

减肥50斤 告别“三高” 建德这位跑友跑出健康加速度



在中策橡胶(建德)有限公司,有一位年近半百的跑步达人,名叫徐超,通过近一年每天清晨坚持不懈地奔跑,不仅摔掉了一身赘肉,减肥50斤,告别了“三高”和中度脂肪肝,而且从一名跑步小白,摇身一变为跑马高手,首次参加马拉松比赛就取得3小时22分30秒的好成绩。

徐超跑步源自一次惊心动魄的经历。今年50岁,身高1.75米的徐超,去年体重从170斤涨到了180斤,体态臃肿,各项身体指标已经严重敲响了警钟。于是,徐

超开始走路,然而半个多月的健走没有带来太大的变化,反而觉得膝盖隐隐不舒服。

开始跑步的决心起始于去年4月25日。此前徐超经常看到同事孟达和一群跑友在新安江江滨路绿道机械地、“神经”般地奔跑,决定自己也“神经”地试一试,于是当天起个大早到江滨路绿道跑步,刚开始一个人跑,后来跟随一众跑友跑,从第一个3公里、第一个10公里一直到6月14日完成第一个半程马拉松,从最初跑一公里都气喘吁吁,随着跑量逐渐增加,到后来奔跑二三十公里都能气定神闲,轻松完成,坚韧和毅力非同一般。

生活中,徐超在中策橡胶生

产分厂担任厂长,工作繁忙,他把跑步时间定在清晨4点至6点,除了每天清晨奔跑,每个周末他都会进行一次25至30公里的LSD(长距离慢跑),在跑步过程中得到新安润肺跑团成员的悉心指导,学到了很多跑步知识。每天大跑量的奔跑,体能消耗很大,按照营养需求调整饮食结构。几个月坚持下来,每个月跑量在四五百公里,徐超体重从跑步前的180斤下降到130斤,更重要的是,跑步带给了他无限的快乐。

徐超说,今年他还有一个小目标,就是报名参加省内的马拉松比赛,他也希望能将的运动故事分享给更多人。 (通讯员 王庚鑫)

小手拉大手云端打卡 绍兴越城:亲子运动会趣味十足

铺上一块瑜伽垫,就能进行各种体育运动;客厅就是训练场,在家就能当运动员和裁判员……日前,绍兴2021“小手拉大手”亲子云端打卡运动会落下帷幕,本次线上运动会共吸引了2184人参与,报名帖曝光量达38478人次。

这次活动地点要求居家。报名对象以家庭为单位(不少于2人一大一小)。活动打卡多项可选,如6组打卡任务随意选择,每周和孩子一起运动打卡3次及以上,每次运动时间不少于30分钟。“这是越城区首份线上亲子运动报告,我们设置的运动项目让大家宅家之余可以保持锻炼,且参与性很强。”绍兴市越城区教体局副局长凌华栋说。

据介绍,这次线上运动打卡活动总参与人数2184人,坚持打卡人数1722人,其中坚持打卡天数为9天的人数最多,占比12%;坚持打卡21天的占比7%;参与本次活动的男性占比34%,女性占比66%,一定程度上反映了妈妈比爸爸更用心。15岁以内儿童占比28%,15-20岁青少年占比3%,20-30岁青年占比10%,30-50岁的中年占比40%,50岁以上老年占比19%。

“21天的时间里,参与者每天坚持线上运动打卡,往往是平时就有很好运动习惯的家庭。”执行此次活动的中体文化集团负责人说,亲子运动贵在坚持,21天短暂却充实,打卡的家庭养成了属于小家庭的良好习惯。除了常规的运动项目外,一些家庭别出心裁地设置了一些更有趣或与家庭合作的比赛项目,全家一起运动打卡,更是增进了亲子间的交流。

(通讯员 金国炳)



“武”动全城

日前,宁波鄞州区武术协会开展了第二次全区域由广大武术会员参加的群众武术推广普及展示活动,共有18个镇、街道近千名会员参加了本次武术推广普及展示活动。

通讯员 陆 婴

美丽新农村 健身不停歇 宁波奉化这两天赛不停

本报讯 3月7日,宁波奉化区第二届礼堂文化节“美丽新农村”拔河总决赛在方桥街道后江村文化礼堂篮球场完美收官。有来自全区各村(社区)经过预赛海选、第二阶段两个赛区决出8强队伍参加总决赛的角逐。

本次“美丽新农村”拔河总决赛竞赛项目为8人制640公斤级男女混合拔河。参赛队员们抓紧绳子,齐心协力,现场村民加油助威地呐喊声一浪高过一浪……最终,总体实力强劲的上山村(溪口镇)获得冠军,后江村(方桥街道)、河

头村(西坞街道)分获亚军和季军。前一日,奉化区第二届礼堂文化节“美丽新农村”体能总决赛在锦屏街道河头村圆满落幕。经过三个多小时激烈的比拼,最终,溪口镇的新建村以113分的总成绩荣获第一。 (通讯员 周 力)

运动冠军请你来“云”动 全国冠军教你如何百发百中

本报讯 近日,由温州市体育局指导的公益传播科学健身——“运动冠军请你来‘云’动”启动,以公益传播形式,邀请运动冠军“展一技、献一招”,进行云上互动教学。3月5日,保龄球全国公开赛冠军、省保龄球运动协会秘书长白希祥在网络平台邀广大健身爱好者一起“云”动起来。

白希祥曾多次夺得全国公开

赛冠军,代表过浙江队参加全国体育大会获得3金1铜,2018年还入选国家集训队当教练。白希祥说,保龄球运动不仅具有趣味性、抗争性和技巧性,而且它不受时间、气候等外界条件影响,不受年龄限制,易学易打,很容易在百姓中推广,既适合一个人休闲,也适合团队消遣,更重要的是它是一项全身运动,每打一局球,眼睛、

手、腿都被调动起来,这就是保龄球的优势所在,希望更多人跟着他一起“云”起来。

白希祥给大家介绍打保龄球的窍门:持球的同时尽量保持身体的平衡,这取决于平时的核心力量的训练。他建议大家,在家里,可以找一个大小合适的球形物体,利用钟摆原理,进行连贯性动作练习,做到手脚协调。 (通讯员 王怀亮)