

燃烧卡路里 夏日掀热潮

全民健身

与奥运同行

眼下,巴黎奥运会已经落幕,但这股运动热依旧不减。在温州,入夜后,城市街头、运动场馆里奔跑的身影,健身步道上健步走的人群、骑行道上飞驰的自行车……处处洋溢着运动激情与活力。

首届3V3篮球赛热血激战

8月11日,在温州滨江万象城1号门篮球赛场上,两队球员如同猎豹般迅猛穿梭,每一次攻防转换都充满了激烈的对抗与巧妙的战术配合,比拼角逐之激烈,让人屏息凝视。

作为“助威奥运健儿 添彩体育强城”温州全民健身系列活动之一,此次3V3篮球赛吸引了58支队伍、256人次参赛。连日来,每日的赛场上,8支队伍轮番上阵,双败淘汰赛制下,每一次失利都可能

是重生的序章,正如裁判员说:“复活机制让比赛充满悬念,赛程虽长,却也包含无限可能。”

来自“我就不信队”的陈先生便是该赛制的受益者之一。他在经历了一次参赛、一次复活后,重新组队再战。穿行在一群十八九岁的少年间,34岁的陈先生以“打得开心”为初心,感染着每一个人。最终,在这份纯粹的热爱与不懈努力下,他带领队伍在选拔赛的最后一日力克群雄,夺得当日亚军。“我感受到前所未有的激情。”市民俞先生偶然路过,也被这热烈的氛围深深吸引,驻足良久。

夜晚运动成为生活一部分

在温州景山森林公园山脚下,众多骑行爱好者脚踏自行车,沿着山坡骑行,穿梭在凉爽的晚风中。“暑假期间我们几乎天天来景山夜骑,感觉身体素质变强了。”一名初中生小张说,“每次来都能看到很多市民在运动健身。”除了夜骑的人,还有许多跑步、爬山的市民,挥洒汗水燃烧“卡路里”。

在瓯江边,则是另一番热闹

非凡的景象。华灯初上,一个个充满活力的广场舞团,身着统一的服装,用自己的热情感染着这个夏夜。除了广场舞,江边还聚集了大量夜跑爱好者,他们或独自前行,或结伴而跑。“白天太热,晚上出来运动既凉快又能锻炼身体,感觉特别好。”一位正在江边夜跑的市民说,夜间运动方式正逐渐成为他们每日生活的一部分。

强身健体从水里到陆地

在温州市青少年活动中心的体适能课堂上,一群身着运动装的孩子在教练的指导下,全神贯注地投入到每一个动作中。

从常规的篮球、乒乓球,到特色的体适能、轮滑项目,今年暑假,活动中心共推出十余项体育项目培训,吸引了1900多名学生报名参加。培训部体育项目负责人林日志说:“体育课程是很受家长和孩子的喜欢,年年都上抢课热门榜,现在秋季课程报名也已开始,过半的孩子都续报了。”现场不少家长表示,体育锻炼很重要,既能强身健体,也能提高孩子

的综合素质。”

在温州体育中心游泳馆看到,泳池边水花飞溅,50米长的泳道里,大小身影欢腾着,有的是在玩水消暑,有的在跟着教练学习。准备接孩子回家的章先生说:“游泳是一定要学的,既可以锻炼身体,遇到了危险还可以自救,对孩子来说终身受益。”

(通讯员 孙余丹)

衢州这个社区刮起“暑期乐跑”风

8月13日早上7点,衢州市白云街道阳光社区宸园小区内一派活力景象。50余名胸前别着专属跑团号码牌的小朋友,在柯城区跑步运动协会成员朱志兵的带领下,做晨跑前的热身运动。随后,一支浩浩荡荡的队伍沿着小区步道开始2公里的慢跑。

从7月15日,宸园小区业委会联合衢州绿博物业服务公司成立“沐宸阳光跑团”,目前成员超180名。“御景湾社区恒大御景半岛小区有晨跑团,所以业主也希望小区也组织开展暑期晨跑活动,锻炼孩子的体魄。”宸园小区业委会秘书长李娟娟说,晨跑报名通知发出后,很快得到居民的响应,不仅有报名参与晨跑的孩子,还有充当领跑老师和陪跑安全员的居民。为帮助孩子更科学地进行体育锻炼,每天晨跑结束后,体育爱好者李享都会在跑团群针对当日晨跑进行指导,完善不足之处。

此前,阳光社区还联合物业服务公司、体育公司在阳光水岸小区举办晚间儿童体能训练公益活动。采用体育训练送上门的模式,请专业的体育老师每周定期走进小区,为孩子们提供“上门式”服务。截至目前,参与活动的总人数超200人,影响力不断扩大。“这次活动不仅锻炼了孩子们的毅力,也让他们明白了团队合作的意义。”阳光社区负责人说。

(通讯员 李娟娟 周芸)

骑行街头

8月10日,2024杭州上城暑期文旅乐游之“白蛇带我游上城”Cityride骑行活动于桃花湖公园举行,现场吸引了骑行爱好者、市民游客等百余人踊跃参与,用切实践行完美诠释骑行精神。

通讯员 皮云蔚

汪敏华:一位“领头雁”带动一群人

在金华,有这样一位“领头雁”,他不仅是当地全民健身运动的积极参与者和推动者,也是金华市马拉松及路跑协会副会长、金华市悦跑团团长、省运会形象大使汪敏华。7月,在汪敏华的牵头下组建了金华光能视障跑团,带着盲人朋友开始进行跑步运动。

“刚开始只是因为体重飙升,想变健康一点。”汪敏华说,2000年,他的体重一度飙升至192斤,严重的脂肪肝和日益下降的身体素质让他终于下定决心,要努力成为更好的自己。从慢跑1.2公里都难以坚持,到半马,再到2015年12月完成了自己人生的第一个

全程马拉松。尽管过程中充满了挑战,甚至有几天因肌肉过量运动而无法行走,但却让他深深爱上了跑步。

如今,汪敏华的个人生活充满了运动的元素。除了跑步,他还喜欢做俯卧撑、引体向上,与儿子一同骑行,享受运动带来的乐趣。他说:“我是一个闲不住的人,喜欢尝试更多运动。”今年五十岁的汪敏华,充满活力,尤其在运动的时候,明显能感受到他的自信和快乐。“我希望通过自己的努力带动更多人参与到全民健身中来。”汪敏华说,每周日清晨,他带着悦跑团的队员们在婺剧院进

行夏训,热身慢跑、环湖跑大圈、拉伸放松。他说,悦跑团是他与儿时的玩伴一起创办的,成立之初只有不到10人。经过十年的发展,如今已壮大成为拥有600余名成员的大团体,每次训练浩浩荡荡的队伍都会吸引往来行人的目光。对于初跑者来说,很容易陷入“跑得越远越好、速度越快越好”的误区,他提倡每天或隔天跑3—5公里,最重要的是将跑步培养成一种习惯。在汪敏华的带领,跑团的成员们不仅享受到了跑步带来的乐趣,更在跑步中找到了自我、释放了压力、增强了体质。

(通讯员 徐华贞)

