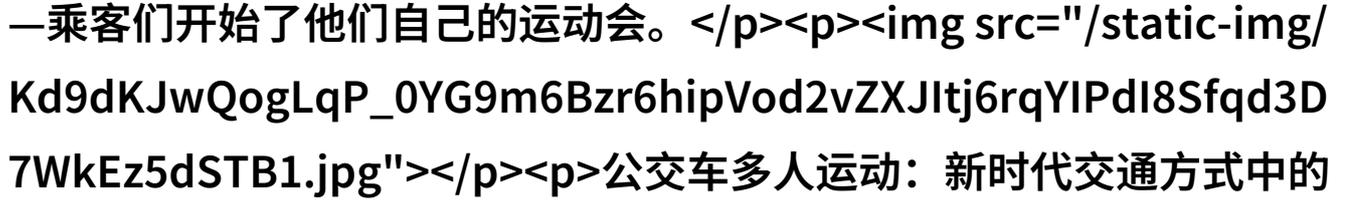
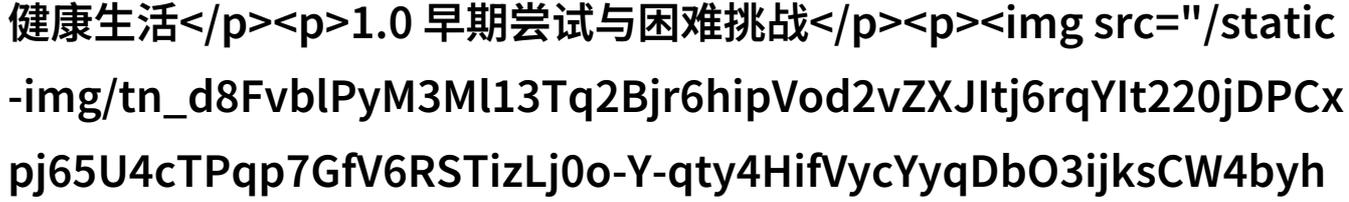


# 乘坐公交车的集体热身多人运动新潮流

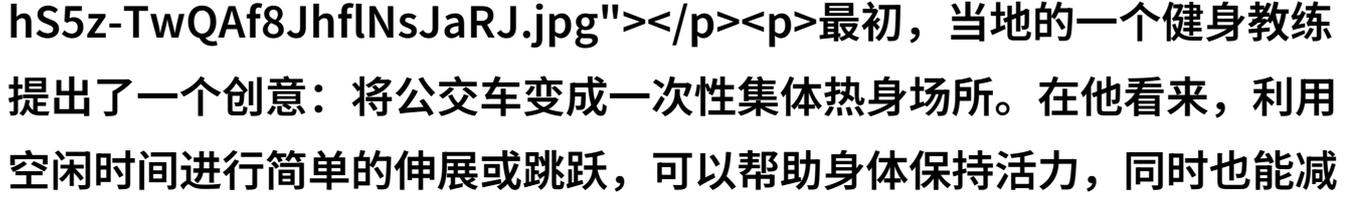
在城市的繁忙道路上，一辆辆公交车行驶着，承载着每个早晨和傍晚的通勤者。然而，在一辆普通的公交车内，不寻常的事情正在发生——乘客们开始了他们自己的运动会。

公交车多人运动：新时代交通方式中的健康生活

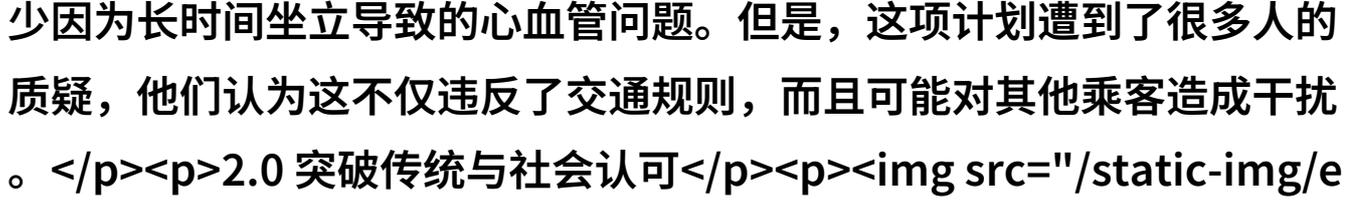
1.0 早期尝试与困难挑战

最初，当地的一个健身教练提出了一个创意：将公交车变成一次性集体热身场所。在他看来，利用空闲时间进行简单的伸展或跳跃，可以帮助身体保持活力，同时也能减少因为长时间坐立导致的心血管问题。但是，这项计划遭到了很多人的质疑，他们认为这不仅违反了交通规则，而且可能对其他乘客造成干扰。

2.0 突破传统与社会认可

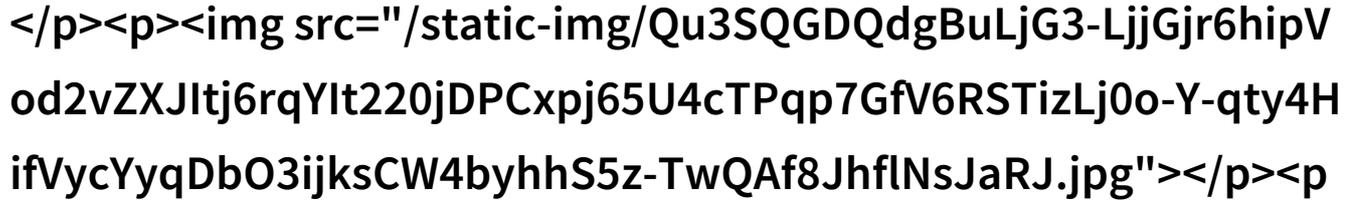
经过不断尝试和调整，最终，这种形式得到了许多乘客的支持和认可。人们开始意识到，即使是在日常通勤中，也可以找到锻炼身体的机会。这不仅改善了他们的心理状态，也让他们在工作之余拥有更多自我关怀的时刻。

3.0 集体行动带来的正面影响

随着这种运动方式在社区内得到普及，它不仅为个人带来了积极变化，还促进了团队合作精神。例如，有时候一位老年女士需要帮助站起来做深蹲，她周围的小伙伴们就会主动协助；有时一位初学者感到疲惫，他被座位上的朋友鼓励继续坚持下去。这些小细节构成了

一个温暖而充满同情心的人际网络。

#### 4.0 安全管理与规范操作



为了确保这一活动能够安全、有效地进行，相关部门制定了一系列规定，比如规定只有当司机确认无路障碍的情况下才允许举行集体运动，并且要求所有参与者必须系好安全带。此外，还设置了一些基本规范，如避免使用任何可能引起噪音或者干扰驾驶者的物品，以及确保所有参与人员都完成热身后再开始正式锻炼等。

#### 结语：未来发展方向探讨

虽然“公交车多人运动”目前已成为一种新的生活方式，但它仍然面临诸多挑战，比如如何更好地整合这个活动于现有的公共交通系统中，以及如何提高其受众覆盖率。不过，无论怎样，该模式已经证明它具有巨大的潜力，为人们提供了一种既实用又健康又互助的情感交流平台。这也意味着我们可以期待更多这样的创新，将日常生活中的单调转化为丰富多彩的一天，从而营造出更加美好的城市环境。

[下载本文pdf文件](/pdf/459383-乘坐公交车的集体热身多人运动新潮流.pdf)