

“15分钟健身圈” 倡导健康生活——

身边可以锻炼的场所越来越多 关键还是得养成运动生活习惯

□记者 戴斌

“小区里也有健身路径设施,不过我已经养成习惯了,喜欢走一段路来这里活动两个小时左右。”昨天上午10点多,家住曙光社区的王信顶着骄阳在市体育中心露天跑道上锻炼,拉开了“夏练”的架势。这是甬城“15分钟健身圈”的一个缩影,越来越强烈的健身意识和越来越丰富的锻炼场所交相推动,使运动生活成为一种潮流。



昨天傍晚,市民在市体育中心笼式足球场的跑道上健身。 记者 胡龙召 摄

烈日下体育中心也有人在锻炼

作为市级大型综合性场馆,市体育中心向来是市民健身的好去处,尤其早晨和晚上更是人流如织。即使高温天气,也有人顶着烈日运动。“我一般上午9点到11点来这里锻炼,已经坚持了一年多。”王信告诉记者,这与自己的工作时间有关——他是一名出租车夜班司机,通常工作到凌晨两

点左右,睡六七个小时后,起床出门锻炼。

王信开了6年出租车,他说前几年总感觉人不舒服,一检查,发现高血压之类的问题上身了。“医生建议我多运动,我就开始锻炼,一年多下来,现在体重很稳定,血压也正常。”王信的锻炼规律是:从家里走十几分钟到体

育中心,然后在塑胶跑道上跑几圈,最后去附近的健身路径,利用器械做做放松。

“我也建议同行多锻炼,有些人说太累了不想动。开车很累,运动也累,但是两种累不一样。我现在就喜欢出一身大汗的感觉,要是连续几天不锻炼,会觉得身体沉重。所以即使下雨天,也要打

着伞在小区里外走几圈。”王信说自己也喜欢打篮球和羽毛球,但是因为工作原因,时间上很难和朋友凑在一起,所以选择了目前这种方式。

烈日下在体育中心锻炼的不止王信一人,记者采访的过程中,跑道上还有其他人在跑步,健身路径上先后有几拨人参与锻炼。

海归青年和同伴共建“摸球联盟”

全民健身已经上升到国家战略,国务院2014年10月印发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》提出了营造健身氛围、倡导健康生活的多项举措,其中包括“鼓励社会力量建设小型化、多样化的活动场馆和健身设施,在城市社区建设15分钟健身圈”。鄞州区春潮路上的“摸球联盟”,就是这样一处通过社会力量,利用闲置厂房改建的篮球馆,由海归青年李川和

他的球友一同发起。

读初中时李川就爱上了篮球。“那时,每天5点半起床,到市体育中心的篮球场打球。现在一起开球馆的小伙伴就是当年约球的同学。我们联系打球的QQ群就叫摸球联盟。后来搞微信群朋友圈,也用了这个名号。所以,现在给这个球馆起名也叫摸球联盟。”李川在美国攻读硕士三年,上学的地方在NBA掘金队的主场城市丹佛,在那里看过掘金和

湖人的比赛,也见识过丹佛的街头篮球。

前年毕业回到宁波后,李川对篮球的爱好丝毫不减,他和钟开凯、王晨栋讨论“什么时候能有自己的球场”。小伙伴们说干就干。他们通过搜索引擎上的实景图寻找旧厂房。“只要是地图上有蓝色屋顶的,一般都是厂房,我们就一家一家地去找。”谈了三四家,最终落实了现在这个1600多平方米的

场地,然后投资改建。

“我们办篮球馆主要出于自己的喜好,以后能够把球馆运作下去,让球迷和自己有个好的打球地方就行了。”这几名年轻人很希望“摸球联盟”给周边的爱球人提供便利,他们针对46周岁以上的人,每天上午免费开放,下午4点之前半价收费。他们还很贴心地在球馆里布置了一个休闲的空间,这样,“陪男孩子来打球的女孩子也能有自己的天地”。

校园公园广场都是健身好阵地

根据《“十二五”公共体育设施建设规划》要求,学校内的体育设施应创造条件向大学生和社区居民开放。近几年我市也在逐步推进校园场馆向社会开放工作。昨天傍晚记者在东恩中学看到,附近居民只要在学校保安室登记,即可进入操场锻炼。

乐先生住在澄浪社区,他告诉记者,自己通常隔天来跑,每次在操场上跑十圈

左右。“我在这个操场上锻炼已经有4年多。以前在奉化江边跑,不知道学校操场开放,有一次经过这里,发现里面锻炼的人很多,才了解了情况。”乐先生就此把阵地转向了学校操场。

另外一位住在生活大师公寓的陆萍萍,也已经坚守这片塑胶跑道好几年。“学校开放真的很好,以前我来这里打羽毛球、跑步,不过现在羽毛

球馆已经停了。锻炼总是近一点的地方更方便,我总觉得夏天室内健身比较闷,所以还是喜欢来这里跑跑。”

作为喜欢跑步锻炼的人,乐先生和陆萍萍都认为校园是很好的选择。一方面是学校的塑胶跑道比石板路好,对跑步运动来说更合适;另外一方面他们觉得江边跑步的、散步的、跳舞的人群都有,锻炼人群太密集。“月湖公园和奉化

江边都有很多人在跑步,我觉得这些地方需要熟悉地形才好,毕竟公园里道路不像学校操场这样平整。不过操场绕圈更枯燥一些,风景就不如外面了。”乐先生称。而陆萍萍说,学校操场上除了跑步的,也有很多快步走的人,“以前还有跳健身舞的队伍,现在可能去江边广场了”。“反正经常锻炼就成为习惯,现在我要是几天没空跑,就会很惦记”。



聚焦 2016法国欧锦赛

跟着贝尔继续冒险 威尔士还想更进一步

北京时间明天凌晨3点,威尔士和比利时队将在1/4决赛中相遇。

威尔士队的本届欧锦赛之旅,曾被戏称为“跟着贝尔去冒险”。因为在该队中,贝尔是绝对主力和精神领袖。如今,他们的冒险仍在继续。此番对阵比利时,稳固的防守加上贝尔无疑是威尔士最重要的武器。在博彩公司开出的晋级赔率中,威尔士仅仅高于冰岛排名倒数第二,但比利时的优势或许并没有想象的那么大。

小组赛中比利时面对意大利的三中卫体系束手无策,而威尔士恰恰打的也是三中卫。从实力看,比利时是占优的一方,但一旦被威尔士抓住机会率先得分,比赛对“红魔”来说就会很困难。 本报综合报道

7月2日

比利时VS威尔士 时间 03:00

晚报杯足球赛报名火热 报名队伍又创新高 学生选手继续加油



宁波晚报

红牛·宁波晚报杯
五人制足球赛

本报讯(记者 戴斌) 第十四届“红牛·宁波晚报杯”五人制足球比赛启动报名后,短短几天时间,报名队伍又创新高,目前已经有223支球队报名,超过了去年的210支。

报名系统数据显示,成年组队伍远远超过学生组。目前高中组10支,初中组5支,娃娃A组9支,娃娃B组8支,而成年组高达191支。考虑到场地和赛程等因素,本次赛事对成年组参赛队伍进行总数限定,目前各赛区剩余名额为:江北赛区1个,镇海赛区1个,余姚赛区2个,奉化赛区3个,报满为止。

学生组比赛将全部在市体育中心笼式足球场进行:7月6日-12日高中组,7月10日-16日初中组,7月19日-24日娃娃A组,7月25日-31日,娃娃B组。高中组和初中组7月2日报名截止,娃娃组7月10日截止。学生选手继续加油,赛场等着你们。具体竞赛规程可登录宁波足球网(NBzuqiu.com)了解,并可在该网站直接报名。

体彩开奖公告

大乐透第16075期:03 07 17 22 31 08 12
6+1第16075期:3 8 6 1 9 8 6
20选5第16175期:02 05 06 08 14
排列5第16175期:6 3 0 8 1
(如与公证开奖结果不符,以后者为准)