

宝鸡市体育工作推进会提出——

# 强优补短 月月精彩

**本报讯** 9月11日,全市体育工作推进会在市体育馆召开。会议旨在贯彻落实副省长、宝鸡市委书记徐启方关于体育工作的讲话精神,确保各项重点工作任务按要求如期完成,切实推进十四运会和第八届特奥会筹备工作。

会上,大家观看了短片《甘肃平凉:体育设施不断完善,全民健身蓬勃发展》和《宝鸡市

开展十四运会倒计时一周年活动》,学习了徐启方在市体育局调研座谈会上的讲话精神。会议认为,与一些地市相比,宝鸡体育工作还存在一些差距和不足,要强优势、补短板,提升工作水平和质量。要限时完成目标任务,把落后的任务补起来,把发展的节奏拉上来。

会议对要在全市命名一批体育综合体、全民健身大舞台,各

县区“月月有活动,天天有活动,每季有大赛”,做好体育数据精确统计,完成好足球社会场地建设,做好国民体质检测及谋划好“迎全运百场马拉松”活动等多项工作进行了安排部署。

市体育局、各县(区)教育局、市体育局、市体育运动学校、市体育运动管理中心、市射击射箭中心、市体彩站相关负责人参加会议。

(崔梦麟)



自行车骑行活动

**本报讯** 近日,宝鸡医药大厦有限公司联合云南白药集团股份有限公司及渭滨区操排舞协会,在市区举办以“健康生活绿色出行”为主题的自行车骑行活动暨“爱陪你跳”2020 云南白药健康操宝鸡站比赛,以营造全民健身的良好氛围,倡导市民树立低碳环保理念,培育健康生活方式,共享健康生活。

## 倡导全民健身 营造良好氛围

### 自行车骑行活动和健康操比赛在市区举行

#### 骑行40公里宣传绿色出行

当日上午9时,骑行活动在医药大厦中心店门前拉开帷幕,我市30余名自行车骑行爱好者全副武装,从经二路一路向东,途经东风路、联盟大桥、高新大道、蟠龙大桥,至行政大道折返,经公园路至市区新福路,最后从中山路返回经二路起点,全程骑行约40公里。

据骑行活动参与者任有新说,骑行作为低碳健康的运动方式,近些年越来越受到人们的喜爱。整齐有序的自行车队穿过宝鸡市区绝大部分主干道,一路吸引了不少市民的目光,很好地达到了宣传的目的。

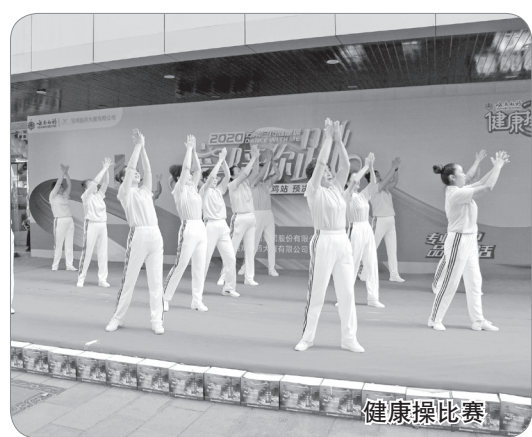
#### 300多人参加健康操比赛

当日下午,骑行活动刚刚结束,“爱陪你跳”2020 云南白药健康操宝鸡站比赛又揭开序幕,来自我市社区、企业、团体协会的14支代表队共300多名中老年人参加了比赛。

据了解,云南白药健康操是由云南白药集团开发的一套科学、安全、融舞蹈与锻炼为一体的健康操,这两年在全国很流行,特别适合老年人锻炼。

比赛现场高潮迭起,精彩纷呈,观赛群众充分感受到了这套健康操的魅力。经过两小时比赛,最终阳光健康舞蹈队、笑笑乐乐舞蹈队和航天神箭舞蹈队分获健康操宝鸡站比赛冠、亚、季军。

本报记者 巨侃



健康操比赛

# 晨练 你的方法科学吗?

本报记者 巨侃

“一年之计在于春,一日之计在于晨。”在我市全民健身的大潮中,晨练以其独特的魅力吸引着越来越多的群众参加,特别是中老年人成为晨练活动的主力军。但是,晨练也要讲究科学,方能达到强身健体的效果。晨练是不是越早越好?晨练要注意什么?晨练指数是什么?就我市群众关心的问题,记者近日对相关专家进行了采访。

#### 市民早上健身忙

9月10日早晨,天气凉爽舒适。记者8时出发,从市区滨河路路口上渭河堤岸,然后向下到渭河公园,经峪泉路步行桥到宝鸡人民公园。记者一路看到,宝鸡人正以各种方式进行晨练活动……

渭河公园河堤边的小树林。80岁的周女士正和她的一些朋友习练杨氏太极拳。周女士说,她有30多年的晨练史,至于晨练的好处,看她的同样是80岁的朋友就知道了:那位陈师傅,是曾经动过手术的肿瘤患者,练拳后体质明显增强了。体质好了,生活就能自理了,想干什么就干什么。“对我们这个年纪的人来说,晨练不仅能增强体质,还能消解寂寞,锻炼过程中,大家在一起交流交流,多好!”周女士说。

渭河公园沙滩。76岁的王师傅晨练的主要方式是健身器械练习,他坚持晨练5年了,每天练1个小时,他身材匀称挺拔,看起来十分精神。

渭河公园阳光水世界泳池。晨泳爱好者把平展的水面揉皱,使泳池绽开了笑脸。64岁的马师傅跳进水里蛙泳。他在这里游了五六年。在水里,马师傅用佩服的眼光看着岸上72岁的周师傅说:“他经常游泳,72岁的人看着就像52岁,比我显年轻,像个老小伙!”

今年40岁的刘女士加入阳光水世界游泳俱乐部有一年多时间了。起

初是她老公先加入的,老公肥胖,练游泳后减了肥,于是刘女士也加入进来。她每天上午9时来,游完1000米“收工”,回家给娃做饭。刘女士说她喜欢早晨游泳,游了后感觉一天的精神特别好!她有点鼻炎,坚持游泳一年多后,鼻炎有了明显改善。

宝鸡人民公园生态健身广场乒乓球区,打完乒乓球的魏师傅抹了一把汗说,这里是宝鸡比较理想的室外乒乓球运动场地,因为捡球方便,特别适宜他们老年人打球。乒乓球爱好者李师傅最近腰不太好,但仍然坐着轮椅来了,他说自己虽然打不了球,但看别人打球也高兴。

据宝鸡人民公园办公室工作人员介绍,公园现有中心广场区、北区、南门广场区、西门健身器材区、生态健身广场及编钟坊区6个健身小广场,今年疫情严重时关闭了,恢复开放前,不断有人打电话问何时开园;恢复开放后,群众锻炼的热情高涨,从每天早晨5时开始就有人入园跑步,每日入园进行各种体育锻炼的达5000人次。

#### 锻炼时间有讲究

晨练能促进人体新陈代谢,增强体质,还能调节人的情绪,使人心情愉快。德国著名遗传学家、生物进化学家赫尔曼曾指出:“经常晨练的人,呼吸系统老化速度比不晨练的人慢。”宝鸡市中医医院营养保健医师张云忠说,科学晨练能改善神经系统和运动系统的功能,还能改善骨骼的营养状况。对老年人说,适度晨练能增强物质代谢,使骨骼有机成分增加,并可改善骨骼肌与关节韧带的弹性和柔韧性等,从而提高骨骼抗弯、抗拉、抗折、抗压的性能,还可提高关节和韧带运动的幅度、灵活性和准确性。

老年人一般起床较早,那么晨练是不是越早越好?

“晨练并非越早越好。”张云忠提醒说,虽然我们提倡早睡早起,但并不意味凌晨时分就要出门锻炼。有些老年人喜欢一大早天还没亮就出门进行锻炼,其实这是不科学的。此时,污染物在空气中的堆积比较多,呼吸了这些污浊的空气对人体有害的影响。太阳出来之

后,这些污染物在空气中进行一定的稀释分解,空气质量就会相对好一些,在这样的情况下晨练,就比较适合人体的新陈代谢。晨练时间不宜过早,对于时间自由度大的锻炼者如退休老人,可将晨练安排在7时至9时这个时间段;对于早晨时间紧张的上班族,则可在6时至7时进行适度锻炼。

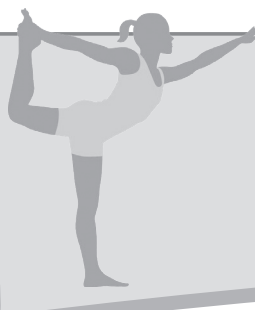
#### 晨练守则要牢记

张云忠提醒,广大健身爱好者尤其是中老年健身爱好者要牢记晨练守则:一是练前不要饱餐;二是注意空气新鲜;三是避免剧烈运动;四是最好根据晨练指数运动。

他说,天气预报中有一部分关于晨练指数的预报,用来指导人们进行晨练活动。晨练指数主要是综合一些基本的气象要求,例如,根据风向、风速、温度、湿度和大气污染情况的不同而综合,共分为5个级别。其中第1级别表示各种气象条件均好,是“最为适宜进行晨练”的情况;第2级别相对于第1级别会有一些气象变化,像风力稍微大一些,或者是温度、湿度有一些增加,但是整体上不会引起明显的变化,这种是“适宜晨练”活动的情况。依此类推,第5级别就是指气象条件、大气环境都不是很好,不适宜进行晨练活动的情况。在晨练指数级别相差不大的情况下,对于运动量多少的差别没有固定要求,主要是根据自身情况决定。一般一周中有4至5天的时间进行锻炼最为科学,然后休息一两天,使身体得到恢复。



市民以各种方式晨练



## 全民科学健身——

# 弹力带锻炼法



(上接9月8日《宝鸡日报》第八版)

### 70 单腿后撤步划船

动作功能:锻炼上下肢肌肉

**动作要领:**弹力带固定于体前地面,双脚自然站立,双手紧握弹力带于身体两侧,右腿后撤步同时双臂伸直向前;右腿向前屈膝抬腿,同时双臂屈肘向后拉,连续练习。

**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:**避免低头、弓背。



### 71 单脚站立交替划船

动作功能:锻炼上下肢肌肉,提高身体稳定性

**动作要领:**弹力带固定于体前地面;右腿站立,左腿屈膝抬起至大腿与地面平行,双手紧握弹力带于身体两侧;双手交替前后拉伸。

**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:**支撑腿伸直,避免弓背。



### 72 提膝单臂拉

动作功能:提高身体稳定性

**动作要领:**弹力带固定于体前,与髋同高;右弓步蹲,躯干挺直,略微前倾,左手在身前直臂反握弹力带;屈肘后拉,掌心向上,左腿向前提膝;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:**保持身体稳定。



(未完待续)(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)