

崇尚健康生活 全民动起来

——我市开展第十二个全民健身日活动侧记

文/本报记者 巨侃 图/田艺 武宣

今年8月8日是全国第十二个全民健身日,当天,我市在市体育馆举行了全国第十二个全民健身日活动暨全民健身运动会颁奖仪式。

为迎接全国第十二个全民健身日的到来,我市开展了一系列全民健身活动。6月21日,“美丽渭河 宝鸡动起来”全民健身系列体育赛事活动在宝鸡团结运动公园启动。从当日起,宝鸡市各界群众开展了形式多样、各具特色的全民健身活动,在全社会营造了热爱体育运动、崇尚健康生活的良好风尚。7月中旬,为广泛开展全民健身活动,大力推动全民健身与全民健康深度融合,我市拉开了全民健身运动会的大幕,全市13个县区的代表队围绕健身气功、广场舞、太极拳等群众喜闻乐见的健身项目进行了二十多天的交流、展演和角逐。

8月8日,市委、市政府举行全民健身运动会颁奖仪式,各个项目的一、二、三等奖各有归属。同时,在体育馆内外举行了武术、少儿篮球、蹦床操、太极拳、轮滑等多项群众健身展演活动,充满活力的青年、活泼可爱的孩子和筋骨强健的中老年人一起构成了一幅全民健身日展演活动的壮丽图景。

你看,体育馆内,身着大红、杏黄、月白色练功服的宝鸡武协代表队的大叔大妈们精神抖擞,认真地做着武术动作,他们400多人的庞大阵容,是这次全民健身日活动的亮点。

据了解,市武协于8月4日启动“美丽渭河 宝鸡动起来”庆祝第十二个全民健身日武术展演活动周”。活动周内,以市区渭河运动公园为主会场,设置了若干县区分会场,每天进行群众武术展演



轮滑展演



太极扇展演



武术展演

活动。在8月4日启动日当天,市内23个活动站点1330人次进行展演,金河尚居分会场同时进行100人次展演。8月5日,陈仓区中心广场分会场60人次展演。8月6日,范家崖村分会场90人次展演。8月7日,任家湾村委会分会场120人次展演。8月8日,除了在市体育馆内有400多人的武术展演活动外,在陈仓区分会场还进行了500人次的展演……持续不断、形式多样的传统武术大展演活动推动了全民健身活动的开展。

来自市区火狼健身俱乐部的12个年轻人给这次全民健身日展演活动带来了一股青春的活力。他们在体育馆内表演的动感蹦床操在强烈的音乐伴奏

下激情四溢,让观众有跃跃欲试之感。场下,年轻的健身教练张元春介绍说,现在室内健身,像蹦床操、踏板操、搏击操、杠铃操等减脂运动,能提高心肺功能和四肢协调性,适合各类人群……

宝鸡轮滑队一群9-12岁的孩子,也全副武装参加了全民健身日展演活动。在几名教练的指导下,他们在体育馆外的平地上表演着,动起来如行云流水,摆起造型来有模有样,非常可爱!据教练介绍,他们这支队伍叫昆仑轮滑队,成员50人,最小的队员只有5岁。宝鸡轮滑是近三年发展起来的,每年他们培训轮滑爱好者逾千人,去年12月他们拥有了自己的室内轮滑馆。

国家体育总局冬运中心公布第二批“冰雪运动推广示范单位”名单——

鳌山滑雪场名列其中

本报讯 近日,国家体育总局冬季运动管理中心公布了第二批“冰雪运动推广示范单位”名单,陕西太白鳌山滑雪场成为五家示范单位之一。

为充分调动各方力量和资源推动冰雪运动普及发展,鼓励为中国冰雪运动发展作出贡献的单位,国家体育总局冬运中心经研究确定:北京服装学院、上海美术电影制片厂、陕西太白鳌山滑雪场、北京石景山区电厂路小学、云南腾冲启迪冰上运动中心等五家单位为第二批“冰雪运动推广示范单位”。

陕西太白鳌山滑雪场坐落于秦

岭第二高峰鳌山,是一个综合性山地运动旅游休闲度假区。场地造雪面积35万平方米,现有雪道10条,总长度7千米,配备有两条高速缆车、5条魔毯,每小时最大运力8600人,位于国内滑雪场前列。据了解,垂直高度为810米的雪道落成后,鳌山滑雪场将与北京2022年冬奥会高山滑雪项目赛事举办地小海坨山以及大型滑雪赛事举办地亚布力处在同一水平,足以满足形式不一、难度不一的滑雪赛事与滑雪活动的要求。在2018-2019雪季营业期间,该滑雪场成功举办和承办了多场全国性大型赛事。

本报记者 巨侃

省航空体育大会航空航天模型比赛落幕——

宝鸡运动员获滑翔机项目亚军

本报讯 8月9日,“我要上全运”2020年陕西省航空体育大会航空航天模型比赛在西安航天通用机场落幕。宝鸡运动员韩宇轩获得遥控火箭助推滑翔机(S8C)项目第二名。

此次比赛由陕西省体育局、西安国家民用航天产业基地管理委员会主办,为期四天。来自西安、宝鸡、咸阳、汉中、延安、榆林等地区43支代表队共计800余人次参与这次活动,比赛分自由飞行项目、线操纵项目、遥控项目、航天项目四大类,设置了电动扑翼机、线操纵特技

(P2B)、遥控火箭助推滑翔机(S8C)等七个项目。

宝鸡代表队共计29名运动员参赛,赛前由市航协训练基地组织队员进行了为期一周的集训,也是新冠肺炎疫情发生以来第一次集训。宝鸡队参加了四个项目的比赛,其中三个项目获奖。

本报记者 巨侃

赛事速递



航模比赛现场

全省六项青少年锦标赛结束——

我市运动健儿夺得34枚金牌

本报讯 笔者从宝鸡市体育运动学校获悉,截至8月8日,在已结束的2020年陕西省青少年国际跤、体操、田径、举重、篮球、女足锦标赛中,该校运动健儿

代表我市出征,揽得34枚金牌20枚银牌40枚铜牌,成绩显著。

7月20日至29日,在延安市安塞区举行的全省青少年国际跤锦标赛中,我

市代表队获得1银10铜。7月24日至8月1日,在渭南市举行的全省青少年田径锦标赛中,我市代表队获得12金10银16铜;其中,中长跑项目获得6金3银5铜,跳跃项目获得2金1银1铜,竞走项目获得2金4银4铜,短跑项目获得1金1银1铜,投掷项目获得1金1银2铜。教练员张涛、李亚斌荣获优秀教练员称号,运动员闫伟奇、周艺飞、刘朝钰荣获优秀运动员称号。7月27日至8月1日,在宝鸡市体育运动学校体操馆举行的全省青少年体操(含蹦床)锦标赛中,我市代表队获得16金7银6铜。8月1日至7日,在汉中市留坝县举行的全省青少年足球(女子组)锦标赛中,我市代表队甲组获第七名,乙组获第五名,丙组获第三名。8月4日至7日,在渭南市青少年体育运动学校举行的全省青少年举重锦标赛中,我市代表队获得6金2银8铜。8月1日至8日,在铜川市全民健身馆举行的全省青少年篮球锦标赛中,我市代表队男子甲组获第三名,男子乙组获第九名。

(崔梦麟)

省青少年射击锦标赛在宝鸡落幕

本报讯 8月10日,2020年陕西省青少年射击锦标赛在宝鸡市射击射箭中心落下帷幕,我市代表队最终获得9金9银6铜的好成绩。

本次比赛由陕西省体育局主办,陕西省射击射箭运动管理中心、宝鸡市体育局承办,共有来自全省7个代表队的310名运动员和教练员参加。

在为期四天的比赛中,运动员在男女10米气手枪个人团体、10米气手枪男女混合团体、男子25米手枪速射、女子50米步枪三种姿势等44个竞赛项目中进行了角逐。所有项目竞赛规则采用由中国射击协会审定的最新《射击规则》和国际射联修订的补充条款。我市代表队共有33人参加。

(田艺)



比赛现场



全民科学健身——

弹力带锻炼法



(上接7月28日《宝鸡日报》第五版)

64 立姿交替推

动作功能:锻炼胸部、肩部肌肉

动作要领:弹力带固定于体后地面;双脚分开,与肩同宽,膝微屈,双手紧握弹力带于胸部两侧,左右手交替向斜上方推。

动作训练:每组12~20次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项:避免身体扭动。



65 立姿旋转

动作功能:锻炼腰部肌肉

动作要领:弹力带固定于体侧,与肩同高;双脚站立,略宽于肩,膝微屈,双臂伸直,双手合十紧握弹力带于胸口正前方;以外侧腿为轴旋转身体,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:旋转时手臂始终伸直,眼随手走。



66 箭步蹲胸部前推

动作功能:锻炼下肢肌肉、提高腰腹部控制力

动作要领:弹力带固定于体侧,与髌同高;右腿在前,左腿在后箭步蹲,双手合十紧握弹力带于胸前,向前水平推至手臂伸直。

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:避免耸肩、弓背,避免膝关节超过脚尖、膝内扣。



(未完待续)(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)