“全运会带给咱们老百姓的，不仅仅是城市变美了，我觉得精神其实也变化很大。”每天晚上都在泉城广场跳舞的市民杨青霞谈起全运会带给济南的变化时这样说。一项大型的体育赛事，会让一个城市的硬件设施大为改善，更重要的是会让这个城市居民对体育所能带来的好处和欢乐有了更深的感受。

第十一届全国运动会 倒计时50天特刊

体更健

王鸿光 摄

泉城人快乐地动起来 [济南 JINAN]

本报记者 邱祎

记者近日在济南各健身场馆、公园、社区、体育用品商店，都能看见市民健身锻炼的身影。全运会正在用它独特的精神和内涵引导着全民健身的热潮，改变着市民的体质和生活。

陈文进 摄

左庆 摄

徐延春 摄

户外健身>> 市民“见缝插针”

无论是清晨还是傍晚，护城河边、泉城广场、泉城公园甚至立交桥下的空地都成了济南市民“见缝插针”进行健身锻炼的好地方。打羽毛球、抖空竹、练太极拳、跑步的市民随处可见，普通市民通过健身活动参与到全运会中来，尽情享受运动带来的健康与快乐。

早晨6点钟，记者在山东师范大学操场上见到了正在跑步的谢辉，谢辉是山师大二的学生，以前放假的时候，睡懒觉成了他的习惯。今年暑假，留在学校没有回家的他开始逐渐改掉了睡懒觉的毛病，每天早上6点多就起床出门跑步了。说起全民健身，小谢笑着说：“十一运会越来越近了，想象着体育健儿们在赛场上拼搏的身影，就为自己的懒惰感到惭愧，放假回来后我就早起锻炼身体了，现在已经坚持了一个多月，每天锻炼完觉得精神头更足了。”

在泉城广场，每天早晨都会准点来这里打太极拳的陈志国老人告诉记者，他坚持每天早起健身已经好多年了。已经71岁的陈志国给记者现场展示了朝天蹬。老人先将右腿抬起，随后轻松举过头顶。陈大爷用病入膏肓来形容自己十年前的身体状况，当时他刚接受了心脏手术，甚至连起床都必须由老伴搀扶，是健身给了他第二次生命。“北京成功举办了奥运会，咱济南也要举办十一运会了，这真让咱老百姓高兴，我这古稀老头也更有锻炼的兴致了，等十一运会开幕，我要拉上老伴儿一起去现场看比赛。”

晚上7点钟，在燕山立交桥下面，两百多位市民正在这里“自得其乐”，跳舞、打羽毛球、踢毽子、打门球，十分热闹。燕山健身广场管理办公室值夜班的汤永隆热情地告诉记者：“你可以去1、2、3号广场上看看，有多少人在健身。”

室内健身>> 花钱也值得

记者走访了济南几家大型健身场馆，发现无论是健美操、瑜伽还是器械练习，健身的人们都展现着自信的笑容。有的跟着教练随着音乐在有节奏地跳跃，有的在教练的指导下进行着器械练习。银座健身俱乐部的一位负责人介绍说：“最近来健身的人比以前增加了30%，和以前不同的是，现在各个年龄层次来锻炼的人都有。”一位正在练习哑铃的王先生说：“看到奥运赛场上运动员健美的身材、强壮的体魄，我想来健身的愿望更加强烈了，现在只要有时间，我都会抽空来练练。”

周六下午在黑骏马健身山师东路店，记者看到30多名青年男女在教练的带领下挥汗如雨地进行锻炼。有的市民在跑步机上练跑步，有的市民在专业教练的指导下练习器械，还有不少女士在教练的带领下跳着健身操。据工作人员介绍，6月份以来，来健身房锻炼的人不断增加。随着全运会的临近，几乎每天都有市民办理入会，加入健身的行列，目前前来健身的人同比多出三四成。一位健身教练告诉记者：“请人吃饭不如请人流汗，强身健体已经成为咱济南人越来越迫切的愿望，不少市民选择在健身房里尽情挥洒汗水。”

记者在省体育中心游泳馆看到，很多孩子都请求家长为自己办一张游泳卡，加入到游泳的行列中来，游泳池内一大早就挤满了人。马上就升入高一的华国威这段时间已经成了这里的常客，他自称是“泳迷”，在北京奥运会期间，勇夺8金的菲尔普斯成了他的偶像，从那以后对游泳是更加着迷了。

健身器材>> 销量增长一倍

在银座商城，记者遇到了带孩子来买跑步机的市民王晓云。王晓云告诉记者，她打算买一台跑步机，让全家一起健身。她说，以前她不太重视健身，丈夫曾向她提出过买一台跑步机，结果被她“否决”了，而现在，她不仅要买一台，还要督促家人天天锻炼。“全运会让咱们整个济南都动起来了，我们家也不能落后。”

三联健身器材一位销售员告诉记者，价值在5000元-9000元的跑步机、踏步机一个月卖了近50台，销售额从过去每月30万-40万元升到现在每月100万元左右。购买的主体也有所变化，过去主要是单位集体购买，现在则以家庭购买为主。

泉城路一家体育用品专卖店老板介绍，全运会让许多市民从充当看客到自己亲自活动筋骨，大街小巷、公园里打羽毛球的、踢毽子的、玩飞盘的……各种健身运动随处可见。“市民们动起来了，光顾本店的人越来越多。”这位老板高兴地告诉记者，一个月以来，店里的羽毛球拍、乒乓球拍以及哑铃等单人器械卖得很好，销售量比以前多出一倍。

健身指导>> 指导员“保驾护航”

记者从济南市体育局了解到，正在建设的8个济南市全民健身中心预计8月底交工，它包括一些室内外健身活动基地，区域合适各年龄段人群活动，将成为济南市标志性建筑。此外，济南市还建设了一大批区级、社区、乡镇以及农民体育健身工程。通过修建这些健身场地和设施，为广大市民营造了方便、舒适、安全的健身环境，为不同的人群提供多元化的健身服务。

配合硬件的提升，全民健身还需要科学的指导。济南市国民体质检测中心专家告诉记者，截至目前，中心已累计为济南市4万余人次进行了国民体质监测工作。此外，为进一步提高全市民众科学健身意识，济南市还培训了12558人的社会体育指导员队伍，充分发挥他们在全民健身意识培养、知识传播和技术指导等方面的积极作用。