新添1000平方米多功能运动场,亚运氛围感拉满

杭州拱墅区朝晖公园有颜有料

本报记者 洪 漩 潘笑坤

配色鲜艳的塑胶运动场地,错落分布的运动器械……近日,记者走进位于杭州拱墅区的朝晖公园,发现这里原本的中心广场升级改造了占地面积1000多平方米的全新运动空间。整个运动场地全场铺设专业体育运动地面材质彩色塑胶颗粒,并配有1个非标准篮球场和2个羽毛球场。

“早上七八点、傍晚五六点,这里的运动器械几乎没有闲着的时候!”“以前只有一代健身设施,现在增加了智能设备,运动体验完全不同。”附近居民对这块新添的多功能运动场评价颇高,纷纷表示前来遛娃、健身锻炼的人较之以前更多了。

家住朝晖一区的吕大爷多年来一直在此锻炼,平时会做一些拉伸训练。现如今,他的选择更多了,指着位于运动场东侧的第二代智能健身器材说:“我们老年人都觉得很新鲜,每次锻炼完还会显示数据,扫码可以导入手机,了解自己的身体状况。”

智能健身器械种类包括4人2组坐式跷跷板、双位划船训练器、双位背部训练器、双位健身车,充满科技感的器材配上与塑胶地面相呼应的蓝色顶棚,着实吸睛。而与第二代智能健身器材相邻的还有一个“大家伙”,那就是长4.9米、宽3.2米、高2.8米的室外智能体质检测站。值得一提的是,这也是拱墅区第一个室外国民体质检测站。

“这个检测站涵盖了《国民体质测定标准》的全部测试项目。”杭州朝晖街道文化站负责人连黎鸣介绍,室外智能体质检测站功能强大,除了常规的身高体重BMI测试,还有心率、肺活量、血氧饱和度、血压等检测项目,握力、反应时、仰卧起坐、俯卧撑、台阶实验等测试则需要测试人员完成一系列动作后才能得出数据。

现场,今年65岁的保大爷在结束了双位健身车的锻炼后,也来体验了一次智能体质监测。在反应测试、握力测试、闭眼单脚测试等方面,保大爷表现不错,这让平时健身的他,现在有了数据支持。

此外,为营造浓厚的亚运会氛围,运动场整体设计风格在兼顾公园自然人文景观的基础上增添了大量亚运元素。亚运主题logo、亚运比赛项目彩绘点缀,还有杭州亚运吉祥物卡通造型,都让公园亚运感直线拉满。

“朝晖公园属于市中心比较大的开放式公园,环境好、人气旺,考虑到市民的运动需求,我们对场地进行了升级,开发了这片1000平方米左右的嵌入式运动场地,自4月11日投入使用以来,每天来体验的人特别多。我们在原有基础不变的前提下,凸显出了运动的功能,很受老百姓的欢迎。”连黎鸣告诉记者,下一步,朝晖街道还将组织更多的运动比赛,以实际行动串联起辖区居民的幸福民生。

舞力绽放

近日,宁波市奉化区体育舞蹈协会下基层文体巡回展演锦屏站在银泰外广场圆满收官,来自奉化区体育舞蹈协会会员、协会团体会员单位等单位的体育舞蹈高手、文体爱好者和现场的市民朋友欢聚一堂,全民健身迎亚运。

通讯员 周 力

百村万帐衢州站开帐

“篷”友齐聚都市大草原,酷玩户外“新六艺”

2023中国体育彩票·百村万帐第二站活动走进“一座最有礼的城市”——衢州,带领来自全省各地的露营爱好者,在城市草原寻找理想原野,追寻自由的风。

南孔圣地 都市草原“新乡村”

此次,“百村万帐”活动来到“南孔圣地”衢州,闯入一片诗意江南里的“风雅草原”,在智慧新城草坪公园欢乐扎营,与衢州古城墙坐望于衢江两岸,彼处古朴风雅,此处洒脱自由。

公园拥有46万平方米草坪,这片一眼望不到边的“绿”是名副其实的衢州“呼伦贝尔”。

“我们希望用体育的力量,为这片草原打造运动露营的新场景。”品牌发起人、浙江省体育局副局长李华期待,通过足球、越野、飞盘、桨板等时尚运动元素的渗透,运动场景的打造,让大草原更亲民,更富活力。

随后,柯城区文化和旅游体育局局长唐志斌从浙江省体育局经济处处长、省体育产业联合会秘书长姜建成手中接过了“城市露营示范地”铜牌,开启这片“城市绿洲”的新一轮蝶变。

衢州有礼 草原野奢“新六艺”

蒙古包、星球帐,追风智慧新城草坪公园;时尚运动、冠军厨房,嗨玩露营“新六艺”。都市周末“追风者”和羊驼作伴,与萌宠赛跑,变成一个个野孩子,从白天一直撒欢到晚安。

在“卡路里大作战”区域,除了草原“爆款”射箭体验,足球、篮球和骑行场上也不时传来阵阵喝彩,更有水上桨板、陆地平衡板、智能骑行、麻蓬比武等水陆两栖新玩法。“篷”友们还能在好奇俱乐部研学课堂加入“烧脑大作战”,电流迷宫云冒险,好玩又能长知识。

玩饿了也不担心,“冠军食堂”准备了满满的治愈系田野美味。体操奥运冠军、浙江体彩公益形象代言人江钰源,乒乓世界冠军宋时超,武术世界冠军王地3位运动大咖一起掌勺本站厨房,还领着孩子们花式趣味打乒乓,刚柔并济学武术。

随着太阳西落,夜色转凉,草原上热闹依旧,“篷”友们继续用民谣音乐麻醉耳朵,跟着健身教练激情跳操,尽情释放多巴胺和内啡肽。

到了第二天早上,江风吹亮晨光,唤醒每一个运动细胞。“跑来坞轻野系列赛衢州站”在麻蓬村鸣枪开跑,跑友们和全村的武术高手一起跨越山野、奔赴胜利,呼吸草原上自由的风,追寻江湖传奇的侠骨柔情。

(通讯员 方 舒)

方匡掌:习武三十载 传承国粹不懈怠

本报记者 陈素琴

每天早上,在台州市椒江区老年公园里,大家总能看到一群武者。站在最前面带领大家锻炼的便是台州市非物质文化遗产代表性项目陈氏太极拳传承人方匡掌。“太极拳是中华优秀文化遗产,习练太极拳对身心大有裨益。”方匡掌13岁便学习了内家拳、武术套路和散打特训,谈起习武起源,他表示,小时候看了《少林寺》后,就在心里播下了种子。

1997年,他开始系统地学习陈氏太极拳械及理论知识,正式成为陈氏太极拳第十二代传人。每天练习太极拳,听起来是件枯燥的事,但方匡掌却乐在其中。“以前有人称我练拳是‘武痴’级别的。”他笑言,年轻的时候身体力量比较足,那时候越练越想练,一天可以练二三十遍。为了提高技艺,他先后六十多次赴郑州等地学习深造。几十年如一日地学习和磨练,让他在拳脚起落中将陈氏太极拳的魅力展现得淋漓尽致。方匡掌表示,习练三十余载,越练越觉得博大精深。

2015年,方匡掌先后在椒江、温岭创办台州市德彰太极拳俱乐部,培养了众多优秀的学生,年龄从十五岁到六十岁不等。他带领学生们参加浙江省国际武术比赛,获得金牌100余枚,银、铜牌50余枚。

值得一提的是,2021年,陈氏太极拳入选第八批台州市非物质文化遗产代表性项目、椒江区第八批非物质文化遗产名录。台州市德彰太极俱乐部也被评为了椒江区非物质文化遗产传承基地,这让方匡掌非常开心。“陈氏太极拳得到了更广泛的认可,也有了更多的机会参与文化交流,让更多人了解这项运动。”方匡掌说。

今年是亚运年,在他看来,这是宣传传统陈氏太极拳的好机会。“作为台州人,我希望陈氏太极拳能在台州乃至浙江得到更好地传承和发展,让更多的人受益。”