



今年的“全民健身日”恰逢工作日,在上个周末,全省各地已经组织了不少全民健身活动,但这并没有让8月8日这个“正日子”的全民健身氛围减弱。从舟山主会场到杭州、宁波等地市,各类全民健身活动依旧人气活跃。

从而立青年到古稀老人,人人都有自己的健身节目 舟山百姓“热动”全民健身日

本报记者 薛原

不仅有中年大叔大姐或古稀老人练习,更有垂髫稚子和豆蔻少女参与,武术年轻化进程立竿见影。作为舟山全民健身日系列活动之一,普陀区武术协会和老年体协共同组织的木兰拳培训班办出了新意。来自沈家门的刘阿姨年近六十,练习木兰拳已经有7年时间,但还是经常参加各种培训班:“学到老、活到老,木兰拳的技法也是不断更新的。”练拳让刘阿姨身体变好了,心情也快乐,而且关节旧疾得到一定程度的缓解。

除了木兰拳,刘阿姨还积极学习木兰双扇、戏曲广播体操、船拳、长绸柔力球操、健身气功等,像海绵一样吸收各种武学养分,博采众家之长。平时不仅自己练,她也带孙女一起习武健身:“练习

木兰拳,对减肥、塑身都有好处,我孙女最近也开始练了。而且为了吸引年轻人,木兰拳也在传播方式、技法创意上,做了很多别出心裁的革新,显得更潮了。”

在岱山县,“全民健身日”体育嘉年华、国民体质测试、全民健身职工篮球赛等七大板块的活动也有着很高的人气。民间篮球发烧友小戴认为全民健身日系列活动是各行各业人士通过体育交流的“狂欢派对”,大家享受其中,不亦乐乎。平时是船舶修造厂的高级技工,打起球来却活脱脱像一位“球星”,司职控球后卫的小戴速度迅猛、技术细腻、转身灵活、传球犀利,组织球队的整体攻防游刃有余。

小戴告诉记者,本次全民健身日活动,与几个朋友约定了在全民健身职工篮球赛上进行一场较量:“平时就腻在一起打球,一般是我们组队跟

别人打,很少有机会互相对决。这次全民健身篮球赛是个好机会,可以检验我们之间的成色,更可以让打惯了3人制半场篮球的我们,再一次回到全场飞奔、疯狂拼抢的5人制赛场,甚至有NBA即视感。”

除了一些平时各地都能参与到的项目,一些舟山本地特有的体验自然也少不了。

赴松林茂郁的舟山枸杞岛赶海踏浪,在秀山乡滩涂泥地中肆意撒欢,去海边踢几脚人仰马翻的沙滩足球,这会儿又报名参加了嵊泗全民健身日游泳锦标赛——28岁的舟山小伙颜利锋花式“浪漫”忙不停,尽享这夏日水上狂欢。“我前段时间参加了‘隔壁’岱山的滑泥狂欢,又跟好友踢了几场沙滩足球,感觉档期满满啊,但游泳依然是我的最爱。”颜利锋说,接下来,他计划去花鸟岛主峰前

坑顶看日出,去南长涂沙滩的晨雾中赏松,感受海沙一色、渔舟唱晚的美妙。

除了颜利锋,另一位“跨界达人”章祺则参加了嵊泗游泳赛,他来自舟山一家帆船运动俱乐部:“从踏浪扬帆的水上运动,到劈波斩浪的水下运动,都离不开水嘛。”被好友戏称为“水星人”的章祺,擅长自由泳和蛙泳,相比于讲究耐力的长距离,他更青睐于考验爆发力、冲刺速度的短距离:“我就喜欢那瞬间决胜的爽快感,无论输赢都会特别兴奋。”作为新舟山人,章祺完全融入了这片海岛,而体育就是最好的情感契合点。他表示,不仅是全民健身日,如果时间允许,天天都会投入到正能量满满的体育锻炼中去。

除了免费培训和文明公约,还有科学健身顺口溜 杭州的“8·8”运动节正能量十足

通讯员 袁明 高洁 本报记者 华雨晨 郦琪琛

说到当下参与度最高,涉及人群最广的健身活动,非广场舞莫属。昨天,在杭州市体育馆举行的“杭州市排舞广场舞展示交流大会”,吸引了全市30余支舞队近300名排舞、广场舞爱好者前来学习。

作为在场为数不多的男性舞友,王泳豪在舞队中处于领舞的地位:“我从年轻时候就开始跳舞了,民族舞、芭蕾舞、踢踏舞……我都跳,从年轻时参加文工团,这爱好一直延续到现在,退休后我也开始学习新的舞蹈理念,参加‘全民健身日’的活动一直是我的心愿,不管是什么舞种,舞蹈让我感觉依然年轻。”

作为杭州市体育发展集团全民健身周的重头戏,全国排舞广场舞推广中心浙江省中心副秘书长黄晓虹为舞友们带来了曲目《中国美》的公益教学。黄晓虹说,不光是8月8日,全国排舞广场舞推广中心每年都会召集全国技术专家创编数十首科学规范的排舞、广场舞曲目,用于推广教学,借此把科学健身和文明健身的理念带到每个舞友的身边。与此同时,面对社会上偶有的不文明广场舞现象,还向社会发出了《广

场舞倡议书》,其中更是把如何科学健身、文明健身的理念编成了顺口溜。

同一天上午,拱墅区文体中心的广场舞大赛也如期举行。8点半开始的活动,8点未到,却已经把文体中心的8楼“塞”得满满当当。天气酷热,主办方特地从外面运来了大量冰块,用以消暑。“队员们热情都特别高涨,出点汗,动一动,这是好事儿。”古运河排舞队的陈琳萍阿姨告诉记者。

据悉,自8月5日起,拱墅区已经举办了健身气功培训、跆拳道培训、游泳培训等系列活动。除此之外,8月8日健身日当天,区体育馆游泳中心、区文体中心的乒乓球和羽毛球馆都免费对外开放。区体育局副局长陈展告诉记者,接下来,拱墅区将更多地举办一些群众喜闻乐见、参与度高的文体活动,打造15分钟健身圈,努力让拱墅的每一个老百姓都能每天锻炼一小时,健康工作每一天,幸福生活一辈子。

此外,在全民健身日当天,杭州各城区的全民健身活动依旧热火朝天。萧山区的湘湖健身走活动、江干区的首届社区乒乓球赛等,都吸引了超过千人次以上的市民参与。



千人齐舞迎“全民健身”

8月7日晚,余姚市全民健身中心广场灯火璀璨,人声鼎沸,2017年全国“全民健身日”余姚市启动仪式——城乡广场舞健身大联动千人展演大会在市全民健身中心举行,千名队员挥汗共舞健身操舞《中国美》,并展演了市民喜爱的瑜伽、拉丁舞、体育舞蹈、跆拳道等节目,欢庆全国第9个“全民健身日”。

(通讯员 胡瑾中 方娟英)