用“双拐”燃烧卡路里
“最健康的行走方式”首次亮相杭城

本报记者 朱郑远

昨日,2018杭州国际越野行走体验赛在美丽的杭州兰里景区(三墩现代农业产业园)拉开帷幕。这也是越野行走运动在杭州乃至浙江的首次亮相,此次体验赛分为省级协会组、浙商组、浙江大学组、电子商务组、游侠组等组别,近300人参赛,里程共计3.5公里。

随着活动的开始,各组别的选手们跟随着国际越野行走协会主席阿迪开启了“杖量”杭城之旅,感受这项时尚、国际化的运动。越野行走(又名北欧健走)起源于芬兰,由滑雪运动演变而来,是一种使用两支手杖行走的运动。目前越野行走已从风靡北欧到全球流行,被美国《运动医学》杂志评为“最接近完美的运动”,同时也是世界公认的“最健康的行走方式”。

“为什么说完美?如果把越野行走同徒手走和慢跑做比较。从心率、热量消耗、对腰腿的压力、是否有利于调整身姿、疲劳的感觉、安全系数等方面来观察。”国际越野联合会主席阿迪说道,在改善健身指标方面,越野行走与其他每次徒步运动相比,优势非常明显。

对此,“老玩家”陈国新深有体会,即便天气下着小雨,气温比较低,但是随着步子摆动手臂,走了10多分钟,他的额头和后背都冒汗了。“这项运动还是比较有意思的,走路的时候一定要用上行走杖,不能当做普通行走,这样每一步都会有两个支撑点,既安全又能有多次有效动作。”陈国新说起了这项运动的心得体会,“行走杖要用来分担身体的重量,释放肌肉的力量。”

而比赛中,手拄“双拐”的参与者们也收到附近居民好奇的目光。省体育旅游促进协会会长赵荣福面对这些目光,也感受到了沉沉的担子。他表示,这个运动现在在省内的知晓率较低,需要做的工作还有很多。据了解,目前省体育旅游促进协会已经与国际越野联合会正式签约,成为中国地区唯一授权的推广及运营合作伙伴,中国总部也将落户于杭州。

近年来,我省体育市场飞速发展,越野行走从2003年进入我国,经过十多年的培育,已经渐渐走向成熟。“我们也希望通过强强联合,共同在省内推广健康、时尚的越野行走项目。未来将以浙江为核心向全国范围辐射,推广和发展该项运动,为推动全民健身事业添砖加瓦。”赵荣福说道。

台州众跑友相聚荧光夜跑
助力“台马”,“嗨”翻市民广场

本报讯 11月4日,吉利汽车2018台州国际马拉松暨“中国体育彩票·安利纽崔莱”荧光夜跑在市民广场鸣枪开跑。

傍晚6点,市民广场上,跑友们已经陆续贴上号码牌,领取了荧光棒,自由组合成“荧光环”、“发箍”、“皇冠”等各式趣味装饰,用炫酷的荧光装备打扮自己,化身黑暗中的精灵,蓄势待发。

7点左右,领完装备的跑友们早已迫不及待穿上T恤,在市民广场灯光的映衬下,恶魔角、闪光臂环、荧光棒装备的跑友们酷炫得不得了,不少来市民广场散步锻炼的奶爸奶妈们抱着萌娃,到舞台上给宝宝拍照。在报名的跑友中,拉着队旗来合影的跑团们也不少,还有不少从杜桥、三门的跑友特地赶来椒江参加活动。

今年50岁的颜加利和闫祖旭都是“杜桥路跑团”的一员,两人身着嫩黄色T恤显得活力十足。远山如黛,水波荡漾,身后是别致的景色,眼前炫丽的灯光与热闹的音乐声又融为一体,让他们格外兴奋。颜加利骄傲地聊着自己的“跑马”经历:“这3年来,我每周都坚持跑3至4次,每次10至20公里。和很多人一样,刚开始跑步的时候我也气喘吁吁,坚持了几个月,感觉越来越轻松,跑步不仅让我成功减肥,而且还认识了一群跑友。”本次台马,杜桥路跑团就有50多名跑友报名。

当晚,跑步的人群中,不乏纯真可爱的面孔。12岁的郑浩翔跟随志愿者们认真拉伸,小个头的他在人群中格外惹眼。“每周六早上,我都会跟着爸爸一起跑5公里,去年我也参加了台马,但因为年龄小,只能跑‘迷你马’。”郑浩翔说,希望自己能快些长大跑“全马”。

此外,志愿者团队中还有这样一位“热心人”贺林聪,平日里,他会领着小区里的孩子们晨跑,帮助他们和郑浩翔一样早日圆梦。聊起为何“领跑”,贺林聪说,现代人由于缺乏科学运动的意识,我希望能从孩子出发,向大家传递“合理饮食+科学运动=健康”的理念。

(通讯员 陈轶男)

蓄势待发

11月3日,湖州市第五届市民运动会湖州府·2018仁皇山登山节在仁皇山公园正式启动。现场虽然下起了小雨,但是参赛者的热情却丝毫不减。本次登山节是湖州市第五届市民运动会中的一个项目,整体赛事以“创新、协调、绿色、开放、共享”为办赛理念,进一步探索“政府搭台、社会参与、市场运作、专业办赛”的模式。

湖体

以球会友 缅怀名宿
“三英杯”乒乓球赛甬城落幕

本报讯 11月4日,承载了众多乒乓人记忆的“三英杯”乒乓球邀请赛在鄞州区体育馆落下帷幕。此次比赛以“纪念三英,以球会友,强身健体”为宗旨。大家相互切磋乒乓技能,交流乒乓文化,比赛检验了各地区乒乓水平的同时也促进了各地区乒乓事业的共同发展。

“三英杯”是为缅怀曾为中国乒乓球作出杰出贡献的容国团、傅其芳、姜永宁三位乒乓球名宿,由培养出世界冠军王涛的王锡添教练提议举办。第一届举办时间为1985年,今年是第28届,有来自北京、上海、广东、宁波及中国香港、澳门等6个地区共280余名运动员和教练员参加。

“鄞州区承办本届‘三英杯’乒乓球邀请赛有一份特殊的含义,因为鄞州是傅其芳先生的故乡,也是姜永宁先生丈母娘的家乡。”宁波市乒协主席冯林说,这次还特别邀请了傅其芳先生的女儿傅美莲女士、容国团先生的夫人黄秀珍女士、姜永宁先生的女儿姜小英女士到场观战。

国际乒联终身名誉主席徐寅生也出现在了比赛现场,他表示,一项纪念比赛能够坚持举办了28届,说明乒乓球项目在中国的巨大影响力也表达了后辈们对乒球名宿们的追思。

(通讯员 徐 迪 宁 芬)

舞出靓丽 炫动风采
一场“舞林大会”建德上演

本报讯 日前,2018年建德市“万固杯”体育舞蹈(拉丁舞、交谊舞)比赛落幕。来自全市各镇、乡人民政府,各街道办事处(社区),市政府各部门、单位组队参赛的每一支队伍在比赛中舞出健康靓丽,展现动人美姿,上演了一场精彩的“舞林大会”。

比赛中,各代表队在每个选项上展现了非凡的实力,所有参赛选手美丽的舞姿得到绽放,比赛时每个人的脸上都挂着开心的笑容。获得本次比赛第一名的更楼街道代表队领队周晨静是一位舞蹈达人,对于能带队参加这次比赛,她十分高兴:“我一直热爱舞蹈,跳舞使人心情愉悦,能够有机会参加这样的比赛很荣幸。虽然本次比赛取得了好成绩,但我们在今后的舞蹈之路还要继续学习,希望明年还有出色的表现。”

据悉,建德市体育舞蹈协会为了推广体育舞蹈,积极开办舞蹈培训,掀起建德体舞热潮。协会先后举办了相应的舞蹈培训班,热爱体育舞蹈的群众积极报名参学,目前,受训学员达300多人。

(通讯员 陈启浩)