

我运动 我快乐

肯德基“三早”活动之早锻炼达人赛如期开展

本报与肯德基共同发出“早读、早餐、早锻炼”三早倡议，提倡早起10分钟，读一份早报，吃一份早餐，做一次早锻炼。欢迎拨打0551-5223802，讲述你的“三早故事”！



近日，肯德基联合安徽农业大学和市场星报举办的“三早”活动正在顺利进行中，受到了广大师生的一致好评。通过开展一系列大学生“三早”活动，为同学们搭建三早交流平台，让大家一起践行“三早”是开展这次活动的主要目的。

4月17日清晨，肯德基“三早”之早锻炼达人赛如期开展。安徽农业大学的操场上呈现出一片群情激昂、生龙活虎的景象。

宁向尚 陈律立 文/图

清晨的操场上到处是同学们矫健的身影

早晨6:30，同学们各个身着轻便的运动装，来到了农业大学的操场上。早锻炼的第一项是跑步，跑步比赛的规则是在规定的20分钟时间以内，环绕400米的操场进行长跑，最终以圈数的多少决定名次。“预备……跑！”随着裁判员一声令下，同学们如闪电一般地冲出了起跑线。第一圈过去了，同学们都还显得很轻松，到了第二圈，差距就开始慢慢拉开，有些同学依然能跑得轻松自如，而有的同学已经开始大口喘气，彼此间的距离也是越拉越远。安徽农业大学

学生会实践部干事苏多豪，是这次早锻炼达人赛的裁判之一，他告诉记者，跑在前面的几个，都是平日里经常晨跑的同学，由于长期习惯性早锻炼，身体素质、体力、耐力都相当出众。

十多分钟过去了，有的同学已经体力不支，看起来似乎有些跑不动了，但是为了顺利地完成任务，他们还是咬着牙，艰难地迈着步子前行着。其中的一位女同学大声对记者说：“走也要走完！”这种不放弃的精神体现在了每一位参与早锻炼的同学身上，工

作人员为他们递上了毛巾和矿泉水，为他们加油打气。

二十分钟后，长跑比赛结束，男生组第一名跑出了12圈半的好成绩；而女生组第一名成绩也不错，跑了10圈。一旁的安徽农业大学学生会副部长李多兵告诉记者，为了推动校园精神文明建设，倡导越来越多的同学加入到这次的肯德基“三早”活动中来，学校还规定给予参加此次三早活动的同学加学分作为鼓励。同学们在锻炼身体时，知道还能增加学分，都特别开心。



在一系列的竞赛项目结束后，男女生组分别决出了项目总冠军。考虑到男女生之间天生的体质差异，学生会比赛前就讨论出公平决赛的方法，那就是男女冠军加赛一轮智力拼图赛。当工作人员拿出了早就准备好的可爱拼图时，女生组的冠军一下就慌了，从未拼过智力拼图的她表示压力很大，犹豫了半天，最后，她还是接受了挑战。

男女生各就各位背对背坐着，伏下身子参考着样图，仔细地思考和判断着图案的拼法。5分钟过去了，男生已经顺利地拼出了图案的一角，而女生这边却毫无进展，急得她满头是汗。情急之下，她灵机一动，想出了一个走捷径的好办法，她把每一小块拼图都拿到了样图上对比，确定小模块的具体位置，在样图上拼好再移到相框里，这样一来真的节省了不少时间。

在双方斗智斗勇的紧张氛围中，20分钟的时间，转眼就过去了。终于，男生组冠军陈磊完成了最后一个图块的拼装，六只可爱的小龙呈现在大家面前。陈磊同学拿下了来之不易的早锻炼达人总冠军，真可谓过五关斩六将，既考验了体能又考验了智力。

为了鼓励这些积极向上的“三早”大学生们，肯德基还为参加活动的同学们准备了丰富的礼品。希望他们吃上健康营养的早餐，身体倍棒，努力学习，长大后更好地服务社会。



“早锻炼减肥效果显著！”

接下来的比赛项目是投篮，也许是大家都喜欢篮球的缘故，参加投篮比赛的同学很多，男生女生都有。别看平日里篮球场都是男生的天下，但在那天的罚球线上，女生一点也没输给男生。有两名女生都投出了20进16的好成绩。而男生们却成绩平平，最好的成绩只有20进12。2009理学院的李艳红是女生组长跑和投篮的双冠军，也是安徽农业大学体育部副部长，本来体育成绩就很出色的她，平时就擅长足球、排球和篮球项目。她告诉记者，自己在高中时期身体素质并不好，因为学习压

力大，总是生病。自从肯德基“三早”活动来到安农校园，她与宿舍的其他4名女同学都积极响应，加入了院里的足球队，每天早晨6:00起床训练，现在不但体质变好了，白天上课也更有精神了，真是一举多得。

俯卧撑，是男生较擅长的项目。2010级林学院的陈磊同学是个笑容憨厚，身体强壮的滁州小伙子。平日里就注重力量训练的他，这一次比赛一口气做了50个俯卧撑，轻而易举地夺得了第一名。他说，在平日里状态好的情况下，他能做100多个，

这一次才做50个，可能是因为前一天晚上吃得太多的缘故。真是幽默的小伙子。

陈磊同学平时就很注重锻炼身体，每周会有4~5天早起进行规律的锻炼，跑步、单杠都是他训练的项目。晚上回到宿舍，他还常常练哑铃，做俯卧撑和仰卧起坐。以前因为感冒发烧留下的鼻炎毛病，通过这一个月规律性的早锻炼，也好转了。他还偷偷告诉记者：“早锻炼减肥效果显著！”身高1.78M的他从刚入校的88公斤成功减到了80公斤，身边的同学们都羡慕他又健康又匀称的好身材。

