

关注职工健康生活 提振精气神 工间操培训班开课 掀起新一轮健身潮

本报讯 12月18日—24日,杭州市总工会决定今年继第九套广播体操培训与比赛后,继续举办工间操系列骨干培训班,全力推动全市工间操普及计划。

此次培训选取了《太极导引功》、《科学健身十八法》、《八段锦》、《健身瑜伽》、《经络拍打排毒健身操》五种既简单易学,又具有鲜明特色的工间操。

“懒猫弓背,手扶椅背弓弓背,拉伸脊柱背不累,像只猫咪伸懒腰,肩背放松不疲惫……”

开课当天,在杭州市职工文化中心篮球馆内,一场实用有趣的“科学健身18法”培训如火如荼地进行,150余名职工专注地练习着科学健身的18项方法。本次培训也是杭州市总工会近日举办的工间操系列骨干培训班中的一项主要内容。

“科学健身18法”是由国家体育总局和中华全国体育总会于今年全民健身日前一天8月7日向全社会发布的。杭州市总工会开展“科学健身

18法”培训在省内尚属首家,采用了真人示范教学,这套健身法实用而且简单易学,它适宜各类人群,不受场地和环境限制,可以利用碎片化时间完成简单的运动锻炼,从而达到科学健身、放松身体和预防损伤的功效。其中多个动作都是目前运动队在热身、放松、康复等环节中使用的动作,十分具有科学性。

“感谢杭州市总工会为我们广大职工开设了这么好的培训课,特别是楼宇里面长时间坐格子间办公桌前的职工,做操后不仅舒缓了工作压力,还能强身健体,非常棒!”参加了工间操培训班的职工陈闻说。

家住拱宸桥的顾女士今天特意起了个大早,坐了一个多小时公交车赶来参加“科学健身18法”的培训。顾女士有二十多年的太极拳练习经历,平时非常注意运动养生,两套动作下来已经微微出汗。“练习这套‘科学健身18法’对我们平时工作久坐的职工来说好处多多,学会了在办公室里就可以锻炼身体,身体轻松了工作

也更高效了。”顾女士说。

据了解,杭州市总工会为不断满足职工群众的美好生活需要,更好地促进职工体面劳动、舒心工作、全面发展,引领职工健康生活方式,丰富职工业余文化生活,促进健康杭州建设,在2018年全力推动全市工间操普及计划,在前期第八届职工运动会广播体操培训和比赛之后,继续举办工间操系列骨干培训班。本次培训班选取了太极导引功、科学健身18法、八段锦、健身瑜伽、经络拍打排毒健身操五种既简单易学,又具有鲜明特色的工间操。

值得一提的“太极导引功”,是由原杭州市体育局赵荣福局长继承了马王堆导引图及杨氏太极拳的基础上创编而成,并列入“国家体育非物质文化遗产”保护和推广项目,在全省具有很大的群众基础。

此次培训班全程免费,因场地有限,每场限报150人,市总工会预留部



分名额给全市职工中的工间操爱好者。20日至24日还进行了八段锦、健身瑜伽、经络拍打排毒健身操三场培训,对工间操感兴趣的职工可关注杭州工会微信公众号了解更多培训内容。

(通讯员 詹程开 罗 昱)



舞动迎新

当热情洋溢的肚皮舞遇上优雅端庄的古典舞,究竟会擦出怎样的火花?近日,由杭州下城区塘南社区舞蹈队和浙江国际旗袍会联合发起的迎新舞会用特别的方式展示了舞蹈爱好者们的别样魅力。

通讯员 蒋升 张毓

乌龙行、雾中穿、景中游! 别样的登山,别样的清幽 细雨中,千人登顶建德乌龙山

寄情山水,悦动乾潭!建德大美乌龙山,令人向往的天然氧吧。近日,2018年第七届浙西地区千人登乌龙山大会在乾潭举行。

比赛当天,阴凉的天气、湿滑的路线,无疑给登山爱好者带来了挑战。但在这个“好地方”登高远眺,自然不乏四面八方的拥趸,吸引了来自建德市各地和浙西地区的1000余名登山爱好者参加本次大会。

乌龙山,海拔909.70米,严州府志称其为“一郡之镇山”,也是历史故事《水浒传》有关“宋公明大战乌龙岭”和“乌龙岭神助宋公明”的发生地。在这个地势险要,文化积淀的“文化长廊”中,登山者既能充分享受登山运动的无限快乐,领略那

“一览众山小”的豪迈情怀,同时也能充分欣赏沿途美丽的自然风光和人文历史。

虽说是休闲登山,但选手们依然争先恐后、你追我赶,在步行结束了2公里的江边路面后,经过乾潭驿站,方才来到山脚下。一路风景让选手们流连忘返,潺潺细流的山泉水、清新干净的空气,跑友们时而驻足留念、时而踱步观景,不经意间放慢了登山脚步,少不了来个自拍。

从乾潭登顶乌龙山,12.8公里的路程,登山爱好者们在攀登过程中一同领略那“一览众山小”的豪迈情怀,欣赏沿途美丽的自然风光,休闲健身两不误。

近年来,建德市广泛开展民族、

民俗、民间传统体育项目展示和竞赛活动,让群众充分得到身体锻炼并享受运动带来的乐趣。浙西地区千人登乌龙山大会是建德市挖掘建德地方人文历史的乡土特色品牌主题赛事,已经举办七年。活动主办方表示,举办登山活动旨在全面推动建德市群众体育、全民健身活动蓬勃发展,倡导健康环保、低碳的生活理念,弘扬建德特有的水浒文化。同时也希望借助此类活动,使登山运动真正办成浙西地区登山爱好者的狂欢节,成为建德的一大集体体育、旅游、养生、休闲为一身的特色文化产业项目,成为建德乾潭登乌龙山标志性品牌赛事。

(通讯员 陈启浩)



短消息

@杭州江干

本报讯 近日,杭州江干区采荷街道以纪念改革开放40周年为契机,举办“共建共享新时代·同心同筑采荷梦”2018年采荷地区全民健身运动会暨社区文化艺术节活动,共有900余名演职人员参与其中。

(通讯员 王艺瑶)

@杭州滨江

本报讯 日前,中国滨江小学生乐享体操大赛在滨江实验学校开赛,17所小学,40支团体项目参赛队,439名选手参与角逐。值得一提的是,原中国体操队总教练黄玉斌也来到现场为小选手助阵。

(通讯员 蒋大宇)

@桐庐

本报讯 12月23日,2018首届浙江·桐庐“藏筋杯”山地穿越大会在城隍庙遗址公园广场鸣枪出发。本次活动以“穿越富春山居·遇见最美桐庐”为主题,设体验组和挑战组两个组别,挑战组全程13公里,体验组全程5公里,700余名徒步爱好者凭大会配发的活动卡按预设路线顺序依次打卡盖章,到达终点后,凭沿途收集的所有打卡盖章领取完赛奖牌。

(通讯员 黄晓燕)