这些锻炼小技巧助市民强身健体

2020年,在这个有些特别的春季,相信不少人都比往常“消停”了不少。少了走亲串友、户外旅游、聚会玩闹,取而代之的更多的是宅在家里“按兵不动”。几天过去,一定会有不少“好动分子”待不住了。其实居家也能动起来,不但有趣,还能锻炼身体,防病防疫。

变身“影视”基地
宁波体科所引领居家科学健身

抗“疫”,成为这个春天的主题。日前,宁波体科所按照宁波市体育局部署迅速组建“居家科学健身团队”,自1月28日以来几乎每天一套健身方法,目前已拍摄了30多套适合各年龄段、各个身体部位(包括眼部)等细致入微的健身动作视频,视频在省内多家媒体转载。体科所华丽变身公益健身视频创作基地,累计点击量、观看量已超2000万。各栏目不断推陈出新,成为了宁波市民居家茶余饭后热追的“健身教程”连续剧。

1 运动专家线上授课受点赞

宁波市民只要打开手机,就能在各个宁波融媒体新闻APP上,收到一位新晋“网红”带来的礼物。

自1月28日(大年初四)起,他每天在甬派APP《体育助力防控全民动起来》、甬上APP《居家好运动》的栏目里教大家如何居家做运动的技巧。栏目一经推出,受到宁波市民热烈反响。这位网红,便是宁波市体育工作大队(体科所)的康复、理疗和运动专家李居权。

疫情初期,李居权就接到了体工队科医室章宏华主任紧急视频连线,经过讨论,他们初步设想了一个拍摄居家健身视频来传播健身理念的方案。大年初二,体科所开始联络协调视频制作小分队,大年初四5人全部到位。包括两位健身动作示范“出镜模特”陈明鸿、杨国婉和两位“摄像+后期制作”叶元谈、梅秦瑜,而这四位得力助手都是来自宁波体工队的自由式摔跤队95后现役运动员。随着视频的点击率飙升,受到了各方点赞。

2 “李导”健身连续剧受追捧

5人的制作团队,需要克服很多困难,包括交通、防护、衣食、心理等等方面,不过在创作的路上,他们并不孤单,强大的智囊团、后勤保障团队、各大媒体的支持形成有力保障。

李居权作为本次视频制作的主要负责人,他不断挖掘自身的潜能,把健身内容、方法融汇组合。大年初四他首先推出的一个视频之后,又推出了一系列适合市民居家科学健身的视频教程,并由他自己“主播”健身要点和动作要领,再经专业运动员的精准示范,“教科书式”的居家科学健身方法受到了学习者们的追捧。一系列视频小教程中,单篇文章点击量普遍在10万以上,高的近40万。目前“李导”的健身剧集还在不断更新中,点击量有望突破3000万。

3 引领全民居家健身受肯定

“我们目的是为了保障市民健身锻炼的科学性、实用性和安全性,体科所会制定多样化的运动模式,希望越来越多的人们加入进来,在疫情还没有结束的时候,尽量选择居家健身还是比较稳妥的方式。”李居权如是说。

针对市民近来遇到的普遍问题,比如“葛优躺”导致的腰疼该怎么练?玩手机久了颈椎、手腕出现问题了怎么办?李居权总是能第一时间设计出适合大众的训练和康复方法,指导模特、摄像付诸视频拍摄行动。拍摄间隙,他还时常搜集最新健身资料,向权威专家、媒体人咨询,将视频内容做到简学易懂。

科普宣传工作虽然辛苦,但这份责任感、成就感和受欢迎,让李居权一直在孜孜不倦地坚持推出新的科学运动视频。体科所的科研医务人员陆续复工后,科研团队力量更加强劲,从而加速了拍摄进程,让更多的老百姓可以随时获得所需的健身内容。

(通讯员 郑 莹)

趣味性强 简单易学的健身操
世界冠军程锡平教你如何玩转地掷球

地掷球是一项古老而又年轻的体育项目。目前,落户在镇海炼化的浙江省非奥项目基地(地掷球)积极发挥基地作用,大力推广地掷球运动,涌现了一大批地掷球项目的社会体育指导员。

此次疫情期间,每天不忘运动的程锡平利用自己的运动特长,拍摄了一段地掷球操。视频中,程锡平将地掷球运动分解成简单易学的大众化动作,并利用弹力带等运动器材,引导市民们积极进行居家有氧运动和力量练习,在宅生活中“宅”出活力。“我自己平时就有运动的习惯,每天都在家里运动。我觉得自己做的动作比较大众化,大家都可以做,所以我就想着拍一个视频,大家在家里没事的时候可以跟着我一起动一下。”程锡平如是说。

“双脚打开与肩同宽,双手胸前持球,左右拨球,注意在做的时候用你的手腕发力,灵活我们的手腕……”近日,地掷球世界冠军程锡平录制了一段地掷球操,带领市民们在家运动起来,强身健体,共同战胜疫情。

目前就职于中国石化镇海炼化的程锡平,在2008年至2013年间共荣获七次地掷球世界冠军,2012年成为国内唯一一位获得国际大金属地掷球奥斯卡最佳女运动员称号,是大金属地掷球女子单人连续抛击项目世界纪录保持者。“打铁还需自身硬,疫情期间大家要加强自己的身体锻炼,提高身体素质才能更好地对抗病毒。”程锡平说。

(通讯员 林晓艳 邵少杰 朱 恒)