

“挑战21天”报名者逾百 晒一晒大伙的报名理由 不想再做起床“超级困难户” 要找到爱运动能坚持的“圈子” 还有三天报名,亲们抓紧时间



健康自己做主 坚持就是胜利

10月21日,本报“挑战21天”活动报名启动,截至25日,报名人数已突破100人。报名者中,既有年近六旬的爹爹阿姨,也有年方十八的少男少女;既有想通过活动找到爱运动能坚持的圈子的中年男,也有下决心要摘掉起床“超级困难户”帽子的小伙子……

为了让教练组有更多时间进行综合评估,挑选挑战者,活动报名时间提前到10月30日截止。还没来得及报名的读者,请抓紧时间哦。为了让更多读者了解“挑战21天”活动,小编整理了一些网友询问最多的问题,进行详细解答。



第一个报名者:43岁的彭峰玉, 希望找到爱运动、能坚持的朋友圈子

10月21日,本报正式启动“挑战21天”活动报名,就引爆了众多读者的兴趣。“请问是举办‘挑战21天’的活动吗?我要报名参加晨跑!”21日上午8点,43岁的彭峰玉第一个打来电话报名。他目前在一家公司担任管理职位,本报19日推出活动预告时,他就一直在关注。得知21日公布活动具体信息,他一大清早就买了份报纸,赶紧报名准备参加晨跑。

得知自己是第一个报名的挑战者,彭峰玉很“嗨皮”。不过,谈到坚持健身这件事,他就有点“小郁闷”。年轻时,他也喜欢运动,和一群朋友长跑,每天要跑5公里。现在到了中年,身边都是一群坐办公室的人,每次都是独自一个人锻炼,总是坚持不下去。他希望通过这次活动交到一群爱运动、能坚持的朋友圈子,也养成坚持锻炼的好习惯。

来自益阳的李晶,准备在长沙租房参加活动

此次活动还吸引了家住益阳、浏阳等湖南各地的网友,他们参加活动的决心很大。家住浏阳的王国强说自己近几年身体透支厉害,偶尔跑两圈就开始大喘气,似乎已经提前迈进“老年期”,而他今年实际年龄才29岁。他希望参加这个活动,给自己的身体一个机会。因为目前的工作地点在黄花机场附近,每天开车来参加活动也无不妥。他乐呵呵地保证,要是参加活动,他每天都会8点之前赶到。

来自益阳的李晶说,他之前在交警支队上班,平时偶尔也会进行一些力量训练。但从3月份后,他开始自主创业,工作上的繁琐事扑面而来,每次下决心锻炼但总没有行动,会给自己找一堆借口“拖延”,然后看着肚子上的赘肉越来越多,在健身房办的会员卡也一直放在了抽屉里没有拿出来过,甚至不知道过期没有。

李晶坦言,这次本报推出的活动促使他再次下定决心:如果顺利通过筛选,就准备在长沙租房参加活动。“很多人会觉得从益阳跑到长沙租房参加活动会很夸张,但

我只是希望自己能养成好的生活习惯,毕竟跟工作比起来健康更重要。”

19岁的孙于策:“我想改变自己的内心, 改变一潭死水的生活”

截至10月25日报名时间,19岁的男生孙于策,是这次活动最年轻的报名者。在大家看来,这个年龄,正应是早起跑步,然后再到篮球场肆意挥洒汗水的时候,但今年刚满19岁的孙于策并不是这样。他不仅是起床“超级困难户”,在运动方面更是难以坚持。“如果我的闹钟定在7点,我会把闹钟关掉继续睡,然后一睡就会起不来。”然后拖到上班时间就快到了,才急匆匆地赶到单位。对于孙于策这个“能睡”的问题,他的家人和室友都表示特别无奈,每天喊孙于策起床一般都要在3次以上。

最糟糕的是,孙于策一直觉得自己现在的生活很懒散,不仅没有良好的生活习惯,精神状态也很糟糕。“我每天起床的时候都感觉浑浑噩噩,然后糊里糊涂地过了一天又一天。”孙于策语气坚定地告诉记者:“我希望通过这次活动,不仅仅改变自己的习惯,更要改变自己的内心,改变自己一潭死水的生活。”听说他要参加这个活动,他的爸爸妈妈、好友都举双手赞同。

■ 实习记者/康蒙



小贴士

报名仍在进行中,报名方式:

- ① 拨打热线电话 0731-84326110、18684883820 或 18973858155;
- ② 登录新浪微博私信@三湘都市周末;
- ③ 登录<http://ent.voc.com.cn/>华声在线玩乐频道发帖;
- ④ 加入“挑战21天”QQ群 101685742。



QA问答

为了让更多读者了解“挑战21天”活动,小编特别整理了大家关心的问题,进行详细解读。对于任何有关活动的疑问,您可以随时联系我们,我们将会一一解答。

Q:“挑战21天”活动要收费吗?

A:这是本报举办的一次免费公益活动,活动持续21天,旨在督促大家培养一种坚持锻炼的生活习惯。

Q:这次活动怎么挑选人员?

A:在人员挑选上,我们会请专家教练组对每位报名者的情况进行综合评估,包括每个人的年龄、性别、职业、报选的项目、挑战的理由等详细内容。每个小组会考虑到不同年龄、性别、身体状况的情况。因此希望大家在报名时,能提供详细的情况。

Q:如果这次报名后没有选上,那我也可以去烈士公园跟着晨跑,跟着学太极吗?

A:这次活动的主要目标,就是要提醒每位读者,知道更要做到,传播健康自己做主,坚持就是胜利的理念。15位进入我们活动设计流程的挑战者,我们会有专业的教练、老师进行指导,会采取点对点的督促方法。没有参加挑战活动的读者,可以根据自己的实际情况,制订自己的坚持计划,养成良好的生活习惯,还可以登录华声在线玩乐频道“挑战21天”专题页面:<http://zh.voc.com.cn>,发来自己的健身图片,讲述自己的健身故事,也可以为我们的选手加油。这个活动我们会视情况坚持开展下去,这次没有参加的读者,下次还有机会。

Q:我想参加活动,但我在外地,不方便来长沙,可以拍视频传到网上让我们学习吗?

A:我们会有一些活动的相关视频,但不会每天都有跟踪拍摄。要想学好太极拳,最好是老师面对面的传授。不方便来长沙的朋友,可以登录华声在线玩乐频道“挑战21天”专题页面:<http://zh.voc.com.cn>了解详情,活动开始后我们会在页面及时更新活动的最新进展,每位挑战者的身心变化和花絮。

Q:为什么你们的报名时间提前了?

A:为提前结束报名而表示歉意,报名的人数已超过100人。为了让教练组有更多时间对报名者进行综合评估,因此将原计划11月2日结束报名的时间提前至10月30日(下周二),活动将在11月5日正式启动。还没有报名的读者,请抓紧时间。