

普及瑜伽知识 带动全民健身 金华掀起“瑜伽热”

本报记者 朱郑远

孕妇瑜伽、亲子瑜伽、双人瑜伽、空中瑜伽……瑜伽作为一项综合减压、塑形、平衡身心的运动,为越来越多的人所喜爱,金华市也逐渐掀起了一场瑜伽热。近日,记者走访了金华市瑜伽协会,了解金华市瑜伽运动发展的现状。

2015年金华市瑜伽协会正式成立,为广大瑜伽爱好者搭建起一个交流平台。随着瑜伽运动的逐渐发展壮大,瑜伽协会也在2016年成长为一级协会,开始规范和引领金华瑜伽行业的发展,保持金华瑜伽产业发展的良好势头。协会秘书长王婕告诉记者:“习练瑜伽的人越来越多,逐渐形成了

产业。市瑜伽协会一直致力于规范瑜伽市场,将瑜伽的真谛和文化精神传递给广大爱好者。”

从2016年开始,协会多次配合金华总工会开展瑜伽进社区、进企业等活动,引导了更多的人正确习练瑜伽。王婕说:“瑜伽传入中国30多年,近十年加快发展速度,如今全国大约有5万所健身馆,数十万瑜伽从业人员。在金华市区内,分布在民居、健身会所、酒店、商场、运动场馆的瑜伽馆就有近五十家,瑜伽会馆、瑜伽教练、瑜伽爱好者的数量均排在全省前列。”

不仅如此,协会还在政府有关部门的支持下,成立了瑜伽技术培养

组,培育了多位高级瑜伽师。而这些高级瑜伽师学成以后,开始承担起基层瑜伽教师的培养工作,进行瑜伽体系、人体结构等内容的培训。这项工作对清理、淘汰那些不规范、不负责任的小作坊式的教培乱象,起到了积极的作用。

同时,金华瑜伽协会也致力于瑜伽文化的推广宣传工作。先后在金华举办了第一个千人瑜伽公益活动和万人瑜伽公益活动,社会反响强烈,为瑜伽健身运动的大众普及做了很好的推动作用。“我们也希望树立正面形象,能让更多人了解瑜伽,走进瑜伽,习练瑜伽。”王婕说。

用脚步谱写一曲浪漫 “运动交响乐” 千人徒步健走 感受楠溪之美

本报讯 日前,永嘉县第四届国际户外休闲嘉年华暨益行永嘉徒步节之徒步楠溪活动开展得如火如荼,活动吸引了来自瑞安、乐清、苍南、平阳等地的1000多名选手参加,以徒步的方式倡导“绿色出行、健康生活”。

全体队员从大若岩镇的豫樟村(香樟花园)出发,走过岭根村村间古道,穿过塘坞村楠溪村落,经过泰石村乡间小路,还体验了下城岙村的鹅卵石溪滩,领略了福利村田园风光、稠树村滩林,最终到达目的地——沙头镇太平岩景区,线路总长15公里,耗时约4小时。烟雨濛濛的楠溪江呈现出另一种美,别有风味。参与徒步活动的户外爱好者们纷纷赞叹楠溪江的秀美山水,不时看到选手们成群结队地拍照留念。

据了解,本次健走大会也是永嘉县农村文化体育建设深化年系列活动之一,是永嘉县进一步贯彻落实《全民健身条例》,积极响应县委、县政府部署的农村文化体育建设深化年活动,推动全民健身运动,引导体育健身意识的一项品牌活动,对助推永嘉的美丽乡村建设具有十分重要的意义。

(通讯员 贾咏鸥)

新随婆动
(金华)全国新闻界马拉松赛专栏

奔跑的人,本身也是风景 俞永明:跑步是情绪出口,也是情感寄托

本报记者 洪漩/文 华雨晨/图



苏州广电总台融媒体中心记者俞永明,在当地的跑友圈小有名气。这位几天不跑步就脚痒的“萌叔”,每次参加完马拉松或是越野赛后,都细致地用文字记录沿途感受。

48岁的俞永明,跑龄5年有余。早些年工作忙碌时,常伴有心律不齐症状的他,自从开始跑步,5年来他的身体一直倍儿棒,“不管酷暑寒冬,我都喜欢出去跑一跑,甚至早晚都跑10公里,我认为奔跑着的人,本身也是一道风景。”

俞永明与跑步结缘是受大学时代铁哥们的影响。“和大学时代的同班同学关系最要好,各自结婚生子后两家依然保持亲密的联系。可惜后来铁哥们们的爱人患上了绝症。”同学为了更好地照顾家人,增强自己的体质,于是开始跑步锻炼,俞永明就给他陪跑。日子久了,俞永明越跑越有劲,为了让自

己能一直跑下去,他和同学还设立了目标——征战当年的常熟马拉松。

“就是从那一场开始,我至今跑了20余场全马。”俞永明从周边的无锡、南京到较远的厦门、香港,脚步快了,也远了。他也喜欢越野和骑行,翻山越岭四五十公里,环太湖骑上个200多公里,每次十几个小时下来,都不觉得辛苦。

“工作压力大,心情不好的时候,跑步作为一个情绪的出口,也是生活中最好的情感寄托。”俞永明告诉记者,苏州美景多,沿着风景如画的奔跑线路跑个10公里,不亦乐乎,“看看野鸭、白鹭,太阳东升西落,心情就畅快了。”

不管到哪儿,俞永明都不忘带上跑鞋,他更愿意用跑步的方式亲近城市。深入基层采访时,他也关注群众体育,“体育人体育事,展现正能量,他们带动的社会价值,值得我们媒体人关注报道。”

订阅号

@衢州

本报讯 为期3天的衢州市第十五届县处级干部运动会在衢州江山圆满落幕。来自衢州6个县(市、区)以及市本级科教文卫等6个系统共12支代表队120余人参加。比赛设乒乓球、围棋、象棋等三个大项。经过激烈的角逐,科教文卫系统获得乒乓球男子团体第一名。

(通讯员 毛武俊)

@嵊州

本报讯 日前,嵊州市直机关首届智慧运动会圆满闭幕。运动会共有来自嵊州20个乡镇(街道)和58个部门(单位)的78个代表团参加,运动员2225人,设置了百发百中、企鹅漫步、滚雪球、过山车、拔河、定点投篮和足球射门等12个团体项目的比赛。

(通讯员 李忠亮)

@瑞安

本报讯 昨天,由瑞安市体育局主办的温州市第二届全民休闲大会“送体育下乡”活动走进江桥文化礼堂。太极拳表演、小学生花样舞蹈,精彩绝伦。这场家门口的全民休闲大会,让村民玩得乐不思蜀。活动中,还开展了科学健身知识咨询环节,服务便民。

(通讯员 黄华金)

这场“愿者上钩”的博弈 妙趣横生 中国垂钓精英赛(龙游站)收官

本报讯 经过两天的激烈角逐2017中国垂钓电视直播精英赛(浙江龙游站)收官。共有来自全国各地的600多名参赛运动员和赛事技术官员、裁判参加。最终,来自山东的刘涛以116尾获得冠军,来自浙江宁波的王春阳以109尾获得亚军。

这是国内唯一的一档全程电视直播的大型淡水池钓系列赛事。这场“愿者上钩”的博弈,妙趣横生,平静的表面之下“暗流涌动”。

衢州市体育局党组书记姜建勋表示,垂钓运动具有广泛的群众基础,千



百年来一直深受人们喜爱,是人类亲近自然、健康休闲、养生养性的重要方式,也是运动休闲产业的重要内容。

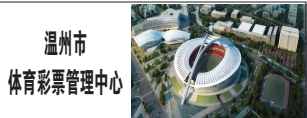
衢州市地处钱塘江源头,生态优良,水资源丰富,开展垂钓休闲运动得天独厚。

(通讯员 邵银建)

战略合作伙伴



合作伙伴



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