



参赛的宝鸡队员合影



宝鸡队员在比赛中

2020 第三届玉门国际超级铁人三项赛： 宝鸡队斩获九项大奖

鸡铁人三项俱乐部的队员勇夺九项大奖，成绩在所有队伍中位列第二。

本次比赛由甘肃省玉门市人民政府主办，大赛设置超级铁人226公里三项赛、铁人113公里三项赛、奥运51.5公里三项赛、半程奥运25.75公里三项赛，共有170多名运动员参赛。宝鸡铁人三项俱乐部成立于2019年底，由铁人三项运动爱好者自发组织，成员来自宝鸡的各行各业，队员们在锻炼身体的基础上挑战自我，为了此次比赛做了

充分准备。出征本次玉门铁人三项赛的14名队员中，年龄最大的57岁，最小的只有9岁。

参赛队员们克服水温低、高海拔地区缺氧、戈壁滩风大等重重困难，最终全部完赛并取得了九项大奖的好成绩。其中，队长张建科获铁人113公里三项赛55至59岁组冠军；队员李艳平获超级铁人226公里三项赛女子组亚军；队员赵文博获铁人113公里三项赛40岁以下年龄组亚军；9岁女孩张悠然参加小铁人组半程奥运25.75公里赛，获年龄组冠军。（马庆昆 容妍）

本报讯 在7月20日落下帷幕的2020第三届玉门国际超级铁人三项赛中，来自宝

渭滨太白成立足球协会

本报讯 近日，渭滨区足球协会成立大会暨第一届会员大会在市区万利酒店召开。

近年来，渭滨区校园足球、群众足球联赛和足球培训发展迅猛，社会参与度很高。在渭滨区教体局领导下，该区足球爱好者积极参与足球协会筹备工作。

在成立大会上，渭滨区教体局向当选的渭滨区足球协会主席孟云授牌。孟云表示，协会将团结各方力量，全力以赴发展青少年足球运动，为渭滨区足球事业发展作贡献。据了解，该协会目前有个人会员64人，单位会员正在发展中。

本报记者 巨侃

又讯 7月23日，太白县足球协会成立大会暨第一次会员代表大会在太白县教体局召开。协会筹备领导小组成员及太白县各俱乐部成员参加成立大会。据了解，太白县足协目前有会员60人左右，陕乙联赛有7支队伍报名，注册参赛145人。

截至目前，宝鸡市足球协会现有陈仓区、眉县、渭滨区、太白县等9家团体会员协会。陕西省群众足球三级联赛预计在8月举行各县区乙级联赛揭幕赛。

本报记者 巨侃



眉县举行首届国标舞邀请赛

日前，眉县举行首届“绿达实创杯”国际标准舞邀请赛，拉开了眉县全民健身系列活动的序幕。来自眉县、杨凌、周至和西安鄠邑区的7支代表队进行了爵士舞、慢四、伦巴、华尔兹等国标舞竞赛。

眉县国标舞协会选送的华尔兹集体舞《斯卡布罗集市》获成人组一等奖，宝鸡蓓蕾拉丁舞学校选送的拉丁舞《拉丁少年》获少年组一等奖。

（巨侃 眉宣）



抖空竹 强体魄

近日，2020年金台区“美丽渭河 宝鸡动起来”空竹花棍邀请赛举行，来自金台、渭滨、陈仓、凤翔、岐山、太白6

个县区的13支队伍，共220多名爱好者在上马营渭河公园运动场进行比赛。

本报记者 巨侃 摄



金台区举办“美丽渭河 宝鸡动起来”健身舞大赛—— 300名舞者一展身手

7月22日，2020年金台区“美丽渭河 宝鸡动起来”健身舞大赛在市文化中心健身广场举办。健身舞有韵律艺术之美，健身效果好，适合多人参与，是近年来深受广大市民喜爱的运动休闲方式。比赛中，全

区19支健身舞队300多名健身舞爱好者身着舞服，伴随着动感的音乐，展示优美的舞姿与精心排练的动作，收获了现场观众的阵阵掌声，最终宝鸡老干艺扬舞蹈队获得一等奖。

（巨侃 吕菊）



全民科学健身——

瑜伽和弹力带锻炼法



（上接7月7日《宝鸡日报》第五版）

58 舞王牵拉式

动作功能：提高身体稳定性

动作要领：右腿站立，屈左膝，左手抓住左脚踝，左腕后伸，右手向前上方延伸，上身略微前倾，胸腔展开，眼睛平视。

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：避免过度挤压腰部。



59 下蹲平衡式

动作功能：锻炼脚趾、脚踝、腿部肌肉

动作要领：立于垫上，两脚分开，与肩同宽，双腿外旋45度；双手于体前合十，脚后跟抬起，屈膝下蹲，双肘抵住膝盖内侧，脊柱向上延伸，眼睛看向上方。

动作训练：每组30~90秒，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

注意事项：脚趾力量弱，不能维持身体稳定者，眼睛平视；保持背部伸展。



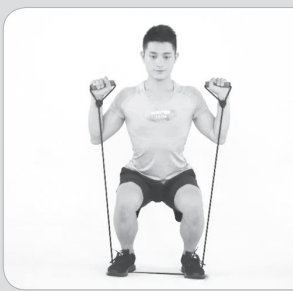
60 蹲举

动作功能：锻炼肩部、腿部肌肉

动作要领：弹力带分别固定于双脚下；双脚站立，略宽于肩，屈膝，身体挺直，腹部收紧；屈肘，双手紧握弹力带于肩部前侧，手略高于肩；双手向上伸直，将弹力带推过头顶，同时双膝伸直。

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：双手向上推时，避免身体后倾。



61 弓步前推

动作功能：锻炼腿部、胸部肌肉

动作要领：弹力带固定于体后；双脚站立，与肩同宽，双手紧握弹力带，屈肘约90度；躯干挺直，腹部收紧；向前弓步蹲，同时双臂伸直前推弹力带；回位还原，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：避免低头、弓背，避免弓步蹲时膝盖超过脚尖。



62 弓步后拉

动作功能：锻炼背部、腿部肌肉

动作要领：弹力带固定于体前，与髌同高；双脚站立，与肩同宽，双手紧握弹力带，双臂伸直于体侧，躯干挺直；向后弓步蹲，同时双臂屈肘向后拉弹力带；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：避免低头、弓背，避免弓步蹲时膝盖超过脚尖。



63 弓步斜上拉

动作功能：锻炼上下肢肌肉

动作要领：弹力带固定于右脚前脚掌；双手掌心向内，紧握弹力带，手臂伸直交叉在身体前方；向后弓步蹲，同时直臂向斜上方拉弹力带；回位还原。

动作训练：每侧8~12次，左右交替为一组，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

注意事项：背部挺直，弓步蹲时膝关节不要超过脚尖。

