

运动歌声响遍天涯 健康之花开遍燕赵

全民健身与奥运同行 河北“全民健身日”主题活动广泛开展

□本报记者 冯晶

雄安:共赴健身之约

8月8日上午,2024年河北省“全民健身日”主题活动暨雄安新区“全民健身日”主题系列赛事活动启动仪式,在雄安新区容东综合运动馆举行。本次系列赛事活动共分为乒乓球、拔河、台球、跳绳、象棋、国际象棋、五子棋、围棋8个比赛项目,共计600余人报名参加,线上线下参与人数2万余人。启动仪式上,啦啦操、太极拳、腰鼓等节目展演吸引了大家的目光,跳水世界冠军张晶也来到启动仪式现场,与众多健身爱好者齐聚一堂,共赴这场全民健身之约。

承德:赛事掀起健身潮

全民健身日前后,承德通过举办赛事活动、开展全民健身志愿服务活动展演、开设体育项目培训班、推动体育场馆免费开放等多种途径,积极引领健康生活方式,营造全社会重视体育、支持体育、参与体育的浓厚氛围。

8月6日上午,2024年承德市“全民健身日”太极拳项目展演在承德市奥体中心篮球馆举行,来自全市的200余名太极拳爱好者参加了此次活动。在现场,伴随着悠扬的乐曲,太极拳队伍身着整齐的队服,以气定神闲、娴熟自如、刚柔并济的动作,一张一弛尽展太极神韵,吸引了大批观众驻足观望,把太极展演活动推向高潮。“今年我74了,已经打太极拳10多年了,我很热爱太极这项运动。今天所有的太极人在一起,交流切磋,让我受益良多!”太极拳爱好者张女士表示。

除此之外,承德县的“和美乡村”BA村篮球赛、隆化县的气排球邀请赛、滦平县的乒乓球、台球、门球赛、双桥区的毽球赛等活动也相继开展,在全市再次掀起全民健身热潮。

张家口:享受运动乐趣

8月8日全民健身日期间,张家口市全力唱响“全民健身与奥运同行”的主题,引导广大群众积极投身到全民健身事业,助力健康中国、体育强国建设。

全民健身日期间,在全市范围内,广泛开展科学健身指导大讲堂系列活动,项目包括太极拳、八段锦、健身操、广场舞、自由搏击、中华毽、滑板等,满足不同年龄、不同爱好的群众健身需求,并将活动地点开设在公园、广场、景区及社区,让健身活动深入到老百姓身边,给更多人带去运动的乐趣。

在2024年科学健身指导走基层(崇礼站)活动中,居民们喜笑颜开。“没想到在家门口也能享受到专家的科学健身指导,太棒了。”现场群众纷纷点赞。在科学大讲堂环节,河北师范大学教授赵焕彬以关节运动为引导,向台下学员讲解了一些科学健身的小方法。“身体直立,放松身体耸肩;挺胸抬头,两臂完全展开,注意伸展幅度,要保证前后拉伸……”为了方便大家的理解,除了现场理论授课外,他还在大讲堂上开展实操培训,手把手展示如何正确进行简单的运动。伴随亲身示范和讲解,现场的学员对科学健身有了更深入地认识。

“我平时经常锻炼身体,看完现场示范后才知道原

“

今年8月8日,是我国第16个“全民健身日”。奥运健儿在巴黎奥运会赛场上拼搏,为全力唱响“全民健身与奥运同行”,借助群众关注奥运、支持奥运的热情,引导群众积极投身到全民健身的自觉行动中,鼓励人人健身、天天健身、科学健身,在8月8日前后,我省各地广泛开展“全民健身日”主题活动。

”

来自己的锻炼方式并不规范,即使小幅度活动身体,也必须掌握正确的动作姿势。”学员陈福亮说。

邢台:体育活动有特色

8月8日,2024年邢台任泽区全民健身日系列体育活动在人民广场举行。活动中以因地制宜、因时制宜、以人为本、彰显特色为原则,通过展演跆拳道、轮滑、街舞、骑行、健走、广场舞、太极拳、梅花拳等丰富多彩的全民健身活动,点燃群众运动的激情,积极引导群众投身全民健身,充分展示全民健身事业取得的新成就,唱响“全民健身与奥运同行”主旋律。

据悉,除活动主会场的展演之外,还将开展冰雪项目(轮滑)公开课和全区田径、篮球、足球裁判员培训班进一步推动全民健身运动的普及和发展,让体育健身成为生活的一部分,使更多的人享受到体育带来的健康和快乐。

廊坊:瑜伽魅力悦身心

8月11日,“全民健身与奥运同行”2024年固安县全民健身千人瑜伽汇在市民活动中心羽毛球馆成功

举办。共有来自全县各乡镇、社区的200余名瑜伽爱好者参与其中。

活动现场,伴着轻柔的音乐,瑜伽爱好者们在专业瑜伽教练的引领下,充分享受瑜伽带来的魅力。静坐、伸展、扭转、吐纳……瑜伽练习者们尽情舒展身体,将“力与美”、“刚与柔”、“动与静”完美融合,感受着瑜伽带来的身心与愉悦。

衡水:一招一式展风采

8月8日,2024年衡水市“全民健身日”主题活动启动仪式暨第六届健身气功展演在市工人文化宫举行,来自全市的9支代表队约140余人欢聚一堂,展示健身气功风采,交流健身活动经验。

活动中,在优美的音乐引导下,气功爱好者的一招一式展示出传统健身气功的柔美风采。大家个个精神饱满,意气风发,各代表队动作规范整齐,形神流畅自然。健身气功可以疏通经络、调养生息,其表演形式俏丽清新,易于广大健身爱好者了解与接受。“我练健身气功已经十余年了,它是我生活中很重要的一部分。练健身气功最明显的变化是身体更健康了、气色也好了,总之全面受益。”来自冀州区代表队的曹红娟说。

沧州:群众健身很方便

在全民健身日前后,沧州市运河区举办“百姓健身房‘运’动促健康”全民健身周主题宣传活动。活动期间,运河区以百姓健身房为阵地,组织公益讲座、健身团课等系列活动,引导居民科学健身。

据介绍,运河区百姓健身房自建以来实行“三方共建”机制,通过社区提供用房、体育局配备器械、第三方社会力量经营,真正让百姓受惠。“目前全区有5个百姓健身房试点,今年还会继续增加,让市民下楼就‘撸铁’,方便又实惠。”沧州百姓健身房运营总监韩先生说。



■雄安新区全民健身日活动现场。 群体处 供图