体育指导添柴 全民健身升温

聚焦省十三运会 全民健康共建共享
距河南省第十三届运动会开幕还有33天

近年,随着我市全民健身热情的不断高涨,广大群众越来越重视健身锻炼的质量和效果,如何锻炼得更科学、更健康,成为公众关注的问题。为满足群众需求,我市加强社会体育指导员队伍建设,积极推进体质测定与运动健身指导工作,使全民健身工作更具活力。

市民在接受体质测定

1 社会体育指导员 全民健身"领头雁"

前两天,洛阳市2017年度我最喜爱的社会体育指导员评选活动揭晓,一级社会体育指导员、伊川县太极拳协会副会长温建入选。"温大姐是我们的贴心人,手把手教我们练太极,不仅分文不取,而且时常贴钱给大伙儿买水喝。"提起温建,58岁的王秋霞赞不绝口。

温建今年63岁,以前在涧西区某大型厂矿工作,2007年回到伊川县城照顾父母。早些年,她身体不好,患有高血压、心脏病,还被诊断出肿瘤。她一边积极接受治疗,一边倾心研修太极拳,并于2009年开始,在县城文化路与鹤鸣广场交叉口附近的广场免费传授太极拳。习练队伍从开始的二三十人到现在的一百多人,越来越多的人慕名而来,小广场也成了固定的练功点。"通过习练和教授太极拳,我开阔了心胸,强健了体魄,还结识了一大帮朋友,获益良多。"温建说,如今她身体的各项指标趋于正常,也很少吃药,感觉整个人都充满力量。

来找温建学太极拳的,很多是身体不好的中老年人,他们希望在专业、科学的指导下改善身体状况。温建来者不拒,从基本的步伐开始一个动作一个动作悉心传授。学员年纪大记性不好,她就一遍一遍耐心教授,毫无怨言。在她的倾囊相授下,很多学员已经出师,在各级比赛中争金夺银。

"我尝到了健身锻炼的甜头,就想让大家都能有所收获。"温建说,看到很多学员刚来时病恹恹的,如今变得生龙活虎的,她就特别有成就感。

类似温建这样的社会体育指导员在我市还有很多。截至2017年年底,我市社会体育指导员总人数达26175名,全市平均每千人拥有社会体育指导员人数为3.69人。作为全民健身的"领头雁",他们为广大群众传授技能、指导锻炼、组织管理,默默贡献着自己的力量。

2 免费评估体质指标 制订详细锻炼计划

9日上午10时许,38岁的软件工程师赵宇来到市体育中心自行车馆旁的洛阳市体质测定与运动健身指导中心,接受免费体质测定。近半个小时内,赵宇接受了肺活量、握力、纵跳、俯卧撑、坐位体前屈、闭眼单脚站立、台阶指数等10多项测试。这些测试数据经过计算机处理后,最终形成体质指标综合评估报告。报告显示,赵宇上肢和下肢肌肉力量差,身体的柔韧度和协调度稍差,直接表现为工作时易疲劳,运动损伤风险较高。

随评估报告一同出炉的还有一份综合锻炼指导报告。指导报告为赵宇制订了有氧运动、全身力量性运动和柔韧度练习3大类5种锻炼计划,从锻炼要点、注意事项到锻炼强度等给予了细致的建议。"感觉很有针对性,来此一趟,比在家里闷头锻炼效果好太多了。"赵宇感慨地说。

"评估报告就像诊断书,指导报告就像对症下药的处方。"市体育局群体科工作人员赵倩介绍,自2016年起,我市积极推进体质监测指导中心(站)标准化建设工作,目前,市体质测定与运动健身指导中心每年测定超过9000人次;县区级体质测定与运动健身指导站15个,每年测定人数约17000人。免费体质测定与运动健身指导,让越来越多的人掌握了自己的身体状况,更为下一步的科学健身指明了方向。

工作人员提醒,市民可持本人身份证至体质监测指导中心(站)登记,就近接受免费体质测定,测定时需自行穿着便于运动的服装。

本报记者 孟山 通讯员 沈鸿灿 文/图

我市体质测定与运动健身指导中心(站)分布

	地 址	联系电话
市指导中心	洛龙区新月路中段美年大健康	60669076
西工指导站	芳林路小学北门面房	63638758
老城指导站	老城区定鼎北路与魏紫路交叉口西200米	63490268
瀍河指导站	瀍河区下园小学	65235738
涧西指导站	涧西区嵩山路人民文化馆4楼	64762116
吉利指导站	吉利区河阳路中段	66920659
洛龙指导站	洛龙区太康路5号	65156615
偃师指导站	偃师市商都路70号	67711439
孟津指导站	孟津县第二县直中学	67921295
新安指导站	新安县新城体育馆	63087913
栾川指导站	栾川县君山西路伊尹公园对面	
嵩县指导站	嵩县白云大道体育馆	66318289
汝阳指导站	汝阳县凤山北路468号	68213269
宜阳指导站	宜阳县全民健身中心	68882236
洛宁指导站	洛宁县永宁大道体育馆	66265004
伊川指导站	伊川县北花坛南50米路东国税局南隔壁	80881763

文体速览

8日晚,偃师市"全民健身日"展演活动在华夏广场举行。节目有传统的健身气功、太极剑、太极拳、抖空竹,有大家喜闻乐见的广场舞、柔力球、韵律操,有美感十足的旗袍秀、藏族舞,还有近几年流行的曳步舞等。共有15支队伍参加展演,演出人员有几岁的儿童,也有近80岁的老人,有的节目演出人员超过200人,充分体现了全民健身的广泛性和群众性。 玉森 巴易 摄

2022年北京冬奥会和冬残奥会吉祥物全球征集启动

2022年北京冬奥会和冬残奥会吉祥物全球征集8日启动,征集时间为8月8日至10月31日。随后将经过专家评审、修改深化、社会评议、法律查重和审批等程序,最终确定设计方案,并计划于2019年下半年适时发布。

此次吉祥物全球征集将在全国中小学生中开展"我心中的冬奥吉祥物"主题活动,吸引青少年关注、参与北京冬奥会筹办工作。北京冬奥会吉祥物和冬残奥会吉祥物同步征集和评审,体现了"两个奥运同步规划、同步实施、同样精彩"的承诺。同时,此次启动仪式借助了2018年全国"全民健身日"主会场活动的平台,积极扩大影响,降低活动成本,用实际行动践行了国际奥委会《奥林匹克2020议程》和奥运会"新规范"。 (据新华社)

《电子竞技场馆运营服务规范》在天津发布

《电子竞技场馆运营服务规范》8日在天津发布。

不久前,国家体育总局发布《关于举办2018年全国电子竞技公开赛的通知》,多个电子竞技项目被列入赛程。据行业研究机构伽马数据发布的《2018年电子竞技产业报告》,中国电子竞技产业正处于高速增长轨道。

《电子竞技场馆运营服务规范》由联盟电竞牵头多家单位共同起草,经文化和旅游部向国家标准化管理委员会申请国家标准立项。"在电子竞技快速发展当中,电子竞技场馆已成为行业转型升级的核心领域。"在发布仪式上,中国互联网上网服务行业协会秘书长郭阳表示,该规范涉及电竞馆经营、服务、管理等,其出台有助于行业做到经营有规范、服务有标准、操作有程序,从而持续推动电子竞技行业健康繁荣发展。 (据新华社)

体育时评

新秀挑大梁 比赛更好看

再过些天,第十八届亚运会就要在印尼雅加达开幕。此次亚运会,中国体育代表团将派出一支年轻的队伍,运动员平均年龄为24.4岁,其中74.6%的选手没有参加过综合性国际大赛。可以预见,中国体育健儿将在亚运赛场引发一场"青春风暴"。

比如国乒阵中,少了马龙、许昕、丁宁、刘诗雯等名将,改由年轻选手唱主角。男队5名选手,平均年龄还不到21岁,女队年纪最小的孙颖莎还不到18岁。新秀担纲,彰显队伍锻炼年轻选手的决心。女队教练李隼表示要通过比赛检验队员的抗压能力;男队教练刘国正则认为,年轻队员不仅要自己表现好,还要和队伍凝聚在一起。

让年轻选手出征大赛,本身就是对年轻选手的一种肯定,证明他们已经具备了不俗的实力,就像此次参加亚运会的5名国乒女队员,李隼认为每个人的技术水平都很高。相对于成熟的老将,年轻选手往往更有拼劲儿。对任何一个运动项目来说,年轻选手的培养都是非常重要的环节。如何让他们通过大赛锤炼快速成长,是摆在教练团队面前的任务,也是避免人才断档的关键。

在上个月的国际女篮锦标赛上,中国女篮取得5胜1负的成绩。在前几天结束的中加女篮对抗赛上,中国女篮更是两次战胜加拿大女篮。出色的战绩,离不开教练对年轻选手的大胆起用。队中主力中锋李月汝今年刚满19岁,"00后"球员李缘虽然身材不高,但她出众的速度和出色的意识,让人眼前一亮。

年轻选手要走向成熟,既需要不断磨砺,还需要在比赛经验、心理素质、团队配合等方面经受考验,把"初生牛犊不怕虎"的冲劲儿转化为稳定的发挥。派年轻选手参加大赛,为他们提供了一个展现运动才华的舞台。

对初次登上亚运赛场的年轻运动员来说,在比赛中挑大梁,既是一次难得的机会,也是一次艰难的挑战。无论最终成绩如何,都将是这些年轻人成长中的一段宝贵经历。 (据《人民日报》作者:洪林)

本版转载文章作者,请联系编辑(电子邮箱:lyrbshb@163.com)告知地址,以奉稿酬。

洛阳日报 分类广告 声明·公告
遗失声明 通 知 注销公告 启 事
欢迎刊登各类广告
微信扫码 一键办理 方便快捷
办理地址:洛阳日报社二楼东大厅(新区开元大道与厚载门街交叉口),市民之家一楼E14洛阳日报社窗口(开元大道与永泰街交叉口)。
咨询电话:15565365769 洛阳日报社 63217552 市民之家 65988322(周一至周六)

遗失声明

▲河南万邦电力工程有限公司营业执照副本丢失,统一社会信用代码为91410300MA40UCY4XX(1-1),声明作废。

▲洛阳市涧西区韩遇幸福里餐厅税务登记证副本丢失,税号为410302198210201516 02,声明作废。

▲李珊(身份证号:410311199309176526)遗失由洛阳浩德鑫置业有限公司2017年7月21日开具的开元壹号34栋2单元2903室购房收据一张,总金额:58799元,收据号:3501729,声明作废。

▲洛阳祥安特货运输有限公司豫C75581车辆营运证丢失,证号为洛410300005086,声明作废。

▲偃师市岳滩镇宏鸣摩托车配件厂河南增值税专用发票第二、三联丢失,发票代码:410016 4130,发票号码:07393170,金额:59281元,声明作废。

▲编号为N410667171,姓名为张宝文,出生日期为2013年4月25日的出生医学证明丢失,声明作废。

▲河南万邦电力工程有限公司财务章丢失,编号:4103110115691,声明作废。

▲季兵职业资格证书丢失,证号为0516030000407517,声明作废。

▲张茹河南销售不动产统一发票(自开)丢失,发票代码:241001410070,发票号码:00734587,金额:154885元,声明作废。

▲洛阳石隆商贸有限公司公章丢失,章号为4103007283 7,声明作废。

减资公告

洛阳皓朗商贸有限公司经股东会研究决定,将注册资本由贰仟万元减为伍拾万元整,请债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。

注销公告

洛阳荣耀拓展培训有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

声 明

洛阳祥安特货运输有限公司车牌号豫CB7658、豫C8028 2、豫CB1588、豫CA875挂、豫C8956挂、豫CA556挂,车辆营运证声明注销,并退出营运市场。

注销公告

洛阳市神速车辆救援服务有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

注销公告

洛宁大唐物业管理有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

声 明

洛阳诚运运输有限公司车辆豫CD3138、豫CD513挂,营运证声明注销并退出营运市场。

减资公告

河南凸凹实业有限公司经股东会研究决定,将注册资本由伍仟万圆减为贰佰万圆,请债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。

寻亲公告

宜阳县赵堡乡坡底村二组村民梁孟舟于2018年3月26日在赵堡乡坡底村村西头西岭路上捡拾一名女婴,身裹粉色包被,取名梁诗玥,出生日期为2018年3月26日。现寻其亲生父母,知情者联系赵堡派出所,电话:0379-68788110。

赵堡派出所

抗抗妇货节 全城狂欢购
购时惠②周年庆
网上下单,半日送达
中国建设银行 China Construction Bank 建行补贴任意买
全场满50元立减18.8元
活动时间:8月8日至12日
此活动可与周年庆其他活动同时参与
新人专享 扫码领88元红包

周年庆明星单品热销榜单

TOP 1
大荔冬枣新鲜驾到 咔嚓一口甜蜜蜜!
俗话说:南荔枝,北冬枣,百果王。洛报购时惠周年庆活动期间,推荐的陕西大荔冬枣,果皮褐红光亮、脆甜可口,堪称"酥脆糖丸儿"。

陕西大荔 鲜食冬枣名县
千年河西地,关中米粮川。陕西大荔县,地处秦岭腹地,境内渭、洛、黄三河交汇,土壤以黏质土为主,有机质含量丰富,光照时间长、雨量较少、昼夜温差大,非常适合种植鲜食冬枣,向来有"中国枣乡""冬枣名县"之称。

绿色种植 枣香更浓
今年,购时惠商城推荐的大荔冬枣,属于大棚种植的精品冬枣,因为人工精细"照料",光热条件均控制在最佳状态,因此比市面上的普通冬枣早上市大半个月。为了确保最好的口感,当地果农一直坚持绿色种植,不使用化肥、农药,也不打膨胀剂,蜜蜂自然授粉,人工除草驱虫,每颗冬枣都是完全自然成熟,结出的果子稍微凑近一闻,就有浓郁的枣香扑鼻而来。

脆甜爽口 好吃停不下来
7月末,我们的采购专员前去大荔县考察基地时,冬枣还没有完全成熟,但外观却是珠圆玉润,十分可爱。果农说,再经三四天的日照,待果子糖分凝结,果肉就会变得酥脆。当首批冬枣成熟后,我们再次试吃,果然鲜、嫩、甜、脆,初入口时"咔嚓"一声,只觉果肉细腻无渣,甜蜜汁液在齿颊中弥漫开来。
自然成熟,原产地现摘鲜发的大荔冬枣,1.25千克大果精品装,周年庆惊爆价34.8元,尝鲜趁早啦!

TOP 2 新鲜采摘,手工剥皮 果仁饱满,清甜爽脆 去皮鲜核桃1.5kg ~~45元~~ 商城价:28.8元
TOP 3 迷你身材,发烧音质 音色更饱满,低频更强劲 EW迷你小音箱 ~~99元~~ 商城价:78元
TOP 4 健康竹纤维,生态本色纸 无漂白无尘屑,柔韧舒适 臻柔卷纸24卷2.75kg ~~48元~~ 商城价:38.8元

百余种好货 最高可减88元
精选专区展示,更多产品请扫码登录购时惠了解
买一送一 绵竹头曲3号500ml ~~69元~~ 商城价:49元
宁夏中宁枸杞 250g ~~31元~~ 商城价:29元
定制版艾灸贴2片/盒 ~~46元~~ 商城价:39元
维达6连包软抽 130抽X6 ~~21.9元~~ 商城价:18.8元

购时惠 您身边的网上商城 正品·半日达
24小时订购热线 66778866
团购热线 周先生 13937991617
广告