千余名瑜伽达人在绍兴赶了一场夜市集

本报记者 陈素琴

进景区、进街区、进商圈
“体育三进”新场景

8月16—18日第一届全国全民健身大赛(华东区浙江省)健身瑜伽比赛暨浙江省健身瑜伽邀请赛在绍兴市柯桥区钱清街道金帝星隆城举行,以华东地区各省、市高等院校为主共计23支队伍近千人参加。8月17日晚上,千人瑜伽大会同步上演,瑜伽达人共赴一场体育盛宴。

母女一起来参赛

“瑜伽不是一两个小时或者一两天的练习,瑜伽是一年四季的生活方式。早上太阳出来,像春天一样生发;中午的阳光像夏天;下午收着点儿像秋天,晚上就是冬藏。”说话的是丽水代表队教练吴惠兰,这次她和小女儿一起来参加瑜伽展示。她介绍,这次丽水代表队来了二十余人,瑜伽不仅能燃脂塑形,矫正体态,还能提升气质。“我今年44岁,练瑜伽已经十五年,我有两个孩子,大儿子读大二,小女儿刚高考完。这些年坚持练瑜伽,让我体态更年轻,和他们出去都说我是他们的姐姐。”

本次展演,吴惠兰想着刚好可以锻炼下孩子的胆量,同时也借机回老家嵊州一趟。女儿陈星如说:“我是这个暑假开始练瑜伽的,从小受到妈妈的熏陶,对瑜伽一直很感兴趣。刚好高考结束,就准备学习一下。因为小时候练过体操,所以对于平衡力有一定基础,桨板瑜伽很快就上手了。”

越来越多男性爱上瑜伽

尽管近年来,瑜伽爱好者越来越多,但还是有很多男性觉得自己的“身体过于僵硬,不适合练瑜伽。”其实,瑜伽也非常适合男性练习。

山东代表队教练李海霞说:“这次大会,男性比例已经上升到30%,可以发现越来越多男性开始练习瑜伽。大部分男性接触瑜伽主要为了缓解工作压力,运动损伤后来做康复。对于学生来说,也是一个上好大学的途径。”

本次山东代表队共来了11位运动员,其中一半是男队员,并在浙江省健身瑜伽邀请赛获得团体第一和女单第一的好成绩。队员沈文韬说:“练瑜伽让我以更加积极的态度面对生活。瑜伽对我而言不是一项运动,而是一种生活方式。”

赛事进商圈体验夜经济

一个场地,席地而坐,将脊柱挺直,双手自然垂放,伴随着呼吸节奏变化姿势,这个曾经只在小众圈层流行的运动正逐渐走向大众。

除了在商圈的瑜伽邀请赛以及千人瑜伽大会外,8月16日晚,40余位瑜伽爱好者亮相古纤道,演绎了一场精彩的“落日瑜伽秀”。柯桥区教体局相关负责人介绍,三天时间三场活动,体育赛事进景区、进街区、进商圈,与体育夜市交相辉映,打造了一幅‘体育+文化+旅游+消费’的动人场景,也让更多人了解了这项运动。

记者了解到,相较于十几年前,在绍兴柯桥,瑜伽馆数量、课程设置、师资配备、民众接受程度等方面都在不断改变。本次大会举办地钱清街道,近年来,以“体育+产业”融合发展为抓手,扎实推动群众体育普及普惠,积极承办“羽毛球”“围棋”“篮球村BA”等各类高规格赛事,在体育领域推进共同富裕示范先行。相关负责人表示,本次比赛已是钱清连续第二年承办健身瑜伽相关赛事。“通过举办本次比赛,以健身瑜伽为媒、以赛事会友,办一场赛事、扬一种文化、兴一个产业、富一方百姓。”

全民热跑

8月18日,为庆贺中国选手在巴黎奥运取得的优异成绩,衢州市柯城区跑步运动协会的150多名成员早早地来到双港街道百家坊社区景色如画的常山江两岸,进行“庆奥运,全民健身百家乐”长跑。

通讯员 吴铁鸣

永嘉小伙勇闯世界第二高峰

本报记者 陈素琴

说起中国探险协会会员、温州市登山协会会员管凯伦,相信在浙江户外登山界大家都不陌生,就在上个月,他成功登顶世界第二高峰。乔戈里峰是位于中巴边界的喀喇昆仑山脉主峰,又称K2峰,是国际登山界公认的8000米以上攀登难度最大的山峰。

管凯伦回忆,6月30日,他跟随登山团队徒步进山 ,经过一周跋涉,于7月5日到达K2大本营。7月7日开始上山拉练,回到大本营之后便是等待天气窗口,直到7月23日出发冲顶。他于7月27日晚上10点从C3海拔7500米处出发,经过12个小时冲顶,于7月28日上午9点58分成功登顶。管凯伦说:“上半年我住在意大利罗马,所以每天从家里跑步到斗兽场或者教皇的梵蒂冈。平时拉练就在罗马附近意大利中部最高峰Gransasso Corno grande。”管凯伦说,为了这次登山,他提前半年开始每天绕公园跑步或快走,无论多冷多热或者小雨,都每天坚持达到10千米。

据了解,他是2022年9月27日开始登顶第一座雪山,仅在一年半时间,成功登上九座海拔五千米以上的山峰,包括哈巴到马纳斯鲁峰登顶、哈巴雪山、乌库楚、朗格曼因、慕士塔格峰、马纳斯鲁峰等。

“还是因为年轻,体力,意志力和海拔适应能力比较好。可能很多人不了解,成功登顶k2并非易事。人人皆知珠峰,但不知乔戈里峰首登70年来,总登顶人数只有300—400人,不如珠峰一年的登顶人数。”管凯伦说,这次成功登顶,令他最难忘的事是每个阶段都挺危险,尤其是往下走的时候,基本是垂直80度90度的岩石路段以及随时掉落的冰块、落石以及无数次雪崩跟冰崩。但是幸运的是,挑战成功了。

接下来,他计划攀登珠穆朗玛峰与安娜普尔纳峰。

去感受风的浪漫! 海宁这里有群追风人

在海宁,体育公园不断上新,健身设施持续升级,运动场馆日趋多样,拓宽了全民健身的“幸福半径”。

8月15日上午,海宁市黄湾镇大尖山滑翔伞基地里,微风正好。来自杭州的檀东东等候于此,最近一段时间,他每天凌晨5点从杭州出发,驱车一小时抵达尖山,在教练一对一教学下,深度练习4个多小时,他说他想拥有一双翅膀,自由翱翔在天空之中。“记得有很多天最高温度都达到了42摄氏度,确实很热,但飞在天空中,炎热这种烦恼一下就被吹散了。”自2019年开始接触滑翔伞之后,檀东东便一发不可收拾,深深爱上了这项运动。目前,他已掌握了斗伞、起跑、起飞等基本技术。

站在百米高的起飞平台上等风来,檀东东的内心为即将到来的飞翔而澎湃。“现在是南风,很适合新手起飞……”随着斗伞、起跑、起飞等动作一气呵成,檀东东就像一只灵活的小鸟,在空中尽情地欣赏着自然风光,感受世间美好,但他想要抵达的“远方”不止于此。“多加练习,可以加速提升自己的飞行技术。”檀东东说,以后也想跟着师傅去其他地方飞行,希望可以在空中视角看到更多祖国的大好河山,这样的体验必定会让自己铭记一辈子。

檀东东口中的师傅便是徐建治,也算是海宁最早进行滑翔伞飞行的一批人,四十多岁的他已“飞”过全国百余处地方,拥有扎实的飞行技术,徐建治说,天气虽炎热但并没有阻碍运动爱好者们的热情,平均每天都有二三十人前来“报道”。“我们将训练时间调整到早上6点开始,一般到10:30结束。”徐建治说,除了学员,来这里的游客也很多。“总体而言,周一至周五学员飞行比较多,周末则以游客体验为主,一般有四五十人左右。”

(通讯员 方天意)