

在不久前的“神舟十一号”载人飞行任务中,两位宇航员成功尝试了在太空跑步训练。运动是他们在太空中保障健康的最重要途径之一

“浙江制造”助力太空健身

□本报记者 沈梦雪

日前,“神舟十一号”载人飞船顺利着陆,两名航天员安全回家,标志着此次载人飞行任务圆满成功。在此次任务中,两位宇航员成功尝试在太空跑步训练,这也是中国人第一次在太空跑步。身处地球的我们,对于这件事自然颇为好奇——宇航员是如何做到的?又需要哪些技术上的支持?带着疑惑,记者走近负责帮助宇航员跑步器械研制的浙江大学体育学科运动人体科学团队,一探究竟。

“对于正常人来说,因为有重力的关系,在陆地跑步不是一件难事,但想要在太空中这种失重环境下跑步并非易事。”团队技术人员告诉记者,刚进入天宫二号时,专业航天员景海鹏和陈冬几次尝试跑步未果,直到第20天才奔跑起来,整个过

程持续了1个小时。“通过运动可以帮助航天员对抗失重带来的影响,比如血容量下降,通过锻炼提升血容量,肌肉萎缩,通过运动锻炼肌肉。运动是航天员在太空中保障健康的最重要途径之一。”该技术人员强调。

那么,为什么首选跑步机进行锻炼?原来,在太空无重力的环境下,对跑步机的适应是航天员进行太空锻炼的重要考虑因素,这关系到运动效果以及对身体的保护作用。“在跑步的时候,需要固定好自己,以免四处乱飘。”而这其中依仗的装置,就是由浙江大学体育学科运动人体科学团队设计研发的“束缚系统”。

事实上,“束缚系统”不仅仅只适用于跑步锻炼,在它的帮助下,两名航天员在

天宫二号上结合自行车、跑步,自如地做了失重心血管研究实验以及多个抗阻运动的身体练习。这套装置不仅不会让航天员产生身体不适,还能有效“定制”航天员自己适应的运动方式,装置运作时可以有效地调节航天员的锻炼负荷,从而更好地达到运动效果。

一个小小的“束缚系统”,帮助中国航天事业完成了太空第一跑。成功的背后,是浙江大学体育学科运动人体科学团队无数次验证,三年来每一个日日夜夜的付出和努力。值得一提的是,从2012年神舟10号起,该团队就已经开始介入保障航天员在太空运动的研制任务,对航天员的身心、工作和生活起到了重要作用。

第14届“建桥杯”中国女子围棋公开赛嘉兴收枰

“棋圣”聂卫平点赞嘉兴籍职业棋手

本报讯 日前,为期三天的第14届“建桥杯”中国女子围棋公开赛三番棋决赛在嘉兴落下帷幕,鲁佳二段击败李赫五段问鼎冠军。作为目前国内水平最高的女子围棋比赛,吸引了全国最强的女子围棋高手参赛,嘉兴籍职业棋手表现不凡。

本次三番棋决赛第一局,鲁佳屠龙战胜李赫先下一城;第二局,李赫顶住压力稳扎稳打,扳回一城。最后的决胜局,李赫执黑先行,到中盘时,鲁佳的白棋优势

已经凸显,并最终将优势转化为了胜势。鲁佳是“棋圣”聂卫平的第九位入室弟子,决胜局当天聂卫平也到场见证了爱徒的夺冠。

近年来,围棋事业在国内很多地方得到了迅速发展,而嘉兴作为围棋文化的一方热土,不光民间学棋、下棋的氛围浓厚,各类民间赛事也十分热闹,并培养出了不少职业围棋高手。在本届建桥杯比赛中,嘉兴女棋手范蔚菁和仇丹云双双杀入了

16强,其中范蔚菁在16进8的比赛中就不幸遇到了最后夺冠的鲁佳,遗憾出局。鲁佳表示,她和范蔚菁实际上是十多年的好友了,“她实力也很强,比赛中我不敢掉以轻心,不过私底下我们感情很好。”

除了范蔚菁和仇丹云外,嘉兴男子棋手张涛目前也活跃在职业比赛中。对此,聂卫平评价道:“嘉兴能出这么多职业棋手,也很厉害了。”

(通讯员 王沁柠)



太极导引功 炫丽动起来

11月22日上午,由建德市老年人体育协会主办的以“快乐健身,健康养老”为主题的2016太极导引功展示活动在新安江广场上举行。

600名队员在悠扬的音乐中把太极导引动静相兼、刚柔并济的特点进行了完美的演绎,获得全场观众阵阵热烈的掌声。

通讯员 陈启浩 文/摄

< 订阅号

@温州

本报讯 2016温州马拉松将于12月4日鸣枪开跑,各项筹备工作正紧锣密鼓、有条不紊地展开。日前,2016温州马拉松志愿者工作动员大会暨培训会在温州科技职业学院举行。来自温州六大协会、各领域的1990名志愿者们齐聚一堂,举行了动员、宣誓、培训活动。

(通讯员 肖小珍)

@丽水

本报讯 为进一步丰富和活跃民盟盟员的文化生活,加强民盟队伍的和谐建设,日前,2016民盟丽水市“天丰杯”羽毛球联谊赛在龙泉市三中进行,9支代表队32位盟员参加。

(通讯员 许东宝)

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心

合作伙伴



德清体育中心



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223
本报法律顾问:京衡律师事务所