

“云端”锻炼不缺席 “主动健康”成共识

体育达人在线陪练为全民健身护航

近期,为降低新冠疫情传播风险,我省多地健身场馆暂停开放。与此同时,在疫情形势依旧紧张的当下,却有越来越多人逐渐习惯居家锻炼。而各地推出的健身直播课,也让全民“云健身”趋于常态化。

绍兴越城: “运动直播”点燃健身热情

“直播间的小伙伴们,跟我一起动起来!”4月21日晚上7点,在绍兴越城区新时代文明实践中心报告厅,体育志愿者张明正在镜头前耐心地向网友们讲解篮球动作。在疫情防控的特殊时期,越城区采取“线上直播+云分享”的方式,由多名运动达人带领大家足不出户科学健身,用全民运动的热情迎接亚运会的到来。

据悉,越城区将承办篮球和棒垒球两个亚运项目,为喜迎亚运盛会,越城区新时代文明实践中心和灵芝街道“灵里有爱”志愿

服务团联合推出“运动直播”活动,邀请体育志愿者通过抖音号开设体育教学课堂,号召市民朋友全民健身、居家运动。

“刚刚我在直播里讲解的几个动作,适合大家在疫情期间居家运动,提升免疫力。”张明介绍,“马上就要开亚运会了,亚运篮球场馆就在灵芝街道,作为当地人我感到非常荣幸,也希望广大市民有强健体魄去抗击疫情,迎接亚运。”

本次直播收获了大批健身爱好者的关注并获得了众多点赞。“通过这次直播间学到了很多宅家的小技能,对亚运的关注度也更高了。”观众余赵莲称赞道。

“这次抖音直播活动开展5场,既体现绍兴特色,又展示亚运风采,营造了全民志愿、全民健身的浓厚氛围。”越城区新时代文明实践指导中心主任姚君桥表示。

此外,直播邀请诸多大咖助阵,包括奥运冠军石智勇、残奥会冠军蒋裕燕等体育达人前期推广打call。还有本土网络红人共同

助力,普及亚运知识,倡导全面志愿、全民健身风尚。据了解,此次直播从4月21日起,隔天开播一次,4月29日结束,共计5天。直播主题分别为篮球、足球、排球、健美操和武术。直播时间为晚上7点到8点。

宁波鄞州: 体育指导员变身“主播”

“左手微微抬起……蹲下……”宁波鄞州区明楼街道和丰社区居委会二楼的舞蹈教室这几日也没空置着,每天上午10时,国家级社会体育指导员、健身球健身秧歌广场舞教练员段小敏便展开线上直播,教屏幕前的观众们跳广场舞。

段小敏今年59岁,2017年来到宁波,现住在和丰社区。她表示,虽然只是业余舞蹈老师,但教授舞蹈时间超过10年,广场舞、民族舞、形体舞都得心应手。舞蹈带给她挺拔的身姿和饱满的精神,也让她交到不少志同

道合的朋友。两年前,社区居委会看到她的舞蹈后,便邀请她给社区居民上舞蹈课,她欣然答应。目前已组建了一支由20名居民组成的舞蹈队。疫情之前,他们每晚在和丰创意广场上跟着音乐起舞。

段小敏的线上舞蹈教学和线下舞蹈视频都会由社区居委会上传到和丰社区微信小程序“荷蜂助手”上,便于其他居民观看。据悉,“荷蜂助手”的舞蹈教学平台已上线,等恢复常态化疫情防控后,社区居民要报名线下舞蹈课,只需要点击登录就可以,非常方便。除了段小敏的舞蹈平台,“荷蜂助手”小程序还于15日开启了“疫线有爱”随手拍活动,居民可以用镜头和文字记录下疫情防控过程中的一个个动人故事,并上传到平台。之后,“荷蜂助手”小程序还会陆续上线“‘疫’起瑜伽”“小和防疫”等课程和功能。

(通讯员 王佳 李越奇 周璧颖 陈梦妤 陶虹)

搞毛线搞出个世界纪录

近日,一幅名为《跨界玩家迎亚运》的簇绒作品在亚运指定观赛点之一的西湖天地广场上亮相。据策展人介绍,作品由近百人共同参与,用了近600卷毛线,近100个色彩,最终制作出长7m、宽2m、面积为14㎡的簇绒作品,成功挑战“世界最大簇绒作品”世界纪录。

本报记者 陈素琴 文/摄

西湖边的公益课堂带来沉浸式武术体验

本报记者 陈素琴

本报讯 4月21日,杭州湖滨音乐喷泉附近一抹鲜艳的红色吸引了周围游客的注意,我省老年体育达人郑瑛正在这里进行一场“迎五一 八段锦公益行”培训活动。

据了解,本次来学习的省世界语协会艺术团团员,此前都没有练过八段锦,听说有这样的公益活动,大家都想来参与。为了本次活动,队员们穿着统一的服装,在广场上特别醒目。其中,年龄最大的是78岁的冯雪珍,平时喜欢跳排舞。她说:“我的心态只

有18岁,新鲜好看的东西我都喜欢尝试。”当天来参加活动的还有两位男队员,其中一位便是艺术团团长金世日。金世日介绍,省世界语协会艺术团有许多队伍,大家通过不同形式来展现健身爱好者的精气神。

郑瑛告诉记者,今年因为疫情影响,很多活动都按下了“暂停键”。早些年,这样的公益培训经常在西湖边进行。虽然是提前网上报名,但大家如果感兴趣都可以现场加入一起学习。“这两年疫

情影响,我们也是趁着人少的时候,小范围练一练。”

据悉,郑瑛的先生徐伟国也是一位健身达人,传授陈氏太极拳。“我们两个学太极拳跟的老师不一样,所以打起来有所区别。为了防止学生们混淆,授课的时候一般是他教他的班,我教我的班。”郑瑛表示,在疫情防控允许的情况下,她会继续在西湖边公益教学,希望更多人路过能来看看,更希望越来越多人能加入到健身的队伍。

一天一元享受专业服务 德清百姓健身房便民到家

本报讯 每周末,在德清县禹越镇百姓健身房内,有一位叫“超哥”的健身指导员会免费给健身者进行专业指导,这让健身房的人气一度爆棚。“超哥”名叫沈超,是一位志愿者。有健身教练资质的他,在禹越镇百姓健身房担任志愿健身教练,利用周末休息时间,给大家开设健身课程,免费进行培训。

“德清是杭州2022亚运会的承办地之一,当然要有全民健身的氛围,我愿意出一份力。”当问及为何不收取费用时,沈超常把这句话挂在嘴边。不仅如此,他的志愿行为也带动了一批体育爱好者参与进来,带动禹越镇全民健身的运动热情。

平均一天只要一元钱,就能让老百姓享受“低价高端”定制化、科学化的健身服务,禹越镇为民办实事项目“百姓健身房”自2021年以来已为14144人次提供服务。作为重要的体育民生实事项目,百姓健身房致力于推进全民健身事业有序、健康、快速发展。

“我们采取市场化运营模式,专聘健身房管理员,负责日常管理与清扫维护。向社会吸纳12名镇级健身指导员作为志愿者,定期提供免费培训指导、课程教学31次。”禹越镇相关负责人说。

此外,禹越镇百姓健身房还与德清县图书馆、新华书店、镇成校、镇卫生院多方合作共营,资源联通,交织出一个文体教卫融合点;并利用集中平台吸引人流,共享资源,互补互惠,促进市场和社会效益双赢。

(通讯员 施紫楠 沈霞)