

让跑步变得更有乐趣 宁波慈城跑友建了个户外健身房

大家可能对小区、公园里的健身器材习以为常,街头巷尾大大小小的健身房也屡见不鲜,但是要说起在山顶建户外健身房,可能很多人没有想过。近日,宁波慈城的跑友们就把这个构想变成了现实。

在慈城塘家湾山顶,当地跑团的跑友把粗壮的竹竿固定在大树上,然后配以自制的杠铃、石锁、健腹轮等各种器材,建成了一个户外健身房,成为周边户外健身人士的乐园。

“最早的时候,几名喜欢到山顶打太极拳锻炼的人,找来两根毛竹绑在大树上,低一点的用来压腿,高一点的当作单杠。”慈城跑团的领头羊楼鹏飞说,塘家湾山顶的游步道属于江北游步道路段之一,2014年江北举

办了第一届山地马拉松赛,比赛路线就经过这里,绝佳的风光给跑友们留下了深刻印象。

后来,跑友陈剑君在离山顶不远的树林里进行过尝试,他把毛竹和木棍等绑在大树间,形成了一处将近20米的健身攀梯,另外还有单杠、秋千等,跑友杨世平、陈勇等经常跟着陈剑君上山锻炼。

后来,跑团的人气越来越旺,而树林里的空间相对有限,于是大家认为把这个“健身房”搬到山顶更好,因为山顶开阔视野好,还有一处凉亭可供休息。“还有一个很重要的原因,山腰夏天蚊子特别多,山顶就少多了。”杨世平说。

跑步是一项比较枯燥的运动,慈城跑团“一姐”黄荷芝2015年加入跑

步行列,她坦言“跑步难在坚持”。“很多人都是一开始口号喊得很响,但过段时间就歇了,要坚持下来得有股‘疯劲’。”黄荷芝原先习惯在塘家湾山脚下跑,后来逐渐喜欢到山顶和跑团的男子汉们一起进行力量训练,因为乐趣更多,锻炼也更全面。

现在,跑团已经有50多名成员,大家经常在山顶聚集。“晨练比较早,现在这种天气,有些人五六点就开始锻炼了,先在山下跑5到10公里,然后爬到山顶来练器械,7点多下山准备上班。”楼鹏飞说,山顶的这个户外健身房可以让大家把跑步、登山、器械训练、拉伸放松等锻炼的各个环节串联起来,所以很受欢迎。

渐渐地,周边居民也被吸引过

来,网友“白领”住在山下的慈湖人家小区,前些年她的主要锻炼方式是在山脚的林荫道走走、在慈孝广场跳跳广场舞。如今,她几乎每天都要到山顶锻炼一番。“有一天我爬到山顶,打算看看风景,结果发现这里一大群‘赤膊精’在锻炼,个个生龙活虎的。”她笑称,“我被这群运动达人吸引,现在只要有空,就每天都来。”

跑友们在凉亭、树干等醒目位置张贴了安全提醒事项,呼吁游客不要乱扔垃圾,切勿模仿高难度高风险动作。“每种运动方式都有循序渐进的过程,这里的很多器材比较重,竹竿也比较滑,最怕路过的游客一时兴起贸然尝试,那样就会比较危险。”杨世平说。

(通讯员 戴 斌)



“乒”搏青春

近日,2018年首站金华市中小學生乒乓球冠軍賽收拍。東陽市乒乓小將臨場發揮穩定,技戰術運用合理,在單打比賽中獲得了4個冠軍4個亞軍和2個季軍的成績。此次比賽共有25個代表隊514名運動員參賽。

通訊員 斯國東 文/攝

海峽碗橄欖球賽 激戰溫州

本報訊 近日,2018年第一屆海峽碗橄欖球比賽在溫州體育中心體育場舉辦。此次比賽由溫州赤鹿隊對陣台北獵人隊,激烈的對抗賽吸引了超過3000觀眾到場觀看,看網絡直播的人數突破了3萬。

當天比賽開始後,赤鹿隊率先展開進攻,激烈的沖撞場面讓看台上的觀眾血脈賁張。12歲的張志軒不停地給運動員們加油吶喊:“對橄欖球不是很了解,不過還是能看懂一些,感覺比看足球比賽要刺激。”沒能戰勝來訪的台北獵人隊,張志軒並不覺得遺憾:“看得出來對手挺強的,不過不管輸贏,我都會繼續支持溫州隊的。”

目前,溫州赤鹿美式橄欖球隊共有26名隊員,包括兩名外籍教練,一個是來自溫州第二外國語學校的總教練Alex,主要負責橄欖球的戰術及各個位置隊員的技術動作;一個是健身教練EGG,他主要負責隊員的熱身和體能訓練指導。隊員中有學生,也有上班族,最小的19歲,最大的32歲。

“橄欖球不像籃球和足球,沒有人可以因為個人技術突出而突顯出來,靠的還是整體。”隊員張玉說,在橄欖球隊里,所有隊員都要“共同進退”。“我們這些隊員都是很喜欢運動的人,以前也熱衷於其他項目,但自從接觸了橄欖球之後,就會覺得之前玩的運動不過癮了。”他的話也得到了其他隊員的贊同,大家都說,感受過橄欖球的熱血之後,“真愛”的地位就不可撼動了。

(通訊員 雯 婷)

翻山越嶺,感受山水丹霞 18公里毅行,新昌人玩得很嗨

通訊員 張益東 本報記者 崔義剛

近日,新昌的一場毅行活動讓登山愛好者玩得特別盡興。活動當天,天還不亮,縣體育館門口就已經非常熱鬧了,150多名運動愛好者聚集在一起,壓腿、深蹲……用心做着熱身活動,準備開始一場18公里的較量。他們中有老當益壯的老人,有琴瑟和諧的夫妻,有志同道合的朋友……大伙兒一改平日里的正裝,一身運動服顯得青春洋溢。

“百里丹霞”毅行大會是新昌縣登山協會組織的,行程從新昌礪山到山頂坪,再從老鷹岩走向百丈岩,最後回到體育館,全程共18公里。“我們都是新昌登山協會的成員,平時一起參加登山活動比較多,毅行還是第一次,這個距離對我們來說不是什麼難事。”隊員劉浩說,今年是新昌縣登山協會成立的第十個年頭。十年里,新昌這個山水丹霞與唐詩之路完美融合的小城里,戶外運動蓬勃發展,登山、越野等活動越來越受歡迎。

“真沒想到自己竟然走完了全程。其實,真正走的过程并没有想象中那么难,不过能坚持下来,还是要感谢我的队友们。”今年52岁的吴阿姨说,走到半程的时候,她感觉有些吃力,想停下来休息一下,但是看着大家都在全力奔走,自己也努力坚持了下来。“我觉得毅行跟登山有相似之处,重在坚持,熬过了最难的那段路,后面就轻松多了。通过这次活动也增进了大家之间的默契和友谊。”

翁先生带着妻子、儿子一起来毅行,他说:“毅行的途中要穿越山地,两边林木苍翠,溪水潺潺,景色特别美。这次可以说是登山、散步两全其美,全家出动,也是一次很好的亲子活动的机会。”

“文明毅行,环保行走”是本次毅行活动提出的口号,登山协会在倡导大家参加毅行活动的同时,保护新昌的美丽景色。毅行大会前,组委会发布了文明毅行倡议书和告知书,号召



参与者文明毅行、环保毅行,“只留一行足迹,不留一片垃圾”。毅行路上整洁有序,很多毅行者都自备塑料袋,将垃圾随身带走。

闲暇之余,健康出行、户外活动已成为新昌人追求健康生活的重要途径之一。接下来,新昌登山协会将继续开展“爱山登山”“爱山净山”等十周年系列活动,在这片秀丽而有诗意的土地上,谱写登山户外的美丽新篇。

战略合作伙伴

合作伙伴

黄龙体育中心

浙江省体育彩票管理中心

浙江体育职业技术学院

ZACC 浙江省体育竞赛中心

德清体育中心

温州市体育彩票管理中心

绍兴市体育中心

杭州凯普体育器材有限公司

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:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223