

球场上一起见证“她运动”魅力

本报记者 马碧茹

日前,杭州的糖果和女足在球场上提前度过了属于她们的妇女节。这支队伍的队员大多是在校学生和上班族,而她们过节的方式也相当“爷们儿”——接受来自杭州日报足球队和武汉校友足球队的挑战,进行一场三方友谊赛。

杭州日报足球队的何加尔表示,这是他第一次跟女足姑娘们踢球,虽然女孩子们的身体素质要比男孩子差一些,但姑娘们的配合意识、技术方面处理得非常不错。“她们不放弃的精神十分可贵,对于一个即将出界的球都能拼命追到最后一秒,这股撒开了的拼劲确实值得我们学习。”

与何加尔的“初次体验”相比,女足姑娘们早已经跟男足对练过无数次。糖果和女足的队员汪俊丽表示,她们经常会组织跟男生们一起踢球,因为目前女足群体参与的体量还比较小,为了能保持更高的参与度,为了在竞技水平上得到快速的提升,所以她们选择和男生一起在场上一决高下。

近几年不难发现,女性运动爱好者们不仅勇于和男性同场竞技,还成立了不少女性专属运动队。比如女子飞盘队、女子足球队、女子棒球队、女子橄榄球队等。以往被大家认为女孩们内敛、柔弱的形象,在赛场上全然不见踪影,留下的是她们的热血和拼

劲。杭州女子飞盘队队长张雪说:“现在女性越来越独立,能看到很多营销都定义女性为‘女神’‘女王’之类的标签,我认为女性不应该被定义,可以是可爱的、爱哭的、能折腾的、可以独当一面的。”当记者问道,那你欣赏怎样的女性时,张雪爽朗又自信地回答:“我这样的。”

女性有敢于和男性比拼的勇气,但男女在力量和体能等各方面始终对比悬殊,同场竞技时,女性难免不占优势。汪俊丽说,她们和男足的比赛,输的多。但也正因为此,能激起她们更强烈的斗志。当然与男性的对决中,女性也有优势。“从生理角度来说,女性的肢体会更柔软,协调性更好,还有女生的凝聚力比较强。”糖果和女足队队长方美嘉说,她认为团队作战时,凝聚力和信念感是比赛制胜的关键。而她们的细腻和敏锐能让队员们将她们的优势发挥到最大。

球场上的女性自信、阳光、果敢,她们是很多人眼中的魅力女性。而她们心中也有自己追逐的目标,糖果和女足队员李丹说,像中国女足的王珊珊已经是三十多岁了,但她依然驰骋在赛场上,不管到了什么年龄,依然可以热血奔腾。队长方美嘉说,球场上的王霜、罗嘉惠永远不轻易放弃,在她眼里,她们在场上是会发光的。

建德老年门球展“她乐享”风采

本报记者 陈素琴

日前,建德市老体协门球分会2022年迎三八门球交流赛在建德明珠门球场举行,共有8支女子门球队约80人参与。阳春三月,走在江边,一缕缕春风拂面,小小的门球活跃了老年人的心,让他们感受到了门球人特有的快乐。

比赛恰逢妇女节,赛场上的门球女球员,精神奕奕,气定神闲。手握击槌,挥杆对垒,意气风发,将女性对运动的激情

与活力带到运动场上。她们在球场上步履矫健,动作挥洒自如。握杆、瞄准、撞球一气呵成,场边观众时而欢呼雀跃,时而顿足叹息,处处散发着体育活力和竞技风采。今年68岁的沈美芬,练习门球已经有三年时间,“我退休以后经常参加各种活动,打门球不仅是为了健身,还能交到不少朋友。”再过几天就是她的生日,沈美芬希望用参与门球赛的方式来过一个别样的生日。

门球运动一直深受老年朋友的喜爱,此次门球赛的举办生动展示了中老年女性健康、积极、乐观向上的精神面貌。同时活动丰富建德市广大中老年女性的精神文化生活,培养积极向上的生活情趣,愉悦身心,促进身体健康,推动广大妇女群众体育活动的深入开展,营造全民健身的良好氛围。

健身房“她经济”迅速崛起

本报记者 易龙吟

3月以来,气温逐渐攀升,健身房又迎来了一股健身热潮。如今,健身人群里女性健身爱好者不止撑起了半边天,在某些方面甚至超越了男性。特别是在花钱请私教上,女性消费占据了健身消费的7成,成了健身消费市场不可忽视的力量。

日前,乐刻运动发布了一份《当代女性健身洞察报告》,其中有些数据引起了记者注意。

报告显示,2022年,杭州的乐刻女性会员占比达54.2%,较往年略有增长。虽然男性用户的人数也在不断增加,但女性会员的增长更为明显。除占比较高之外,杭州的女性会员健身热情也十分高涨,平均每周锻炼3-4次,平均时间为1小时。从各个维度来看,女性用户的人均活跃频次也比男性用户高出近四分之一。

值得一提的是,“她经济”在“请私教”方面更是体现得淋漓尽致,占比是男性用户的2倍之多,占整体私教人数的七成,特别是在减脂、塑形、线条等方面诉求远远高于男性。另外,虽说“减脂塑形”的课程仍然是女性健身的首选,占比达到半数以上,但增肌、综合格斗和产后恢复等课程,女性报名人数也迅速增长。

有趣的是,16-20岁的女性用户,平均每6天就要使用“体测仪”对身体的各项指标做一次全方位的判断,体脂率、身体水分含量、基础代谢、腰臀比等指数,都是她们的关注的焦点。

除追求健康外,健身也被女性赋予了新的定义,“社交”便是其中之一。可以看出,女性健身的需求已经不仅仅局限于减脂瘦身,投资自我、需求多元、追求力量等成为女性健身的新趋势。

“她奔跑”迎亚运



近日,“2022千鹤女神欢乐跑”在建德市梅城镇千鹤村鸣笛开跑,500名来自各界的女同胞们分成八个特色方阵,沿着美丽的新安绿道一路欢奔,并在严州古城墙上打卡参与多项运动游戏,欢度“三八妇女节”,也为2022杭州亚运会营造全民健身的浓厚氛围。

通讯员 宁文武 文/摄

“她健康”之风吹进杭州社区

昨日是“三八”妇女节,为了让社区女性们过一个健康、快乐、有意义的节日,杭州青年会社区健康指导中心在杭州大学路社区开展“助亚运庆三八,Tabata健康伴我”主题活动。

参加这次活动的人群主要以大学路社区巾帼志愿者队成员为主,还有社工、辖区单位中的女性同胞。健身达人她们带来自己改良过的Tabata教学课,既能燃脂又能让训练者的力量和心肺功能都能充分地得到锻炼。原地快跑、开合跳、交叉跳、高抬腿、胯下击掌、提臀跳、

扭身跳、健步蹲,高效三分钟锻炼让你汗流不止。

志愿者张阿姨,跳了一半已是气喘吁吁,但最后还是坚持跳完整套动作。张阿姨表示,平时自己就喜欢运动,晚上也会坚持和老伴一起健步走,这套tabata看起来很简单,但是却能起到很好的锻炼效果,以后每晚除了走路又有新的健身锻炼方式了。

杭州青年会社区健康指导中心相关负责人希望,在充满温馨的“三八”妇女节里,让节日健康锻炼的新风吹遍整个社区。

(通讯员 楼红)

她运动