

动起来,我们就健康!

人生最大的财富是什么?是健康!

拥有健康的身体和心智才能拥有一切。随着社会发展,人们对身心健康越来越重视,健身、养生愉悦心情成为大家茶余饭后的热门话题,甚至有人说:“请吃饭不如请流汗。”可见,健身运动已成为新时尚。2022年北京冬奥会开幕在即。来吧,热爱生活的朋友们,动起来,为新的力量喝彩,每一秒都期待;动起来,为新的纪录喝彩,拥有精彩未来,每一滴汗滴下都会让你与众不同;动起来,塑造更好的自己;动起来,这世界充满活力……

辽源市住房公积金管理中心
为职工精心打造健身场所和器材,
既丰富了员工业余生活,又
让员工锻炼了身体,
愉悦了心情。



我市羽毛球爱好者在球馆内打球健身。



我市某健身馆内,健身爱好者在做体能训练。



我市乒乓球爱好者尽情享受乒乓球运动带给他们的快乐与健康。



赫帅利用午休时间带领同事练习瑜伽。

羽毛球: 迎难而上 永不言弃

羽毛球不仅是我国在国际体育赛事中的强项,也是全民健身的热门项目之一。多年来,我市也一直拥有着庞大的羽毛球队伍。

丁浩在我市某文化单位工作,是一位“80后”文艺女青年。2020年9月,其单位与我市某健身中心洽谈,为职工团购健身会员卡,价格优惠、内容丰富。看同事们纷纷订购,丁浩也跟办办理了健身会员卡,并暗下决心要选择一体育项目,坚持数年。

丁浩的一个朋友是羽毛球爱好者,偶尔会去健身中心的羽毛球馆打羽毛球。于是,丁浩拿到健身卡后,第一次和朋友到羽毛球馆“长见识”。看着球场上每个人都紧盯着球网上的羽毛球,挥舞着球拍,将飞来飞去的小小羽毛球打得啪啪作响,动作到位,又酷又飒,她很是羡慕。但自己从来没认真打过羽毛球,基本的动作要领都不懂,又没有球伴,她不知想要加入这个队伍该从何入手。在朋友的鼓励下,她又去了两次,由于性格开朗爱说话,很快便与几个“老师”熟络起来。丁浩虚心请教,“老师”也都认真指教。很快,丁浩就敢上场打球了。

“发球,要站在场地前面的丁字线处;单打(两个人对打),球要落在单打击球区内,双打(四个人对打),球要落在双打击球区内,若落在对应击球区外则输分。你记住,无论什么样的球,无论和谁打,你都要勇敢地接发球,哪怕接不到,也要尽力而为……”“老师”苦口婆心地给丁浩传授羽毛球知识,丁浩看在眼里,记在心上,勤于实践。渐渐地,丁浩对自己的羽毛球水平也有了信心。至今的一年多时间,她风雨无阻,只要家里没有特殊事情,健身中心正常营业、羽毛球馆正常开放,她就会在下班后直奔球馆。功夫不负有心人。现在,丁浩已经算是准专业羽毛球爱好者了。国庆节前夕,在健身中心组织的“迎国庆羽毛球混合团体赛”中,她作为参赛队员,与队友们精诚合作,最后拿到了整场比赛亚军的好成绩。

丁浩说:“这次比赛是我第一次参加相对有规模且比较正规的羽毛球赛。虽然比赛结果是我们团队的集体荣誉,但我作为其中一份子,倍感骄傲和自豪,起码,我没有给团队拖后腿。在此,我要感谢所有给予过我帮助和指导的前辈球友们,是他们的鼓励和帮助改变了我的生活,更让我领悟到了羽毛球迎难而上、永不言弃的精神所在。”

打羽毛球,增强了我的肌体力量、柔韧性和耐力,让我的身体协调能力更好了,体重减轻的同时皮肤也更紧致了。以前,偶尔会觉得疲惫无力,而现在,我每天都觉得元气满满。所以,我也希望更多人加入到羽毛球队伍中,大家以球会友,共享健康生活。”

跑步:

脚下丈量距离 心中坚定信念

在辽源,有这样一个团体。6年前,一个为了自我解压而每天在户外慢跑的小伙子带动身边几个朋友一起跑步。跑着跑着,他们的队伍从几个人增加到了十几人,又由十几人增加到了几十人。现在,他们的队伍已有注册会员近600人,成员年纪最大的年近古稀,最小的是初中生。这个团体就是辽源市长跑协会,这个小伙子就是发起人、辽源市长跑协会主席李海龙。

目前,辽源市长跑协会是辽源地区最大的慢跑社团,分晨跑和夜跑两支队伍,分布在辽源市区各个跑点(体育场、广场、健身房等场所)。团队每年有多人参加两次以上国际马拉松赛事。目前,团队成员每人每周跑四至五次,10公里左右。每周日6时至6时30分,团队专业队员都会在市体育场为广大跑步爱好者上公益指导课,将跑步的基本动作要领、正确的体位、臂与手的角度、躯干与髋的转动和放松、腰部的幅度、大腿与膝盖的动作、脚跟与脚趾的力量等跑步的基本知识毫无保留地分享给大家。

无论什么时候见到长跑协会会员,他们总是充满阳光、自信、正能量。很多看上去二三十岁的小姐姐,其实已过不惑之年,都是孩子妈妈,有些成员的孩子都已经工作、结婚了。正是跑步这项运动使她们青春常驻。身材纤细高挑的陶陶,一副模特气质,但实际上,她是我市某小学体育教师,从小热爱体育,长大后将爱好变成了职业。如今,年逾四十仍然一副少女模样,因为她二十年如一日坚持慢跑。陶陶说:“跑步早已是我生活中不可或缺的一部分,能在长跑协会中和大家一起通过跑步保持一种健康和愉悦的身心状态,这就是幸福和快乐。”

跑步能强健体魄、磨砺意志,让人懂得脚踏实地和攻坚克难。脚下丈量的是距离,心中怀揣的是信念。

职工健身房:

锻炼了身体 温暖了人心

在辽源市住房公积金管理中心二楼,有一个为中心职工专属打造的,包括自由力量区、多功力量区、有氧器械区以及瑜伽区域的“专业”健身房。职工早晨上班前、中午午休以及晚上下班后,都可以在此健身。

中心职工、健身房负责人张岩告诉记者,中心领导为丰富职工业余生活,让大家有一个健康身体,以更加饱满的精神状态投入工作当中,今年初,经单位党组研究决定建设职工健身房。作为管理员,他全程参与了职工健身房的建设。

虽然只是后勤保障项目,但中心领导高度重视,筹备过程中,事无巨细、亲

瑜伽:

厚积薄发的运动 宁静致远的修行

赫帅是我市某事业单位职员,拥有白皙的皮肤,苗条的身材,眼中有神,嘴上带笑,待人接物温柔和善。若不是她亲口说出真实年龄,不熟悉的人根本看不出她今年已经30岁,是5岁孩子的妈妈。

30岁,已婚育的赫帅为何能拥有如此的好状态?一切皆因瑜伽。

赫帅并非从小习舞,大学时期参加了学校的舞蹈社团。至此,便爱上了舞蹈,爱上了瑜伽。赫帅告诉记者,高中时期的她一度有些微胖,上大学后,起初只是单纯为了减肥塑形参加学校的舞蹈社团,课余时间,她也在宿舍练瑜伽。久而久之,她发现了瑜伽的精髓,便一发不可收拾。

参加工作后,赫帅利用业余时间报了专业瑜伽培训班,通过正规培训后,她考取了瑜伽教练资格证。

与丈夫恋爱期间,二人没有像普通情侣那样看电影、吃美食,而是经常一起去健身房健身。除了婚后生孩子那年,至今,她坚持每天练瑜伽。

现在,在赫帅的带动下,单位很多女同事每天午休时间跟她一起练瑜伽。大家纷纷表示,自从练瑜伽后,身体紧致轻盈了,无论站立或坐卧,身体都能挺直了。赫帅说:“筋长一寸,寿长十年。瑜伽是老少皆宜的项目,瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。瑜伽不像其他运动项目那么激烈,其动作柔和平缓,能够锻炼身体的平衡性和柔韧性。瑜伽的所有姿势、冥想都要与呼吸配合完成,强调通过呼吸去感受身体的变化,使心情平静、心境平和,进入放松的境界。”

本版稿件由本报记者 王超 摄影报道
本版策划 咸凯慧



辽源市长跑协会积极响应全民健身号召,倡导和宣传健康生活方式和理念。