信息很快就接起了长龙。

孙海是跑团的老成员之一,起初跑步的原因是繁忙工作和过大压力,让他慢慢变胖,身体倍感疲倦,精神状态也越来越差,就想到可以用跑步来提升一下身体素质,所以他决定每天下班后就去虹山湖公园跑几公里,这一跑就再也停不下来,通过跑步,他慢慢的瘦了,精神状态也越来越好。一次夜跑认识了副团长王艳几人,发现大家有着共同的兴趣爱好,就加入了他们的夜跑小分队一直到现在。孙海说:“跑步不让我瘦了下来,更让我的精神状态变好了,每次跑完步,虽然身体疲惫,但是那种酣畅淋漓的感觉,就像重启键一样,让人重新焕发力量。”

今年5月,张红通过抖音加入到了虹湖跑团,从起初的3公里、5公里……一直到现在可以跑到20多公里,在跑团这个大家庭里不断突破自己。张红说:“坚持跑步让我每天都感觉充满了活力,身体变好了,很少感冒生病了,心情变好了,也有更多热情去投入到生活中。”



参加清水镇马拉松比赛



高峰跑团



参加公共大道马拉松比赛



长跑拉练



参加百里杜鹃26公里山地马拉松比赛



罗大寨长跑拉练合影



夜跑合影



跑前热身



跑后拉伸

科学跑步不受伤

长期坚持跑步有强健身体,延缓衰老,消耗热量,燃脂减肥,改善心肌营养,调解睡眠,预防、缓解失眠等好处。但不科学的跑步则会起到相反的作用。

王尉俊说:“跑步看似简单,人人都会跑,但想要跑而不受伤,实则还是很难。”他认为,跑步首先一定要注意跑姿的正确性,“跑步姿势长期不正确的话,不仅起不到健身、塑形的效果,还有可能给肌肉、关节等带来损害。”其次,跑前的热身和跑后的拉伸也很重要。跑前热身,可以提前让肌肉得到放松和舒展,使身体快速进入状态,减少运动对肌肉及肌腱韧带的伤害,跑完后的拉伸,可以让身体从疲倦状态恢复。同时,跑步绝对不是越快越好,跑步要注重循序渐进,一切都要根据自己的身体状况进行。最后,对于跑步而言,一双舒适好穿、适合自己体型和步伐的运动鞋,在运动的时候能提供更好的支撑和帮助,会让你的跑步锻炼更加轻松,且不容易受伤。“希望大家都能科学跑步,在跑步中收获健康、快乐。”

跑团成立于2018年,2020年跑团正式命名为“虹湖跑团”,跑团成立的初衷是为了带动周围的人动起来,让更多跑友了解如何科学跑步、跑向健康,给热爱运动、喜欢运动的人搭建互助平台。在成立的三年多时间里,跑团成员通过微信朋友圈、抖音平台发布平时跑步动态带动了大量的身边朋友加入,让更多的人爱上了跑步,现在跑团已从原来的10多人增加至300多人。截至目前,跑团能跑完半程马拉松的大约有10余人,能完成全程马拉松的已有30余人。