



炎炎夏日,市民花样健身释放快乐

7月以来,气温升高,但市民对于运动的热情没有减少。街舞健身、居家运动、球类竞赛以及一些小众运动项目,都受到市民欢迎。

街舞乐享新风采

7月29日晚,椒江区城市V体育暨“JUMP”乐享街舞正式启动。活动现场,11支街舞机构代表队伍,共计近100人参加。

“我们提供场地,呼吁广大市民积极参与,可以跳一些简单常见、时尚流行的舞蹈,也可以由街舞老师做示范,一起学习简单的舞蹈动作。”区文广旅体局相关负责人介绍,“JUMP”乐享街舞活动旨在让群众感悟街头艺术,体会街头艺术的蓬勃发展和内涵,让更多街头艺人可以发光发热,成为都会街头受欢迎的文化风景。

据悉,本次活动地点选在腾达中心广场,时间为7月中下旬至12月中下旬,每周开展一次。“全民健身热潮下,街舞运动逐渐成为体育产业中最具弹性的赛道。”台州市街舞运动协会相关负责人表示,其实健身对于很多人来说,是一个枯燥的过程,但是街舞却截然不同。为了达到健身燃脂的目的,街舞这种运动方式比传统健身方式更加受到欢迎,也更符合年轻人追求自身个性与兴趣的需要。

区文广旅体局负责人表示,为打造“15分钟品质公共服务圈”提供更加有力的支持和支撑,接下来将在服务半径内植入更多的文化体育活动,不断扩充一大批新型公共文体空间,以活动为抓手,最终形成城区为中心、多点开花的文体发展布局。



居家跳操成时尚

“来,喝口水,准备开始!”吃过晚饭的上班族周周将手机直播投屏到电视上,在健身主播刘畊宏的带领下,开始跳操运动。

周周是台州椒江人,半个多月前开始跟着抖音主播进行跳操锻炼。“夏天到了,女生总希望自己瘦一点,穿衣服好看点。白天上班没时间出去锻炼,晚上在家跳跳操十分方便。”因为长期缺乏运动,周周坦言,刚开始跳操时,自己完全跟不上视频里的节奏。随着每天的坚持,现在她基本可以跟完全场,“晚上运动一下出汗,身体十分舒服,睡眠质量也提高了。”

因为天气炎热、上班忙等原因,许多不方便去户外的年轻人,选择在家跳操达到锻炼目的。

“6月底到现在,我一共减掉了10公斤,肉眼可见的明显,身体素质跟精神状态也越来越好了。”说起跳操健身,在台州路桥从事文字工作的露露难掩兴奋地说。

露露经常熬夜,饮食不规律,过去几年里体重飙升。她办过3张健身卡,但因为时间问题,去健身房的次数屈指可数。

在露露看来,“云健身”最大的好处就是便利。“它没有时间和空间的限制,我只要有空拿出手机就可以在家动起来。另外,跳操的主播有些是明星,有些是专业的健身教练,直播间有许多人一起‘打卡’,跟着他们也容易坚持下来。”



球类运动热度高

炎炎夏日,位于临海市双楼村的篮球场热度不减。场上,篮球运动员挥汗如雨;场下,围观村民呐喊助威。

家住括苍镇的周洋是其中一名球员。在周洋看来,在炎热的夏日,运动也不能停止。“白天都在空调房里,晚上出汗反而让人神清气爽。打篮球是一项很好的出汗运动。”

夏日的晚上,如果你出来,在各地广场转一转,不难发现,羽毛球也十分受欢迎。

自女儿放暑假以来,家住临海的马女士就每天晚上,拉着女儿去楼下的广场打羽毛球。因为经常在广场打羽毛球,马女士结识了许多球友,“女儿没时间,我就和球友约着一起打。大家一边运动,一边聊天,心情也舒畅。”

家住临海城区的小赵也十分喜欢羽毛球运动。在他看来,打羽毛球是非常方便的一项运动,既不需要特殊的场地,也不用昂贵的装备,对于白天坐办公室的白领特别友好。“我从两年前开始接触羽毛球,如今颈椎病好了,球技也提高不少,有时还会参加社区组织的比赛,一举多得。”



小众运动渐风靡

除了篮球、羽毛球这类普及性高的项目以外,一些小众运动也悄然兴起,成为了市民在夏日的新宠,在台州黄岩一处笼式足球场地内,10多名腰旗橄榄球爱好者在进行基础训练。在队长李家齐的带领下,队员们排成小队进行跑位和接球练习,熟悉基本步伐要求之后,再进行更加复杂的跑动路线训练,最后分组进行友谊赛。

李家齐介绍,腰旗橄榄球是从传统的橄榄球演变而来的,与正式橄榄球运动相比,腰旗橄榄球规定不允许抱人和推人,当防守方拉下持球进攻球员腰带上的任一个腰旗,进攻即被阻止,以拔腰旗的方式,取代了身体冲撞,是一种安全的“非冲撞性”运动。

因此,腰旗橄榄球对于参与者的人数、身高、强壮程度、性别都没有严格要求,即使是零基础的“小白”,也可以快速融入团队,还可以实现男女混合组队。

2020年,李家齐和几个志同道合的朋友组建了台州第一个橄榄球俱乐部。从无人问津到俱乐部成员增至300多人,李家齐亲历了腰旗橄榄球在台州的“出圈”,但他并不意外。“这是一项很有魅力的运动,考验脑力、智力与体力。整个过程,队员要多沟通,讲究战术设计、分工协作,社交互动性很强。”

(通讯员 栾旖旌 单露娟)

