



湖州健身达人蒋立旗： 走在运动的路上不停歇

今年45岁的蒋立旗,爱好的体育运动项目有很多,每周保持着三到四次的运动频率,其中跑步是他坚持最久的运动。保持一定次数的规律运动,初衷就是为了身体健康。“我是武汉体育院校毕业的,学的是体育运动心理学专业,已经和体育结下了20多年的缘分。”蒋立旗说,除了跑步,还会参与其它很多运动项目,例如皮划艇、篮球、游泳等。在他看来,湖州全民健身服务做得很好,体育场地、场馆越来越多,他运动起来也更加方便。

一条跑步线路的变与美

“我毕业后就来湖州了,已经生活了20多年。这几年,湖州的体育场地和场馆,说实话变化很大很大。”蒋立旗说,就在自己家附近,政府建的健身步道、骑行步道,不断在增加。蒋立旗说,每次跑步他基本上会选择在晚上9点左右,沿着西山漾的步道跑上一圈,环境好、空气好,路边照明条件也非常棒。

一位体育人的传帮带

“我本身对体育有感情,运动不仅仅是锻炼身体,对孩子的培养也非常有益处。”蒋立旗说,在女儿很小的时候,他就带着她参加了很多湖州市组织的登山比赛、户外定向比赛。到了小学三四年级,在蒋立旗鼓励下,女儿又

一场全民参与的体育盛宴

一次路过全民健身中心,让蒋立旗记忆深刻,他看到操场上很多人正随着社会体育指导员脚步一起跳操。蒋立旗说,在湖州有很多公益的体育培训可以参加,自己带着女儿、儿子就参加了不少由篮球专业人士授课的公益课程。市面上种类繁多的羽毛球、篮球、游泳的体育

蒋立旗预约场馆,都会通过微信公众号。“每逢周三,全民健身中心和市奥体中心的羽毛球等场馆都免费对外开放,这种促进全民健身运动的做法,让百姓得到了实惠。”蒋立旗说,他发现,去年一些民营的体育场地也加入到了周三免费的行列中。

“和我一样,现在的湖州百姓已经不用为去哪里健身而头疼了。”蒋立旗说,过去五年,特别是2018年省运会后,湖州市奥体中心,各类文体中心相继对外开放。“去德清、安吉这些县城玩时,当地的农村全是新建的篮球场,各种运动器械。这哪里还是以前概念里的农村,健身条件都快和城里的不相上下了。”

培训课程,也丰富了百姓的业余生活。

“在上海、武汉这些大城市读书的时候,我经常省下钱来去看足球比赛。现在,湖州也不再是看不到精彩体育比赛的小城了。”蒋立旗说,这些年,高水平篮球赛、环太湖的自行车赛在湖州看得到、浙超联赛也来到了湖州,不少都是公益的、免费的,通过预约拿票就可以前往观看。这几年,在湖州,能让老百姓参与的户外运动赛事越来越多。几乎每年,蒋立旗都会去德清、长兴参加当地举办的马拉松比赛。虽然是重在参与,但他都会坚持全程跑完。

会培养更多有用的社会体育指导员。蒋立旗说:“这些年,在全民健身中心的操场上,在湖城的各个运动场所,经常能看到社会体育指导员的身影。”在蒋立旗看来,社会体育指导员就是要用自己的行动,让更多人去参加体育锻炼。

州,不少都是公益的、免费的,通过预约拿票就可以前往观看。这几年,在湖州,能让老百姓参与的户外运动赛事越来越多。几乎每年,蒋立旗都会去德清、长兴参加当地举办的马拉松比赛。虽然是重在参与,但他都会坚持全程跑完。

(通讯员 董 梁)

高速桥下的体育长廊 受江山村民热捧

本报讯 近日,在江山双塔街道路垄村的室内健身场所内,跑步机、动感单车、直臂夹胸训练器、哑铃等健身器械应有尽有。“村里面有了这么多健身器材后,我们大家都愿意在这里锻炼身体、活动筋骨。尤其是在下午和傍晚,前来运动的村民特别多,特别热闹。”村民陈巨龙说。

在该村体育长廊,休闲健身区、儿童游乐区、篮球场、足球场等一应俱全。这条体育长廊位于G3京台高速桥下方,原先这里堆放了不少废弃垃圾。2018年起,村里陆续投资300多万元,对桥下空间进行清理、规划,眼下,这条体育长廊已初现雏形。“我们前期规划了14000平方米的体育设施场地,目前已建成了8000平方米左右,下一步会建设气排球场、羽毛球场地,满足百姓对健康生活的需求。”路垄村党总支书记、村委会主任刘永亮介绍。

在贺村镇山底村,新建成的羽毛球馆成为村民最常锻炼的地方,800多平方米的场地内,被分隔出4块专业的羽毛球场地。同时,村里还利用球馆内闲置空间,改造出了百姓健身房,为村民日常锻炼提供了更多选择。“一有空我们就会来健身房锻炼身体,这里有动感单车、跑步机,是我们休闲娱乐的好去处。”村民周晓燕说。

未来,江山要让便民利民的中小型体育场馆、公众健身活动中心、户外多功能球场、健身步道等场地设施多起来,满足老百姓日益增长的体育健身需求。去年以来,江山积极实施运动设施升级改造、创新场地管理模式,让老百姓在家门口就能享受优质的健身服务。截至目前,全市已完成游泳池、社区多功能运动场、笼式足球场、小康体育村升级工程等30个民事实事工程项目的建设。

(通讯员 叶 鹏)



居家运动不打烊

第二届全国智能体育大赛·2021春节档赛事正在进行中,将在3月5日截止。赛事自启动至今,已有16万人次通过咪咕善跑、想动、跃动等线上赛事平台参与到赛事当中,其中家庭成员一起参与的用户数量占了近2/3。来自温州的林卓同学,每天晚饭后都在家里录制跳绳视频,消耗卡路里,在家健身也能切身感受到户外运动的快乐。

通讯员 范一慧

■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
法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师

战略合作伙伴

