

如意湖畔,两千人“共舞”掀起健身潮



本报讯 8月8日,是北京奥运会10周年纪念日,也是我国的第10个全民健身日。以“新时代全民健身动起来”为主题的2018全国“全民健身日”活动河南省分会场暨郑州市“全民健身日”体育嘉年华活动在郑东新区如意湖广场举行。

本次活动由河南省体育局主办,中共郑州市委市直机关工作委员会、郑州市体育局、郑州市卫计委、郑州市公安局承办,来自郑州市各界的2000多名健身爱好者参加了本次活动,如意湖畔再掀健身高潮。启动仪式的展演活动分为全民健身活动和嘉年华广场活动两部分,2000多名健身爱好者表演了广播操、啦啦操、武术、现代舞、瑜伽

等节目,引来众多市民驻足观看;在嘉年华活动区,设置了跆拳道、瑜伽、空竹等数十项群众喜闻乐见的健身项目表演,还有儿童体能训练体验馆、青少年运动技能体验馆、上班族运动体验馆、家庭锻炼体验馆以及国民体质监测墙体验等项目。嘉年华的所有项目都供市民免费体验。

另外,由郑州市高新区管委会社会事业局主办,高新区体育总会、高新区老年体育协会承办,以“舞动高新·走进新时代”为主题的郑州高新区第四届舞林大会暨广场舞大赛在高新区中心广场火热开赛,来自各办事处的12支参赛队伍共计350余人参赛。记者 郭韬略/文 李炎/图



全民健身日
你我都是主角

了解一下

- 1 第1个全民健身日为2009年8月8日
- 10 今年是我国第10个全民健身日,主题是“新时代全民健身动起来”。全国活动3500场次,人数超过9000万人次。
- 全民健身指南 近日,国家体育总局发布《全民健身指南》,针对不同人群不同目标提供了科学健身指导。

全民健身八大运动

- NO.1 广场舞
- NO.2 瑜伽
- NO.3 跑步
- NO.4 篮球
- NO.5 现代健身
- NO.6 游泳
- NO.7 羽毛球
- NO.8 足球

健身不可盲目

健身盲目性体现在3个方面:

- 迫切追求立竿见影的效果
- 运动方式单一
- 忽视运动安全性

健身原则记住“三二一”

- “三” 运动方式应包括有氧运动、力量练习和牵拉练习三种
- “二” 运动强度分为中等强度、大强度两种
- “一” 每天运动一小时左右

不同年龄各有侧重

- 青少年: 有氧运动天天做,大强度运动必须做,力量练习隔日做,牵拉运动前后做。
- 成年人: 有氧运动天天做,大强度运动选择做,每周2-3天力量练习,牵拉运动前后做。
- 老年人: 力量练习要保持,平衡练习不可少。

不同目的选择不同方式

- 心肺功能: 应选择有氧运动、球类运动。
- 减肥: 应选择快走、慢跑。
- 增肌: 应选择器械性或非线性力量练习。
- 提高柔韧性及平衡力: 应选择有氧健身操、瑜伽、太极拳、羽毛球等。

接受郑州报业集团冬呱视频专访奥运冠军亲历者说—— 孙甜甜:我和网球情同姐妹

本报讯 2018年8月8日,是北京奥运会开幕10周年的纪念日。10年前的那场无与伦比的体育盛宴,对于能在家门口亲身参与奥运会的运动员来讲,这段经历更是值得终身铭记。孙甜甜,现任中原网球中心副主任,职业生涯中参加了2004年和2008年两届奥运会。北京奥运会10周年,孙甜甜接受了郑州报业集团旗下冬呱视频的专访,和我们聊了聊奥运会,聊了聊网球,还有个人的工作和生活,以下为采访实录。 记者 郭韬略 文/图



北京奥运会:虽然失利 但不遗憾

2001年7月13日,第二次申办奥运会的北京获得了成功。那一年,不到20岁的孙甜甜已经开始在国内网坛崭露头角,从那时候起,她就开始了对于北京奥运会的向往。“那时我们就住在体工大队的宿舍,当天晚上所有人都在看电视直播,在确认北京申奥成功之后,整个院子都沸腾了,大家都跑出看烟花,真的很美。”17年过去了,孙甜甜对那一幕记忆犹新。

相比对北京奥运会的向往,孙甜甜的“奥运梦”其实来得更早,也更美。2004年的雅典,她和搭档李婷在不被看好的情况下,一路连克强敌,最终问鼎,拿到了中国历史上的第一枚网球奥运金牌。8月22日,她永远记着那一天。“多快,再过几天就整整14年过去了。”接受采访时,孙甜甜感慨道。

她是顶着“卫冕冠军”的光环参加北京奥运会的,但相比4年前的充分准备,又一个周期内,很多事情都发生了变化。“2007年,李婷退役,我面临着重新选择搭档的问题,一年当中尝试了不下10个搭档,成绩也就不是很稳定。直到奥运会前几个月,我们都还没确定能够拿到入场券。直到最后,才最终确定我和

彭帅搭档出战。”孙甜甜回忆。

首轮就出局,不过事情过去之后,孙甜甜倒是很淡然:“其实,能够参加两次奥运会,也挺不容易的,毕竟也经历了好多变故,包括自己的伤病。能赶上在自己家门口的这一届奥运会,我也很幸运的,没有几个运动员能有这种经历。所以,虽然是输了,但也没什么遗憾的。”孙甜甜说奥运会对于自己的感觉就像是参加高考:“北京这次考试,考的不是很理想……”

转型:当一个合格的保障者

2009年,孙甜甜在代表河南省打完全运会之后,正式退役,随后前往北体大冠军班读研。完成学业回到河南之后,转型从事行政管理工作,现在她是中原网球中心副主任。

尽管不再在一线从事训练、比赛,但孙甜甜依然和网球密不可分,她所在的中原网球中心,近年来不断将高水平赛事引入河南,从全国锦标赛到ITF,再到WTA。连续两年WTA郑州站的比赛,她都担任赛事总监,转型可谓成功。

“以前是运动员,是被保障者,现在是赛事组织者,是提供保障者,可以说是大转变。”孙甜甜这样形容自己的角色转

换。多年的运动经历,在北体大的理论学习,充满干劲儿的工作团队,让孙甜甜在现在的工作中如鱼得水:“我从8岁接触网球,逐渐走上专业道路,不知不觉中,网球就成为我生活中的一部分,密不可分。这样的感觉,怎么说呢?情同姐妹?反正是离不开了。我很享受现在的状态的。”

孩子:不刻意去挖掘

孙甜甜现在已经是两个孩子的母亲,大女儿的小名就叫“雅典”。自己身为奥运冠军,爱人也是网球运动员出身,现在在河南网球队担任教练,孩子的运动基因自然是不容怀疑。不过对于孩子,孙甜甜持顺其自然的态度。对于挖掘孩子的运动潜能,孙甜甜回应道:“不挖掘,孩子一定要从事一项体育运动,至于是否会走专业路线,顺其自然,不强求。”

身为业内人士,孙甜甜很看好中国网球的未来:“中国网球还会出现李娜那样的巨星?很多人都问过我这个问题。现在的运动员可能确实成绩没有我们那一批好,但中国网球的发展势头是好的,有很多潜质很好的年轻球员,也有很好的训练条件。这需要时间去积累,去沉淀,假以时日,一定还会重现辉煌。”