

奥运夏日热辣滚烫 科学健身风潮漫卷

巴黎奥运如火如荼,我省全民健身运动不断升温

□本报记者 冯晶

健身赛事 点燃夏日激情

8月3日,在石家庄中冶和悦汇中心广场上,1000余名运动员联袂唱响了“全民健身与奥运同行”的主旋律。丰富多彩的健身操舞表演为广大市民呈现出了一场“全城热练 炫舞全城”的视觉盛宴。在这里2024年石家庄市“全民健身日”主题活动暨“庄里舞王”全民健身操舞联赛正式开启,就此也拉开了2024年石家庄市“全民健身日”主题系列活动的序幕。每年的8月是石家庄市全民健身月。在今年的全民健身月期间,石家庄市体育局将组织开展“奋进新征程 运动促健康”全民健身志愿服务主题示范活动、国家体育锻炼标准达标测试赛、社区运动会、社区乒乓球比赛、少儿跑酷、欢乐定向、绿道健康接力跑等丰富多彩的群众性体育赛事活动,让更多的群众享受运动带来的快乐与健康。

8月3日,在沧州市河间市体育场“文武沧州,悦动狮城”河间市全民健身展示大会也如期开赛。活动在《千人共舞》的表演中拉开序幕。随后,舞龙、太极拳、功夫扇、健步走等表演,从视觉上给群众带来了强身健体的魅力,柔力球、交谊舞、武术+篮球的表演也紧跟其后。展演节目类别丰富,形式多样,精彩纷呈。健身爱好者们用她们优美的舞姿充分展示了运动美、健康美,给广大市民带来了一场精彩的体育盛宴。骏马科学健走队佟瑞霞表示:“我们健步走七年来,既锻炼了身体,又丰富了生活,还结交了朋友,锻炼了身体。希望通过我们的平台带动更多的人加入健步行列,大家一起走出健康,走出快乐。”

8月4日,2024尚义·草原天路越野赛在大青山国家森林公园激情开赛,吸引了来自北京、天津、上海、河北、陕西、福建等22个省市,以及中国香港、中国台湾及加拿大、英国、埃及海外国家的1342名运动爱好者。选手们参加逐山组40公里、探山组20公里、向山组10公里(成人/青少)和享山组5公里(成人/亲子)比赛,在领略优美风光的同时,享受大青山独特的天然生态。

据悉,在全民健身日前后,我省将开展2024年河北省“全民健身日”主题活动暨2024年雄安新区“全民健身日”系列赛、2024年山海关区“全民健身日”“奋进新征程运动促健康”志愿服务暨篮球运动进乡村、进社区活动、廊坊市全民健身日健康走跑活动、全民健身与奥运同行——全民健身日邯郸蹦床嘉年华等200余项全民健身赛事活动,充分满足群众日趋多元化、专业化的健身需求。

科学指导 掀起运动风尚

8月3日,张家口市科学健身指导—滑板运动走进张家口市展览馆文化广场。当天,市民广场热闹非凡,众多滑板爱好者齐聚一堂,现场活动吸引了众多市民驻足观看。在技术教学环节,张家口市滑板运动协会的李佳伟教练认真地地为参与学员讲解着如何上板、下板滑行及过弯等技术动作。张家口市体育局相关负责人表示,未来将继续举办更多形式多样、内容丰富的健身活动,满足市民日益增长的健身需求,营造浓厚的全

“

即将到来的8月8日是我国第16个“全民健身日”,在这个热辣滚烫的奥运之夏,燕赵全民健身热潮也在不断升温。我省各地通过举办体育赛事活动,免费开放体育场馆、开展全民健身志愿服务、开设科学健身指导讲堂等方式,积极引领群众参与体育运动,让全民健身理念深入人心。“科学健身动起来”已经成为越来越多人的共同习惯和选择。

”

民健身氛围,让更多的人享受到运动带来的快乐和健康。

8月4日,石家庄市全民健身月系列活动2024年石家庄市国家体育锻炼标准推广测试赛暨新华区2024年全民健身展演活动在石家庄市水上公园举办。比赛现场气氛热烈,居民群众热情高涨,参赛队员们精神饱满、斗志昂扬。无论是充满活力的青年选手,还是经验丰富的老年健将,依次在各个测验项目中大显身手,都全身心投入各项挑战,力争在比赛中发挥出自己最佳水平,享受着体育运动的乐趣,展现了积极向上的良好精神风貌。

本届赛事参赛者年龄为18至69岁,分为青年组、壮年一组(25—39岁)、壮年二组(40—59岁)、老年组。比赛项目涵盖30秒跳绳、立定跳远、800米跑、1000米跑、3000米快走、掷实心球、仰卧举腿、曲线托球跑和坐位体前屈等。通过测验,能让参赛者直观了解自身的速度、力量、灵敏、协调、柔韧、耐力等情况。同时进一步推广和普及《国家体育锻炼标准》,激发广大人民群众参

加体育锻炼的积极性和主动性,引导群众积极参与到强身健体的行列中来。

现场设有科学健身宣讲区,为健身爱好者们详细讲解了科学健身的重要性的方法,引导大家树立正确的体育观和健康观,内容丰富、通俗易懂,授课现场气氛热烈。新华区各体育协会和草根健身组织还带来的全民健身展演节目,健身球操、健身秧歌、武术、拳剑等精彩的文体节目轮番上演,博得现场观众的阵阵喝彩。

据了解,国家体育锻炼标准推广测试赛是以检验群众体育锻炼效果、评价身体素质和运动机能为目的,以测试达标为手段的评价体系,也是推广和普及全民健身计划中的重要一环。石家庄市体育局相关工作人员表示,通过此次测试赛,将全方位、多层次地了解石家庄市广大人民群众体育锻炼情况,不仅是对受测者运动技能的检测,也是贯彻全民健身国家战略、实施健康中国行动的重要举措,大大激发了石家庄市居民参加体育锻炼的积极性和主动性,推动全民健身和全民健康深度融合,为构建高水平的全民健身公共服务体系提供有力支撑。

免费开放 激活健身热情

每年8月8日,我省多家享受国家公共体育场馆免费低收费补助资金的体育场馆将免费向公众开放,并开展体育消费券、折扣券、体育用品展等促销活动,极大激发了市民运动热情,掀起了体育消费热潮。

8月8日当天,河北体育馆将开展“全民健身与奥运同行”主题活动,届时全部体育设施免费向公众开放。此外,当日还将在游泳馆开展免费体质监测和免费健身指导服务。喜欢运动的朋友可提前前往河北体育馆预约。没有预约成功的朋友也别着急,河北体育馆还准备了180张体验券,每个时段(两个小时)发放30张,8月8日当天现场登记姓名和电话即可领取。



■石家庄2024年全民健身展演活动现场。冯晶 摄