

嘉兴帅气民警“飞檐走壁”成网红

平日挥汗如雨 运动融入生活

见习记者 陆英健

近日,一位民警在执行任务时潇洒飞跃屋顶的照片刷爆了各路社交媒体,网友们对于画面中这位身手矫健的民警小哥也充满了好奇。这位民警小哥叫张品华,是嘉兴市南湖区东栅派出所的民警。除了照片里飒爽的身姿令人印象深刻之外,生活中的他也十分热爱运动,是名副其实的运动达人。

运动成习惯 融入生活工作

谈起张品华与运动结缘还是在他刚进入警校的时候。报考警校需要进行五公里长跑体能测试,张品华自此便开启了他的运动之旅。进入警校学习后,踢球、健身成为了他学习之余最大的爱好。

毕业成为民警后,即使工作忙碌,张品华仍能坚持运动。“刚毕业时精力充沛,哪怕工作到凌晨两三点,第二天早上六点多也能起来跑步;有时工作了整个后半夜,第二天九点还能去健身房深蹲。”说到这里,张品华打趣道:“不过现在不行了,基本上是忙里偷闲时去运动,比如中午有空或是下班后去单位健身房活动一下,每周保持两到三次就很好了。”

首跑马拉松 更爱斯巴达挑战

2019年,张品华报名参加了千岛湖马拉松,这是他第一次参加马拉松。谈到这次经历,他笑着告诉记者:“是个挑战,我之前可能最多只跑过15公里,加上那阵子为了考研减少了运动,跑起来就有点难。千岛湖赛道又有很多上下坡,需要你的体能分配做到合理,特别是跑

最后两三公里我已经接近步行了。”之后,张品华也尝试跑过半程马拉松,参加过斯巴达勇士挑战赛。对于参加斯巴达勇士挑战赛,张品华至今仍记忆犹新,他说:“这类越障碍赛事更能让我热血沸腾。我去上海参加过两次斯巴达挑战,每次体验都有新的收获。”

运动立自信 锻炼调节心情

张品华坦言,警察这份工作压力很大,遇到的烦心事也多,自己坚持锻炼的动力除了收获健康,还能帮助自己改善心情。“运动提升了我的自信心,让我看起来更阳光。”在张品华的影响下,妻子也跟着他开始运动,上起了瑜伽课,周末和他一起跑跑步。“家里人

对我的工作和爱好都很支持,也希望她能够和我一样收获运动快乐。”

热传的照片只是一个瞬间,但坚持运动却是一种习惯。坚持运动并保持着积极向上状态的张品华,是好民警,也是个热爱运动的达人。

杭城跑团迎春跑 拥抱无限春光

本报讯 2月28日,2021“携春启程,与春共赢”迎春跑活动在杭州市余杭区跑步中心正式拉开序幕。本次活动共有来自杭州多个跑团120余位跑友参加。

据了解,本次活动地点设于余杭体育公园(杭州市余杭区跑步中心),该公园以“全民体育、乐跑体育”为主题,拥有不同长度、风格的跑道。迎春跑活动里程设20.21公里,寓意着迎接美好的2021。

活力橙、太阳红、天空蓝,各色的队服,颜色各异,目标却都是相同的,赴一场奔跑的约会。带领小伙伴们进行热身的是余杭跑协总教练曹少波,大家在他的带领下进行了专业的跑前热身运动,充分唤醒机体,激活肌肉,调动心肺,为即将开始的长跑做好了全面的身体准备。

按耐不住一颗颗“燥动”的心,小伙伴们热身后寻找着各自的目标兔子。配速员兔子分别来自于各个跑团,采用配速方阵跑,不落下任何一个人,坚持到最后。不少跑友纷纷表示,希望能够再次参加这样的活动,拥抱大自然的无线春光。

(通讯员 厉健良)

58名小棋手线上“驱马策兵” 宁波镇海上演“楚河汉界”争霸

本报讯 日前,宁波市镇海区第一届“迎元宵”青少年象棋网络赛举行。本次赛事共吸引了全区58名棋手参加,棋手们分别来自区职教中心、区中心学校、实验小学等近10所学校,并邀请数名外区少年高手作为特邀嘉宾。

本次比赛按年龄段分为两组,经过两个晚上共七轮紧张激烈的拼搏,镇海区职教中心李前程和镇海区实验小学叶麟分获甲乙组冠军。甲组冠军李前程是区职教中心象棋社的副社长,平时经常和同学们在棋社切磋棋艺,在紧张的高中学习生活中仍没放弃对象棋的爱好,科学的处理好学习与兴趣爱好的关系。另外,乙组冠军叶麟的爸爸也是一位象棋高手,不久前刚荣获宁波市象棋业余棋王赛精英组第3名,叶麟从小受家庭的熏陶,对象棋耳濡目染。

“考虑到疫情防疫要求,我们正在推动棋类活动线上线下多元化发展,让广大棋手,包括少年儿童,通过居家的形式让比赛交流不间断。”镇海区象棋协会主席华惠龙表示。

(通讯员 朱恒 江明雷)



以舞会友

本报讯 日前,金华浦江县体育舞蹈协会的100多名会员组合的“啦啦操”公益培训课在浦江县体育馆拉开了帷幕,以舞会友,共享运动激情。

通讯员 吴金顺