

受全球疫情影响——

百合杯国际乒乓球大奖赛延期举行

本报讯 记者日前从市体育局获悉,受全球疫情影响,原定今年4月初举办的“一带一路”陕西·宝鸡2020“百合杯”国际乒乓球大奖赛暨第37届“百合杯”乒乓球联赛延期举行,比赛时间另行通知。

近日,省体育局发布公告,宣布为

配合做好疫情防控工作,延期举办“百合杯”赛事。“百合杯”乒乓球赛事于2006年创立,一年两次比赛,已成为全国极具影响力的国际化乒乓球赛事,极大地推动了乒乓球运动的发展,是宝鸡体育文化走向国际的一张名片。

对比赛延期,“百合杯”创办人、市乒乓球协会主席张宝祥说,赛事要顺应防疫工作大局,等疫情结束,相信将有一届更有人气、更完美的“百合杯”呈现在大家面前。

本报记者 巨侃

流星锤飞流星 双节棍威力大

近百年前的武术器械让人大开眼界

本报记者 巨侃

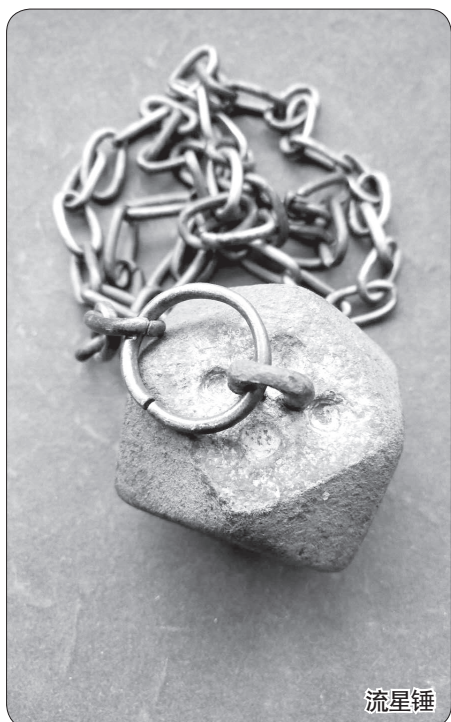
日前,我市陈仓区杂项收藏爱好者邓愈辉向记者展示了一组近百年前的传统武术器械:流星锤、双节棍、流星鞭、手锤,让人大开眼界!

邓愈辉介绍,流星锤是一种将金属锤头系于长绳(或链子)一端或两端制成的软兵器。系一锤者,绳长约五尺,称“单流星”;系两锤者,绳长为四尺半,称“双流星”。锤有瓜形、多棱形、刺球形等形状。锤身末端有象鼻鼻,用于穿连环。演练“双流星”,主要握持绳索中段,进行立舞花、提撩花、单手花、胸背花、缠腰绕脖、抛接等练习,讲究缠、绕、点等动作。训练难点在于它不像短兵器或长兵器那样练起来方便自如,需通过长时间刻苦的练习,把“流星”运用起来,像棍、枪一样形成直线,又像大铁锤一样具有威力。

邓愈辉说,双节棍又名二龙棍,是中国古代流传下来的一件奇门兵器。该兵器威力巨大,练好了,普通人也可以打出160斤以上的力。对该兵器熟练运用后似两臂暴长,如虎添翼。自从功夫影星李小龙把双节棍绝技发扬光大后,双节棍运动成为集健身、表演、竞技于一体的时尚运动,它以中国传统

武术套路为基础,加入身形、步法,也可加入音乐和舞蹈元素。作为一种体育健身器械,双节棍受到越来越多年轻人的喜爱。

“这些武术健身器械为铁质实心,适合男女老少闲时锻炼。每次欣赏它们时,我看到了中华武术的博大精深!”邓愈辉说。



流星锤



双节棍

我的体育收藏

市射击射箭中心：练兵比武强素质



3月27日下午,射击运动员在市射击射箭中心封闭训练,全力备战陕西省2020年射击锦标赛。

本报记者 卢志平 摄



近日,市射击射箭中心针对疫情期间的特殊情况,组织射箭教练员开展练兵比武活动,提升教学水平。

本报记者 卢志平 摄

全民科学健身——

利用桌椅墙壁巧锻炼

(上接3月26日《宝鸡日报》第六版)

10 坐姿俯身触地

动作功能: 拉伸背部

动作要领: 坐于椅上,两腿分开比肩略宽,双脚触地保持稳定;俯身两手前伸,尽量触及地面;缓慢还原。

动作训练: 每组10~15秒,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 保持腰背挺直,避免弯腰。



11 大腿前侧拉伸

动作功能: 拉伸大腿前侧

动作要领: 右手扶椅,自然站立;屈左膝,左手抓住左脚踝,再将脚踝向臀部拉伸。

动作训练: 每侧20~60秒,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 避免身体前倾。



12 站姿坐起

动作功能: 锻炼腿部肌肉

动作要领: 背对座椅,小臂重叠置于胸前;臀部缓慢向下,坐于椅子前端,再快速站起还原。

动作训练: 每组10~15次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 躯干挺直,避免膝关节内扣。



13 辅助后撤步下蹲

动作功能: 锻炼臀部、腿部肌肉

动作要领: 手扶桌椅,挺直站立;右脚后撤向下蹲,使前后腿膝关节均保持90度,再站立还原;左右交替完成一次动作。

动作训练: 每组8~12次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 避免弓背,动作应缓慢。



14 坐姿勾脚尖

动作功能: 提高踝关节灵活性、拉伸小腿后侧

动作要领: 坐于椅上,腰背挺直;右脚跟离地,用力勾脚尖,使小腿后侧肌肉充分牵拉,维持5~10秒;左右交替完成一次动作。

动作训练: 每侧8~12次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 保持身体稳定。



15 扶墙跷二郎腿

动作功能: 拉伸臀部

动作要领: 侧对墙壁,外侧腿支撑站立,膝盖微屈;内侧手扶墙,内侧脚踝置于外侧膝盖上方,外侧手抓住脚踝;上身挺直,臀部向下坐,至臀部有牵拉感,保持状态。

动作训练: 每侧30~90秒,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 臀部尽量向后坐。



16 扶墙前后摆腿

动作功能: 提高髋关节灵活性、拉伸大腿后侧

动作要领: 侧对墙壁,内侧手扶墙,外侧腿支撑;内侧腿前后摆动至最大程度,感受到大腿后侧有牵拉感。

动作训练: 每侧15~20次,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 躯干挺直。



17 扶墙左右摆腿

动作功能: 提高髋关节灵活性

动作要领: 双手扶墙,右腿支撑;左腿伸直左右摆动,尽量摆至最大程度。

动作训练: 每侧15~20次,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 避免塌腰,保持上身稳定,髋关节尽量打开。



18 扶墙高抬腿

动作功能: 锻炼腿部肌肉

动作要领: 双手扶墙,倾斜站立;收紧腰腹,右腿抬起,向上时用力勾脚尖;左右交替完成一次动作。

动作训练: 每组10~30次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项: 身体呈一条直线,尽力将大腿抬高。



(未完待续)(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)