

郑瑶会见匈牙利驻上海总领事博岚

本报记者 王宇怀

本报讯 3月18日下午,省体育局局长郑瑶在杭州会见了匈牙利驻沪总领事博岚一行,双方就加强体育领域合作进行深入交流。省体育局副局长吕林陪同会见。

郑瑶代表省体育局对博岚一行的访问表示欢迎,并介绍了过去一年浙江抗击新冠肺炎疫情、推进体育复工复产和杭州亚运会筹办等工作情况。郑瑶表示,匈牙利是体育强国,希望双方在足球、赛艇、皮划艇、游泳、冬季运动、羽毛

球等项目上积极沟通对接,以“项目化、清单式”的方式深化合作,共同推动双方的交流合作结出硕果。

博岚对浙江疫情防控和体育事业发展的成果表示赞赏。他表示,匈牙利体育十分期待与浙江开展多层次的合作,希望浙江省体育局能够支持匈牙利的新兴运动——桌式足球在省内的普及推广,同时通过官方和民间俱乐部等不同渠道,实现双方在游泳、赛艇、皮划艇以及足球等项目上的合作。



相约“桃花马”

3月21日上午,宁波奉化桃花马特色赛道赛前体验跑活动在萧王庙街道林家村的天下第一桃园桃林火热开跑。近100位跑者参加了本次活动。

通讯员 周力

(上接1版)

全面从严治党 加强监督力度 为实现浙江体育高质量发展“保驾护航”

张文斌指出,全省体育系统要坚持“七头并进”,倾力打造“清廉体育”。一是抓“龙头”,始终把握正确政治方向;二是抓“苗头”,锲而不舍纠治“四风”;三是抓“探头”,充分发挥纪委监委派驻机构前哨作用;四是抓“源头”,大力加强长效机制建设;五是抓“重头”,时刻筑牢反腐底线,盯住重要人、事、时以及重要环节;六是抓“势头”,不断彰显体育担当;七是抓“人头”,

全力提升体育队伍的整体素质和能力。

会上,郑瑶与省局领导班子成员、直属单位主要负责人签订全面从严治党责任书。

省纪委监委派驻省政协机关纪检组相关负责人,机关全体人员,各直属单位领导班子成员、纪检监察机构人员,浙江体育职业技术学院各竞技体育系党组织书记及纪检委员等参加会议。

高难度引体向上只是“基本操作” 温州大叔街头秀健身技巧 倡导健康生活方式



最近,在温州市区,有一群人频频出现在街头进行技巧健身,在孩子眼中的高难度的引体向上对这群人来说却只是“基本操作”,他们强悍张扬的动作中透出力与美,吸引了众多路人的眼球,陈双琳就是其中的代表。

杂技团里的“空中飞人”

单杠前水平、单杠后水平、顺风旗,陈双琳都能轻松撑起放下,几个来回一气呵成。“年轻的时候当时要不是家里人极力反对,或许我还能成为杂技团的一员呢。”陈双琳笑着说,那个年代没有健身房,但大家又想练出腱子肉,于是就想到了吊环上锻炼。

“刚开始没人教,也没人指导,只能自己看着图片来参照。”陈双琳说,就这样一天一天练着,他不仅练出了腱子肉,更是玩出了花样。“我当年可以十字撑,然后左右手臂上各挂一个人,加起来起码两百斤。”靠着这一手绝活,陈双琳被当地的杂技团看上,并一起加入杂技团中外出表演。

“1982年的时候第一次去福建表演,就大获成功,每次表演都围满了观众。”陈双琳说,那

时每场都有上百人来观看。但是由于家里人的极力反对,只在外表演了三个月,就被叫回了温州。

到温州后,陈双琳回到了温州市锅炉厂工作,成了一名普通的车间工人,但却始终没有放弃健身和吊环。在车间的房顶上,他也装上了一对吊环,等下班的时候就上手练练。“那时候身材非常好,每天扛着自行车上下楼毫不费力。”后来因为结婚生子,陈双琳更多时间用来照顾家庭,锻炼的时间逐渐被压缩,此后他又开起了一家小吃店,生意越来越好,更没有时间去锻炼了。也正是在这段时间,陈双琳的身材开始走形变样,“肌肉没了,三高却有了。”陈双琳开始反思自己的生活状态,决心要重新开始健身。

街头健身给生活带来大变化

要重新开始健身的念头萌生后,陈双琳也加入了街头技巧健身的行列。在小区里,他和伙伴们借助公共健身器材进行健身,动作虽然简洁,难度却很高,吸引很多市民驻足围观。“街头技巧健身,属于健身的一种,也属于街头文化的一种,主要以社区健身器材锻炼,追求技巧性。”陈双琳介绍,街头技巧健身很多动作结合了杂技、体操等技巧,所以自己练起来得心应手。

不过在刚开始练的时候,陈双琳的体力已经大不如前。那时正是百姓健身房推广时期,他会在下班之后跑到百姓健身房待上两个小时。经过长达半年的恢复性训练,他开始尝试街头技巧健身。

因为开店,陈双琳不能每天跑去街健,但也给肌肉一个合理的放松和休息,陈双

琳介绍说,每个高难度动作都是长时间练习才能达到,新手切不可做难度过高的动作,并且运动时一定要做好防护措施,“在街头健身安全方面,最重要的一点就是手腕发力,因为包括水平支撑或者是顺风旗这样的动作,最需要注意的就是关节,所以在开始运动前必须热身,而在运动之后还得拉伸,这样才能保证关节手腕健康。”

如今,陈双琳经常锻炼的场地周边有许多市民主动跟着他一起健身,他还免费当起了教练。陈双琳说,自己热爱街健,并非为了炫技,而是倡导健康的生活方式,并与志同道合的朋友一起追寻当年的爱好和梦想,也正是“街健”,让自己感受到人生仍有无限可能。

(通讯员 温尚)

浙江《体坛报》社有限责任公司

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

本报地址:杭州市体育场路212号浙江体育大厦裙楼

