“线上约”或“线下练” 市民假期这样强身健体

不论是居家健身,还是户外锻炼,在小长假期间,都是受大家欢迎的“打开方式”。因疫情影响,在浙江各地,不少市民通过“线上约”或者“线下练”的形式,强身健体,共沐春风。

杭州:强身健体“线下练”

4月2日,杭州市拱墅区携手公益社会工作发展中心联合石桥街道永丰社区开展了强身健体魄来打卡活动。活动主要以线上打卡的方式进行,参与活动的家庭通过照片、视频等方式在微信群每日打卡,交流运动心得,分享健康的运动方式。每天坚持锻炼跳绳、拍球、仰卧起坐……越来越多辖区居民跃跃欲试,参与其中。“给孩子拍摄打卡视频,和她比赛跳绳,既增加了感情,身心也得到了放松。”戴女士说。

据石桥街道永丰社区相关负责人介绍,坚持每日打卡,大家互相监督、互相鼓励,增强了运动的主动性、积极性和邻里间凝聚力,同时,也帮助大家养成锻炼的好习惯。

嘉兴:瑜伽健身“线上约”

4月4日,在嘉兴活力多健身会馆,瑜伽教练谭晨晨正通过直播平台进行线上教学。除了线下学员参与到直播课程中外,他们的直播课还吸引了全国各地网友。晨晨说:“对于我们来说,这是一个很新颖的事情,我们从线下的运动倡导者变成了网络健身主播。”

受疫情影响,嘉兴不少健身房、游泳馆、体育馆等密闭公共场所暂停开放,线上直播成了他们新的探索。负责人杨添华介绍,每天晚上七点钟,教练都会在线上教大家如何居家锻炼。如此一来,既可以保证他们的身体素质,等健身房开放后,也可以更快地恢复到之前的一个运动体能。

目前,已累计做了9场直播,内容涉及有氧健身操,瑜伽,肩颈理疗等。

德清:巡河健步迎春光

4月3日,德清县武康街道举办“巡河健步行,共迎好春光”迎绿色亚运的活动,以轻松惬意的形式,鼓励武康街道新丰社区的居民们一起参与护河治水行动,助力绿色环保迎亚运。

在社工的带领下,大家来到了河边,分队对两岸绿化带各个角落的白色垃圾、烟蒂进行清理。

如今,正是踏春好时节,绿道旁的郁金香开得正好。清理完后,大家沿着绿道进行了健步走活动,以良好的精神状态迎接亚运会的到来。“这种方式挺好,既展示群众良好的精神风貌,也极大地激发了市民参与群众健身活动的热情,促进了群众体育运动的蓬勃发展。”居民朱阿姨说。

(通讯员 郭晓涛 张陈阳)

徐铁鸿:热心公益事业 激流勇进“弄潮儿”

在北京冬奥会的“热刺激”下,不少运动焕发着新活力。在海宁许村有一位运动员,把一项水上项目引入了海宁,填补了海宁在该项目上的空白。他就是36岁的浙江省摩托艇队运动员徐铁鸿。

谈起和摩托艇的结缘,徐铁鸿表示,和大多数人一样,一开始只是出于兴趣去尝鲜,却没想到一发不可收,自此入了“坑”,随着沉心研究渐渐也摸索出一些门道,技能和水准不断提升,逐步完成了从业余玩家到正规运动员的蜕变,正式去参加国内外的各项竞技赛,在水面上披荆斩棘争夺荣光。

让徐铁鸿记忆犹新的一场比赛,是2019年在丹江口举办的摩托艇国际邀请赛。那次比赛采用的是“15+1”的轮次制,即比赛时间为15分钟加1圈。当天比赛时,徐铁鸿刚好发烧,仍咬着牙参赛。然而出师不利,就在完成第一轮的15圈的时候,发动机爆缸了,该轮比分直接归零。但他没有放弃:“比赛没到最后,一切都有可能。”徐铁鸿和机修员连夜抢修,在之后的比赛中,他居然以两场分数获得逆袭,从底下一跃升到了冠军。

同时,徐铁鸿还热衷于社会公益事业。疫情发生期间,他带头捐款捐物,还当起了小区里的志愿者,为疫情防控添砖加瓦贡献力量。江边有时也会发生险情,他提供自己的摩托艇参与紧急救援;在横渡钱塘江比赛中,他作为救援人员在后方待命以备不时之需。他还积极倡导低碳环保的生活方式,以更好的精神状态迎接杭州亚运会的到来。“作为潮乡儿女和海宁乡贤,我一直致力于让两者更好地融合,让海宁的弄潮儿能够‘涌立江上’,给家乡的文体事业注入新的色彩。”徐铁鸿说。

(通讯员 张扬杰)

飞盘“进”衢州

日前,衢州市区孔子文化公园的草坪上,一家飞盘运动俱乐部的飞盘运动爱好者正在练习飞盘。组织者说:“飞盘是一项包容的运动,玩飞盘的人从十几岁的中学生到五十多岁的朋友都有。只要一片小小的飞盘,就能收获快乐,希望更多人加入其中。”

通讯员 胡江丰

杭州蒋村公益“大课堂” 午间休息“搏一搏”

“来,大家跟我一起,右左右左右右左,再来一组!”伴随着动感十足的音乐,在杭州西湖区蒋村街道行政服务中心五楼有这么一群人,利用午后小憩的时间,跟着搏击操教练王莉一起挥洒汗水。

4月2日,蒋村街道开展了“全民健身 共享亚运”2022年蒋村街道科学健身公益培训活动,王莉带着辖区单位工作人员一起体验搏击操运动。活动现场,王莉一边讲解搏击操的动作要领,一边肢体动作同步展示。

随着一声声富有节奏感的动作指令,学员们运动热情被点燃了。小跳、勾拳、直膝顶、侧踢,尽情地流汗释放,切身地感受到了搏击操的力与美。王莉说:“搏击操是一种有氧操,它结合了拳击、泰拳、跆拳道、散手、太极的基本动作,需要在强有力的音乐节拍下完成身体锻炼。此外,它极具爆发力和刺激性,经过一段时间锻炼可使人更有力量,并且更有自信。”

参与本次活动的小蒋说:“平时坐办公室缺乏运动,刚好午休时间知道有这次公益培训,就马上报名参加了,半个多小时练下来真的很排汗。今年是杭州的亚运年,自己也要跟着动起来。”

接下来,蒋村街道将继续开展丰富多样的文化体育活动,倡导辖区居民体育健身的生活理念,以昂扬向上的精神风貌迎接亚运会的到来。

(通讯员 涂玉红)