

全国各地员工一起迈开矫健步伐 东阳这家企业借体育书写“凝心聚力”

本报讯 近日,东阳城区市民广场上人头攒动,来自全国各地的中天集团员工齐聚于此,参加主题为“奔向未来”的劲跑活动,这标志着其文化体育节拉开序幕。

天气的寒冷不能阻挡大家奔跑的热情,一路上,员工间相互帮助鼓劲,成了赛道上最美的风景。“加油!加油!”人气最旺的地方当属终点处,观众们为劲跑者呐喊助威。过了20多分钟,高峰第一个冲过终点,其余选手紧随而至。

高峰来自陕西,平时有跑步的习惯,这是他第3次参加文体节,为了能在本次劲跑中取得好成绩,他做了充足的准备。“来之前练了几个月,想在东阳拿个好名次。”在高峰看来,文体节是企业文化的最好诠释,可以展示员工的生机与活力。另外,东阳旅游闻名遐迩,高峰已经和“家人”们约好,文体节结束后在东阳好好玩上一番。

“平时长时间坐办公室,整个人都没什么精神,跑步能让自己更健康。”来自山东的陈宏宇说,他是第一次参加劲跑活动。为了准备这次劲跑,春节期间他一直在家训练。“每天都要跑三四公里。”

在中天高中体育场的各个赛场里,运动员们赛得起劲,拉拉队喊得

响亮。嘻哈投篮、火线冲击、加油打气、企鹅运球等10项趣味运动项目,不仅考验队员的身体素质,还考验团队协作能力,大人和孩子们玩得不亦乐乎。

“雷霆战鼓”需要7名队员合作,连续通过2道关卡,分别是20个颠球与持鼓托球移动,用时长短决定胜负,每个关卡都需要密切配合才能完成。“颠球的时候大家动作要一致,并且要掌握好节奏。”一轮练习下来,冯人磊与同事交流心得,今年她第一次参加文体节,这个团体竞赛项目让她感触颇深。“每道关卡都是一个考验,大家必须相互扶持才能到达终点,这

和工作是一样的道理。”冯人磊说,关卡代表了工作中遇到的困难和挑战,只有团队默契配合,才能超越自我,实现目标。

来自江苏的周琼这次特意带了孩子来参加活动,她说:“前几年文体节,孩子就特别想来玩,但年龄太小,所以没有参与。现在他长大了,带他来感受下大家庭的快乐氛围。”在企鹅运球游戏中,孩子毫不怯场,腿中间夹一个篮球,双手各抱一个篮球,顺利将3个球运到终点。完成后,周琼和丈夫一一和儿子击掌,一家三口其乐融融。

(通讯员 蒋昊非)



风雨彩虹后 成功细节中

雨天锻炼有妙招

连日来,我省阴雨连绵,为了满足学生锻炼身体的需要,浦江县中余乡中心小学组织学生在教室里练习有氧健身操。体育教师充分利用教室空间甚至桌凳之间的空隙进行体育课教学,更好地调动学生自觉参加体育锻炼的积极性、主动性,活跃了课堂气氛。

通讯员 王锦辉/文 张双喜/摄

拒绝“每逢佳节胖三斤” 绍兴越城迎来 春节后健身热潮

热闹的猪年春节在小伙伴们的依依不舍中成为了过去时,从上周开始,大部分上班族已经重返工作岗位,开启了新一年的打拼模式。但假期里每天吃饱了就睡的逍遥日子,也造成了“每逢过年胖三斤”的后果,不少人萌生了运动减肥的想法。最近,绍兴越城就迎来了一波健身热潮。

春节期间,绍兴某健身中心照常营业,日均客流量在200人次左右,到了假期的尾声,这个数字增长了近30%,前来咨询办卡的人也越来越多。

“我是做企业的,经常要喝酒应酬,感觉自己的心肺功能越来越差,不仅体重接近100公斤,爬楼梯都喘得慌。”俞先生在跑步机上挥汗如雨。他告诉笔者,3年前,他走进健身房苦练,终于把体脂降了下来,体重也变成了74公斤。“以前跑步机坚持不到10分钟,现在跑1个小时都没问题。”

教练朱星华说,每年这个时间健身房都会迎来一波小高峰。“以办公室人群为主,这些人整天对着电脑工作,平时也很少锻炼,腰腹部特别容易堆积赘肉,很多上班族都会选择开春时节来健身房,报名参加一些操课或做些力量训练。”

除了健身房,越城的许多跑团也告别了“冬眠”模式,开始组织大家跑步,“星际酷跑”就是其中之一。“过年期间大家脂肪堆积得比较多,现在大多数人开始工作,进入正常状态,应该减减肥了。”跑团成员柳文说,从正月十二开始,跑团成员们陆续组织了一些活动,既有小范围的约跑,也有团体活动。“运动可以让我们告别过年期间懒洋洋的感觉,练好身体,更好地投入工作当中。”

越城“追风”跑团团长刘晓表示,成员们早就迫不及待要动起来了,接下来,他们会跟几家兄弟跑团联系,开展范围更大的跑步活动。“我们期待更多人加入到跑步行列中,甩掉过年积攒的脂肪和疲惫,在工作和生活中展现更好的状态。”

(通讯员 王淋玲 刘 博)

运动搭起沟通桥梁 广州温州同乡会炎亭登山话乡情

本报讯 为了更好地发挥同乡会的平台作用,倡导积极健康的生活理念和发挥乡贤助力乡村振兴作用,日前,广州温州同乡会登山队来到炎亭镇开展登山家乡行活动。

“新春佳节本来就是团圆的日子,我们这些在外打拼的人通过登山聚在一起,是一种很好的活动方式。”队员刘铭表示,完成登山之后感觉十分惬意,“运动驱散了寒意,也让我对家乡的山水有了更多认识。”

“用脚步丈量家乡的一草一木,既能锻炼身体,又可以增进大家之间的了解。”酷爱登山运动的章亮告诉笔者,以前只是听说过炎亭的风景很不错,这次走下来感觉这里有很好的旅游资源,“各方面的环境都很不错,大家还在说有机

会可以做些投资,为家乡的建设贡献一份力量。”

据悉,炎亭镇自开展小城镇环境综合整治以来,城乡面貌不断改善,城镇设施不断完善,得到广州温州同乡会的一致认可,下一步将凝聚乡贤力量,助力乡村振兴项目,为炎亭社会长足发展添砖添瓦。

(通讯员 薛青青 张 雯)

新昌搏击协会“传统文化大餐”庆元宵

本报讯 2月19日是中国传统节日元宵节。当晚,在新昌县世贸广场中庭,县搏击协会、新晟武术健身馆的学员健儿倾情演绎了一场精彩的武术表演,为大众献上一份“传统文化大餐”。

在武术音乐《盛世雄风》的烘托下,长拳、棍术、空翻表演等武术组合动作纷纷亮相,引人注目。之后,一曲婉静柔美的《晓梦蝶》将大家带入陈氏太极拳老架一路的绵远意境,5位成人学员架势自然舒展,步伐稳健,赢得了群众的掌声。

紧接着,第一套国际竞赛套路南拳上场,小学员气势勇猛,以声助威,充分展现出非遗南拳的阳刚之气。少年规定拳、三路长拳、高难度武术动作串烧……许多高难度动作频频引爆人群的叫好声。

小学员们这边刚结束“赤手空拳”,那边又上演“刀枪剑棍”十八般武艺,“刀似猛虎、剑若游龙”,都打出了小小少年的精气神。随着古曲《春江花月夜》的响起,一位成人学员献

上一套柔中带刚、行云流水的陈氏太极拳56式。舒缓气氛过后,散打对抗实战表演闪亮登场,成人组凸显力量型,少儿组则更注重平衡、灵活性,将现场的节日气氛推向高潮。

“元宵节是中国春节年俗中最后一个重要节日,武术又是传统文化深厚底蕴的传承,两者相得益彰促成了这次公益演出,让‘我们的节日’闹出更多传统文化味道。”县搏击协会会长、新晟武术健身馆馆长吴永虎表示。

(通讯员 张益东)