

从室内转到室外 线上线下皆精彩

疫情之下通城全民健身热情依旧

8月9日,南通市新冠肺炎疫情防控指挥部发出通告,要求室内体育健身场馆、瑜伽馆、舞蹈房等场所暂停营业,以更好地应对目前的疫情防控要求。疫情无情,但通城人的健身热情丝毫不减,这期间爱好运动的市民纷纷走到户外享受体育运动带来的激情,通过运动强身健体、享受生活。

从室内走向户外 疫情难挡健身热

昨天清晨5时许,崇川区城东街道板桥社区干部秦晖出现在家附近的通吕运河南岸,开始她每天的晨间作业。秦晖完成了10分钟跑步和4组开合跳、波比跳、跳绳练习,前后一小时她练得全身湿透,不亦乐乎。

2019年,秦晖成为室内健身房的常客。“当时,我的身体有些发胖,人显得萎靡不振。我对自己的形象比较在意,决定通过运动塑造身体。”两年多来秦晖坚持健身,渐渐的,体重下降了、气质回升了,40岁开外的她越来越有活力。

前不久,南京、扬州等周边城市出现新冠肺炎疫情本土感染病例,一时间南通疫情防控工作吃紧。“我是一名社区工作者,这期间辖区疫情防控力度明显加大,除了日常正常工作,每天还得加班加点,加上室内健身场馆暂停营业,前段时间我有半个月时间没健身,明显感觉到身体素质有些下降,工作时容易有疲惫的感觉。”

一周前,秦晖决定利用早晨时间恢复锻炼,环境优美、设施齐全的通吕运河两岸成为她理想的运动场所。秦晖说,这几天的户外运动让她养成了早睡早起的好习惯,精神状态恢复到大半个月前的状态。“一日之计在于晨。户外运动可以让我呼吸到新鲜空气,没准儿以后我的健身场所会从室内转到室外。”秦晖说。

私企老板佟艺也是一名室内健身达人,以往每周她会通过跑步机、健身操、器械练习等方式强身健体,坚持数年后塑造了一副好身材。然而,近期疫情防控力度加大,打乱了佟艺的健身节奏。“原本我打算通过跑步弥补近期无法在健身房运动的缺憾。不幸的是,前些日子家里发生了一些事,忙得我根本没有时间健身,半个月下来,腰变粗了。”佟艺说,好在这几天家里情况逐步恢复正常,前两天她开始恢复运动了。“近期室内健身房不大可能恢复营业,今后一段时间我打算通过跑步的方式强身健体,争取让身体素质尽快恢复到原来水平。”

运动形式多元化 线上线下皆精彩

疫情之下,户外无疑是最好的运动场所。记者了解到,近期不少户外运动达人在坚持锻炼的前提下还尝试更多的体育项目,通过多元化运动

方式更好地享受健身带来的快乐。

苏锡通产业园区实验小学体育教师、全国跳绳运动十佳教练员耿建峰是一名运动达人,他曾参加过南京、西安等地的马拉松赛,在职场之外演绎自己的精彩体育故事。谈到近期的健身情况,他自豪地说:“这段时间我在坚持跑步的情况下,每周还进行两次龙舟训练。”

原来,南通市龙舟协会承担了第十四届全国运动会群众组龙舟比赛江苏队的组队参赛任务。为了提高龙舟队的训练效果,不久前,市龙舟协会邀请市区一些运动达人做龙舟队的陪练。这段时间每周六、周日清晨,耿建峰在完成跑步作业后,就会出现在北濠河段,和其他体育达人一起体验浪遏飞舟的快意。

记者了解到,近期像耿建峰这样涉足新“行当”的健身精英并不是少数。七旬运动达人朱煌擅长跑、游泳和骑自行车,最近他也成为龙舟队伍中的一员,通过水中竞速体验到更多户外运动的不同魅力。马龙是南通大众体育界的一位知名人物,多年来他体验过跑步、游泳、跳舞、登山等多种体育运动,如今还喜欢上自行车。“这项运动让我可以在运动中看到更多的风景。”马龙说。

线下,健身精英大显身手;线上,百姓达人齐展英姿。时下,由海安市政府主办、海安市教育体育局等部门联合承办的该市第二届线上百日健身跑活动正如火如荼地进行。昨天上午,记者联系上海安市教育体育局副局长崔益丰,“我刚刚查看了下活动报名人数,目前达到2346人,已与去年举行的第一届活动总人数持平。截至本届活动报名结束还有七八十天,第二届参赛人数突破3000人大关应该没有问题。”崔益丰的欣喜之情溢于言表。

海安市线上百日健身跑活动创办于2020年9月。当时,海安市教体局决策层考虑到疫情因素导致群众体育活动暂停,经和相关部门协商后共同创办这项比赛。记者了解到,举办第一届活动时恰逢海安市创建全国文明城市的关键阶段,线上百日健身跑成为文明城市创建期间的一大亮点,更好地展示了海安人民的精神面貌。一炮打响,让海安市教体局等部门决策层的信心更足了,本月初推出了以“百年恰是风华正茂 百日迈向健康人生”为主题的海安市第二届线上百日健身跑活动,旨在以线上竞赛活动为契机,努力打造群众身边的品牌赛事,全面推进健康海安建设,切实为群众办实事。

崔益丰告诉记者,他本人爱好跑步,两届活动都报名参赛。他在小区、马路跑步时发现不少跑友参与到这项活动中,交流时不少人说这种形式很不错。

记者了解到,第二届活动自8月7日开展以来,报名参赛人群年龄从19岁至近80岁,男女性别比为6:4。“两项数据覆盖了男女各年龄层次,赛事各举办方都很欣慰。”崔益丰说,线上比赛具有灵活、方便的特点,有利于吸引更多的民众参与其中。希望通过这项赛事的举办,进一步推动海安体育事业的发展,努力打造成南通地区内有影响力的赛事,让更多的人通过线上比赛享受体育运动的快乐。

正是磨炼好时节 专家点拨两三招

“从季节方面考虑,时下正是考验健身者意志力的最佳时节,希望有更多的市民投入到全民健身浪潮中,通过运动提高身体素质,更好地达到抗击疫情的目的。”南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学学会秘书长汤剑文说。

“夏练三伏、冬练三九”是体育界的一句俗语,意思是指三伏、三九期间训练更有利于竞技水平的提升。汤剑文说,虽然这句话是针对专业运动员的,但对健身者而言具有相同的道理。时下,三伏天刚刚过去,但从全年看仍然处于高温季节,在这样的天气下坚持锻炼,更有利于身体素质的提升,当真正意义上的秋季到来之时,身体素质和运动能力会有明显提升。

汤剑文不仅仅是体育界的秀才,他本人也是一名体育达人,近两年一直坚持跑步,严寒酷暑从不断线。自律加上科学健身,让汤剑文的身体素质、运动能力持续增强和提高。“一般来说,夏季长跑的配速会有所下降,今年暑期我坚持每周5天锻炼,偶尔会挑战10公里。不久前,我跑出了夏季以来的个人最好成绩,即便和春季时期相比也毫不逊色,这说明夏季坚持运动提升了我的运动能力,我坚信,秋季到来之时我还会刷新个人最好成绩。”汤剑文说。

“运动贵在持之以恒,但运动量、强度不是越大越好,这方面要因人而异,否则,不仅达不到健身效果,可能还会对身体造成损害,这一点大家一定要注意。”汤剑文说,健身是一个很好的休闲方式,不仅可以提升运动者的身体素质,还能磨炼人的意志品质,希望更多的市民能投身到体育运动中,通过运动强身健体、扮靓生活。

本报记者王全立

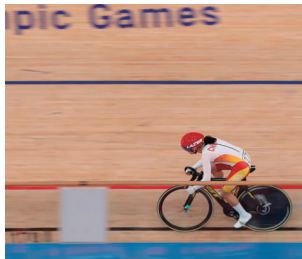
在昨天的东京残奥会场地自行车女子C1-3级3000米个人追逐赛资格赛中

南通籍运动员钱王伟打破世界纪录

晚报讯 昨天上午,在日本伊豆举行的东京残奥会场地自行车女子C1-3级3000米个人追逐赛资格赛中,中国选手钱王伟以4分31秒476的成绩打破女子C1级3000米个人追逐赛世界纪录。

钱王伟今年27岁,出生在启东市海复镇复南村,从小患有先天性脑瘫,手脚有畸形,智力正常。2013年,一次偶然的机会,改变了她的命运。启东市残联选拔残疾人运动员参加南通市残疾人田径锦标赛,钱王伟被选中参赛,并取得第二名的好成绩。2014年,她被选拔参加江苏省残疾人运动会,一举夺得100米、200米和400米3块田径金牌,并打破了多项纪录。因为良好的运动天赋,钱王伟被江苏省残疾人自行车队选中,正式成为一名残疾人自行车运动员。

2018年7月,钱王伟在第十届全国残疾人运动会暨第七届特殊奥林匹克运动会自行车比赛中,斩获1金2银1铜,其中500米自行车场地赛打破全国纪录。2019年8月,在加拿大举行的残疾人自行车公路世界杯比赛中,钱王伟获女子C1级57公里公路大组赛和女子C1级19.7公里公路个人计时赛冠军。同年9月在荷兰自行车公路世界锦标赛上,钱王伟勇夺C1级个人20.8公里计时赛和公路66.6公里大组赛



钱王伟在比赛中。新华

两枚金牌。

在去年2月份的加拿大残疾人自行车场地世界锦标赛上,钱王伟在200米俯冲、500米个人计时赛、三公里场地个人追逐赛、场地捕捉赛项目中,勇夺4枚金牌,成为南通地区首个获得世界等级残疾人自行车赛事冠军的残疾人运动员。2021年4月,钱王伟在第十一届残疾人运动会暨第八届特殊奥林匹克运动会自行车比赛公路赛和场地赛项目获得两金两银。

本届东京残奥会,钱王伟还将参加女子C级个人500米计时赛、女子C级公路个人计时赛、女子C级公路大组赛三个项目比赛。据教练李威介绍,27日举行的女子C1-3级500米个人计时赛将是她最有竞争力的一项,争取冲击奖牌。 记者尤炼 黄海 通讯员徐波

更俗剧院

甄子丹、谢霆锋、秦岚主演《怒火·重案》
张子枫、吴磊、郝蕾主演《盛夏未来》
张涵予、袁泉、朱亚文主演《中国医生》
9月26日19:30——话剧《隔离》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站 南通体彩热线电话:83512819、81027380

福彩直通车 喜报连连! 南通彩民又获双色球头奖713万

南通福彩热线电话:85286795

当通城彩民还沉浸在快乐8游戏2500万大奖的喜悦中,又一喜讯接踵而至,福彩双色球游戏第2021088期头奖共开出7注,其中一注头奖再降南通!

开挂的通城惊喜双击! 当期双色球中出的1注一等奖仍是一张自选票,仅仅花费了6元选择了3注号码,其中第3注和当期的中奖号码完全一致,喜得1注一等奖,收获奖金713万多元。幸运站点是南通市开发区新开北路世茂公元名邸6号107第32065196销售网点,出票时间为8月5日16时11分00秒。站点销售员陆女士兴奋地表示,福彩站开了七八年了,中过双色球二等奖,这么大奖

还是头一次中到,心情特别激动。

市福彩中心副主任顾永周一行前往中奖站点,给站点送去了4000元奖励及锦旗、横幅,他表示,连续两次中大奖,对南通彩民来说是一个大喜事,希望彩民在购彩过程中,理性购彩,量力而行。同时,疫情防控期间,做好个人防护,保护自己也保护他人。

截至双色球第2021088期,今年全国中出一等奖900注、二等奖14421注,其中江苏一等奖39注,二等奖917注。

当期全国销量为3.39亿多元。计奖后,双色球奖池金额为9.32亿多元。下期,彩民依然有机会2元中得1000万。

福彩双色球 2元可中1000万

南通体彩诚邀热心人士合作加盟

南通是体育之乡,世界冠军的摇篮。为更好地支持家乡体育事业发展,筹集更多的体彩公益金助力全民健身和奥运争光计划,南通市体彩中心将进一步拓展体彩销售渠道,诚挚邀请各大

商场、超市、小微商店、便民服务场所合作加盟。开设体育彩票销售网点投入少、风险低、意义大,可以实现公益利益双丰收。详情咨询南通市体育彩票管理中心。

公益体彩 乐善人生