运动有“搭子” 健身提效率

从独自一人健身到分享健身心得，从因为懒惰和枯燥放弃健身变成主动和自律，运动“搭子”成了彼此健身路上的星光。从清晨的公园到夜晚的健身房，运动“搭子”正悄然改变着人们参与体育运动的方式，以运动“搭子”为纽带，带动人们动起来、跑起来，为全民健身增添了活力。

王洛希在北京的一家外企工作，即使健身房就在上班的写字楼中，也难逃经常想偷懒的念头，这时，同事也是她的健身“搭子”黄晓成了她坚持锻炼的动力。“以前自己一个人健身总是‘三天打鱼两天晒网’，办了健身卡也不怎么用。自从有了健身‘搭子’，两人互相监督，下班后一起相约健身，现在每周至少能来三四次。”王洛希说。对于经常久坐办公室的上班族来说，健身“搭子”能互相为对方提供健身动力，一起制定健身计划，互相提醒，在忙碌的工作间隙挤出时间运动。“有时候午休时间也会在公司附近的街心公园快走几圈，交流工作心得，缓解工作压力，以更好的状态投入到下午的工作中。”

对于中老年人而言，运动“搭子”不仅是锻炼身体的伙伴，还是沟通情感的朋友。在北京东二环边的东城区东四奥林匹克社区公园，每天清晨和傍晚都是一派热闹的健身景象。沿着步道走进社区公园，中老年人们身着宽松运动服，在舒缓的音乐声中整齐地打着太极拳，一招一式行云流水，动作沉稳而舒展。65岁的王雄已经在这里打了近三年太极拳，结识了许多拳友，他也亲切地称他们为打拳“搭子”。“自从有了这帮一起打拳的朋友，每天都盼着出来打太极拳，一起练，不仅动作更标准，还能唠唠家常，心里特别舒坦。”像他们这样的中老年运动“搭子”在公园里随处可见，跳广场舞秦女士也说：“大家一起跳舞，有说有笑，互相纠正动作，互相拍拍照，感觉年轻了好几岁。”这些打拳“搭子”、跳舞“搭子”让中老年人在锻炼身体的同时，缓解了孤独感，增强了社交互动，提升了老年人的生活质量。

天刚蒙蒙亮，10岁的陈哲就和杨路遥一起相约出了家门，两个男孩既是邻居，也是同班好友，更是周末的跑步“搭子”，每周日清晨他们都跟随所在街道组织的青少年跑团一起跑步，“每周末都要早起‘赶着太阳’跑步对孩子来说是个挑战，自从拉来他的小哥们一起加入跑团，孩子起床的动力更大了，不知不觉已经坚持跑了一年多了。”陈哲妈妈说。跑团里有不少跑步“搭子”，他们在相互陪伴下，逐渐养成了良好的运动习惯，相互鼓励，挑战自己的体能极限，在汗水的挥洒中茁壮成长。

如今，街道社区、社会机构等也在积极为运动“搭子”们创造条件，组织开展各类健身活动，吸引群众组队参加，在活动中相识并慢慢组成“搭子”，他们跨越年龄、职业的界限，让更多人享受运动带来的健康与快乐。对于一些缺乏运动自律性的人来说，运动“搭子”就像是一个“督促器”，让他们能够按时出现在运动场地，不断挑战自己的体能，提升运动效果。