

温州市国民体质监测中心喊你免费“体检”

握力、纵跳、俯卧撑、坐位体前屈、闭眼单脚站立、身体成分测试、骨密度测试……大约30分钟“体检”完毕,电脑生成一份“体质评定报告”,再由讲解师开具“运动处方”,为你讲述如何针对个人身体条件开展科学锻炼。

本月开始,温州市国民体质监测中心正式对外开放,中心免费为广大市民提供运动体质测评、运动风险评估及监控、健身及营养方案设计,开具运动处方和提供科学健身指导服务。

“运动处方”到底有何疗效?为一探究竟,笔者来到位于温州市区九山路93号的温州市室内体育活动中心。中心一、二楼为温州市国民体质监测中心,用于打造公益性全民健身服务平台。

一楼的国民体质监测大厅面积800多平方米,监测大厅配备了全套专业的体质测试设备,包括:韩国helmasIII综合体能测试系统、inbody770体成分测试仪等目前国内外最新型的体质测试仪器。中心负责人介绍,inbody770体成分测试仪,能在短时间内生成人体成分、肌肉脂肪、肥胖分析、肌肉均衡等一系列数据,并给出评分。这套仪器目前在全国各个国家运动队被广泛使用。

在指导师带领下,笔者体验了一番“体检”流程。此体检非抽血拍片,而是要进行一系列身体素质测试,包括握力、肺活量、选择反应时、台阶指数、骨密度测试等,整个流程下来约30分钟,会微微出汗,没有大运动量。

体检完毕不到5分钟,一份“体质评定报告”已经送到手中:根据国民体质成年人甲组标准,你的综合评级为良好,雷达图显示您的体质状况不均衡……各项测试的评分一目了然。中心负责人介绍,目前测试有“国标”和“亚洲标”两种标准,身体素质较佳者可挑战“亚洲标”。

在国民体质监测中心担任8年讲解师的胡鹏,为笔者开具了“运动处方”:根据测评结果,为您制定的是以减脂为核心的锻炼指导,以有氧运动、全身力量、柔韧练习为主……这张处方可以称得上是“私人订制”,具体到不同人的不同体质,会给出不同的锻炼建议,内容非常详尽。

据悉,市民还可在周三和周六上

午,持“运动处方”前往二楼的“科学健身指导室”(百姓健身房)由社会体育指导员提供科学健身指导。中心二楼的“科学健身指导室”,配置了跑步机、划船器、椭圆机、动感单车等健身器材供市民进行科学健身锻炼。

温州市国民体质监测中心负责人表示,监测中心原址位于金润花园,搬迁至九山路后装修一新,增添了不少先进设备。不过对于市民而言,体质监测的概念还比较薄弱,特别是年轻人来参加“体检”的很少,收集的样本不够广泛。希望今后“运动处方”这个概念更加被人们所熟知,让每位市民朋友通过科学健身指导,实现“体育让生活更美好”。

(通讯员 马真正)

横渡姚江,你准备好了吗?

本报讯 2017“活力江北·横渡姚江”公开水域游泳比赛暨江北区第五届运动会开幕式将于8月6日在宁波江北区庄桥双古渡公园姚江水域举行。

据了解,此次游泳比赛分群众组和竞赛组两个组别,拟邀请15支参赛队伍500余人参与,赛事报名并未向

个人开放,仅接受游泳协会或者团体组织报名。竞赛采用国际泳联最新颁布的“公开水域竞赛规则”。

为保障活动安全,赛事组委会做了大量准备,要求所有游渡人员年龄限定在20岁至55岁之间,群众组运动员要求能持续游800米,竞赛组运动员必须具有在25分钟之内完成

1000米的技能和体能。组委会还将为赛事构建水、陆、空立体化的江面快速联动救护系统,为每名游渡人员配备救生气囊,在游渡江面安排7艘救生快艇,水下配备专业的蛙人救援分队,空中还将会有无人机随时监控水面情况,救援医护人员在两岸随时待命。

(通讯员 刘兴旺)



玉环“小候鸟”乐动今夏

日前,玉环市龙溪镇第十届“小候鸟”夏令营在漩门湾湿地公园开营,来自湖北、安徽等地的近100名留守儿童参加。开营当天,还进行了趣味运动比赛,父子接力“赶夜路”、亲情互动“三足跑”等有趣的项目让孩子们尽情地享受着亲情团聚的欢乐。

通讯员 詹智文/摄

“一人一艺”OL城市舞蹈普及活动启动 百余名舞蹈老师将上门免费教学

本报讯 7月26日,宁波市文化馆“一人一艺”OL(Office Lady:白领女性)城市舞蹈培训班正式开启,首批40名老师经过两天的培训顺利结业。接下来,还将对60余名舞蹈老师进行培训。

届时百余名舞蹈老师将成为“一人一艺”OL城市舞蹈普及的主力军,走进机关、进企业、进商圈开展免费

教学活动。

宁波市文化馆也将会在第一时间发布OL城市舞蹈培训信息,有培训意愿的单位可以自主报名,开班要求每次上课人数不少于12人,培训形式采取舞蹈老师到各个单位培训或单位组织女性职工到教师所在机构培训。

据了解,“一人一艺”OL城市舞

蹈是市文化馆自主编排的体育舞蹈,道具可以是一张凳子,一把雨伞,一个文件夹。该套体育舞蹈简单、易学,融合现代舞蹈的时尚元素,针对白领女性,只需要一小片空地,多则几十人,少则三五个人就可以一起运动,并打算在全市进行普及。

(通讯员 陈敏健)

< 了闻号

@金华

本报讯 7月22日至25日,30名中国香港青少年游泳运动员及爱好者前来金华交流。23日和24日,35名金华本地青少年游泳队员与中国香港游泳运动员进行了游泳训练交流。25日,双方本着体验学习、互动交流的原则举行了一场2小时内选定游泳项目比赛。

(通讯员 李旭韵)

@海宁

本报讯 今年海宁再次获得总局核准同意,取得第二十届全国成人游泳锦标赛的举办权,比赛时间定在9月23日至24日,届时全国各地将有近50支队伍、2000余名运动员前来参赛。

(海体)

@东阳

本报讯 7月27日东阳小伙许凡将率中国国家跳绳队出征2017年韩国举行的第九届亚洲跳绳锦标赛。许凡担任国家队教练和技术总指导。在大学期间刻苦学习跳绳技巧,大学毕业后自主创业,品牌“跳绳小凡”发明专利珠结绳,曾编排绳彩飞扬参加浙江省首届全民健身日展示。

(通讯员 王俊华 金胜男)

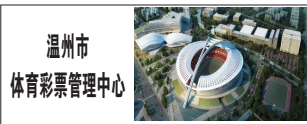
@临海

本报讯 日前,临海市射箭队在2017年浙江省青少年射箭锦标赛上收获2金2银6铜的优异成绩。该比赛在温州举行,共有来自全省14支代表队共200多名运动员参赛。临海有20名运动员参加。

(通讯员 汪洋)

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