

“娘家人”送福利： 杭州市女性可免费体验公益健身

每月活动不停，微信、电话即可预约报名

□通讯员 赵骏 本报记者 华雨晨

“2016年起，杭州市妇女活动中心再次向全市女性推出健身场馆公益体验项目，有兴趣的女性市民只需提前通过电话或微信预约报名，就可以免费参加。”



A 公益为先 政府花钱请你动

灯光敞亮的健身房、脚感舒适的跳操房和瑜伽室、恒温的室内游泳馆、专业的健身教练……这是杭州市妇女活动中心为了请全市女性动起来，专门“请”进来的健身配置，而且都是免费供杭州女性市民使用。“只要是女性，且本人在杭州，我们都欢迎他们来报名体验。”活动中心市场部工作人员表示，场馆免费开放的福利已经坚持

了三年。

市民褚女士住在余杭，上周第一次参加体验：“我是吃年夜饭的时候听说可以来免费体验的，就和小姐妹一起报名了。别看挺远的，坐地铁很快就到了。这次我报名参加了瑜伽，做完之后整个人都精神很多，下个月我想去恒温游泳馆体验一下。”

B 报名火爆 各类项目适合女性

由于免费体验几乎算得上是“零门槛”，报名情况自然火爆。据统计，2015年活动中心的场馆开放已超过500次，接待团队50余个，个人与团队体验已达7000余人。

据黄晓红介绍，杭州市妇女活动中心

的健身场馆采用政府购买社会公共服务的模式，鼓励杭州市的女性免费参与运动健身，项目涵盖跳操、瑜伽、器械、游泳等多方面。中心设置的项目都非常适合女性参与，同时各项课程也会根据报名学员的需求和具体情况来进行适当调整。”

C 走近基层 让健身成果喜迎G20

据了解，除了现阶段活动中心每周会利用四个半天时间开展社团培训和公益场馆体验等活动，每月底还会通过“西子女性”和“杭州市妇女活动中心”两个微信公众平台发布下月的体验项目供大家选择。

为了迎接G20峰会的到来，今年3月活动中心还牵头将在下城区石桥街道举办

“文体健身进基层”公益项目的启动仪式。“作为妇女群众的‘娘家人’，我们想要让更多女性动起来。工作人员一直在创编几套融合女性特色和杭州元素的健身操，届时都会借助这次活动推广到杭州13个县（市、区）。今年中心还要举办杭州市妇女健身展示大会，让大家看看我们的健身成果‘汇报演出’。”黄晓红如是说。

>>>小链接

杭州市妇女活动中心

体验形式：居民、团队体验、周末公益健身兴趣班

预约咨询电话：0571-88892617

交通：地铁1、4号线近江站C出口，公交富春路婺江路口站、钱江路婺江路口站、雷震路站。

还有一个月 市健美健身锦标赛将迎来十岁生日

□特约记者 杨静

宁泽涛的性感身材让人过目难目，彭于晏的肌肉质感让不少网友抑制不住羡慕……不管明星还是普通人，大家越来越关注自己的体型，并且平日里不动声色地暗自操练着。4月9日，一年一度的杭州市健美健身锦标赛将在胜利剧院举行，把平时拼命苦练的好身材秀出来，喜欢健身的小伙伴们赶紧来报名吧！

业余玩玩也能玩出名堂
有人拿到了世界冠军

杭州市健美健身锦标赛今年已经是连续第10个年头举办。作为国内最早组织健美健身比赛的城市，而且又接连办了这么多年，这个市级赛事的名气很大。

据介绍，1987年杭州举行了第一届健美比赛，当时参赛的选手有30多人。不过可惜的是，举行了一届之后这项比赛就停办了。直至2007年，一帮健美爱好者成立了杭州市健美协会，在他们的努力下，这项民间赛事又重新开张，之后一年一届举办至今。

“记得2007年的比赛，也就50多人报名，而去年已经有200多人参加。因为别的城市很少有这样的比赛，所以不少参赛者并不是杭州人。但是因为参加了这个比赛，大家不仅能展示好身材，还玩出了名堂。有的拿到省冠军，当起了收入很不错的健身房教练；有的拿到全国

冠军，现在成了国家队成员，经常会集训参加世界级比赛。金华有位老将叫江宪的，去年还获得了世界冠军。”前不久，四月份要比赛的消息一放出，新疆、广东、上海的健美爱好者纷纷前来报名。

比赛不需报名费
傅“帮主”场边有问必答

和往年一样，今年的比赛仍分为健美和健身两个大项，其中健美大项分男子组60kg、65kg、70kg、75kg、80kg、80kg+级、元老组（50周岁以上，含50周岁）和全场冠军，健身大项则分为男子健体和健身比基尼。赛制和全国比赛接轨，比赛不需报名费。杭州市健美协会秘书长傅建陈表示，这次比赛同时也是为即将举行的省健美锦标赛和省第二届女子体育节做准备。

“现在喜欢健身的人越来越多，他们的身材也练得很棒，但是很多人以为健美比赛的门槛会很高，得练上很多年，事实并非如此。为了让更多人参与，我们尽可能地让赛事简单，比如男子健体和女子的健身比基尼，一般平时在练的健身爱好者都可以参与进来。”傅建陈说，春节一过，气温可能会上升，要让脱下冬装的自己更有型有魅力，现在再不练习，那可就真的要晚了。届时，作为杭州健身界“帮主”的傅建陈依然会在现场为健身爱好者解答各种问题。

跑杭马从现在开始准备 赶紧去做个心脏平板运动试验

心脏平板运动试验，这绝对是这两天杭州跑友圈最热的词。日前，杭州本地人数最庞大的跑团——杭马会发出了一个通知，要求跑团成员必须按时完成检测，如未按时完成检查将取消跑团注册跑友资格，这可能是全国最严格的跑团资格要求了。

为什么心脏平板运动试验突然火了？上周末，一位名叫韩冰的铁人三项跑友因急性疾病猝死后。铁三高手的意外，唤起了更多跑友对自身心脏健康的关注。很多人转发了微博名为“丁丁runner”的跑友为此特意撰写了一篇名为《跑者请先给心脏做个年检：平板运动试验》的文章，文中就提到了平板运动试验。

浙江省人民医院国际医疗中心心血管专家陈曦主任说，“目前来检测的更多的还是心脏有问题的患者，跑马拉松前来检测的并不多。虽然这个检测是在跑步机上进行的，主要通过检测数据来判断心脏的储备功能。不过马拉松的负荷肯定要超过跑步机上的，所以如果这个

检测的数据都不理想，那肯定就没法去承受马拉松的负荷。其实在马拉松等项目目前做心电图、心脏彩超，平板运动试验还是很有好处的，特别是那些对成绩追求比较高的人。如果想再保险一点，可以再做一个心肺功能的全面检测。”在专家看来，心电图和心脏彩超是追求成绩的跑友要做的最基本的心脏平板运动检测。

那么心脏平板运动试验究竟怎么做？其实不复杂，就是在一个类似跑步机的仪器上进行跑步运动，随着时间增加，逐渐提高跑步的速度，使心脏负荷达到较高程度，观察心脏是否存在隐患，一般时长约10分钟左右。如果没有出现心脏不适，则表示心脏功能基本正常，如果出现憋闷、难受，甚至疼痛的感觉，则提示需要做进一步的检查，包括心脏彩超等项目。普通心电图对冠心病的检出率最多达30%，而加上运动平板试验检出率可达80%左右。运动平板试验阴性，表示测试者心脏功能基本正常。

（通讯员 周鑫）