

锻炼完后,别坐着不动

《全民健身指南》教你如何正确健身

据新华社电 体育健身已逐渐成为人们的一种生活方式,但是对于大多数人来说,“迈开腿就跑,跑完就回家”仍是常态。国家体育总局10日发布的《全民健身指南》(以下简称《指南》)明确指出,一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

准备活动包括慢跑和牵拉练习,主要作用是预先动员心肺、肌肉等器官系统的机能潜力,以适应即将开始的各种健身活动,获得最佳运动健身效果,并有效地预防急性和慢性运动伤害。

《指南》建议准备活动的时间一般为5到10分钟,主要包括两方面内容。一是进行适量的有氧运动,如快走、慢跑等,使身体各器官系统“预热”,提前进入工作状态;二是进行各种牵拉练习,增加关节活动度,提高肌肉、韧带等软组织弹性,预防肌肉损伤。

基本活动是体育锻炼的主要运动形式,包括有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动健身方式等,建议持续时间一般30到60分钟。在一次体育健身活动中,需要选择合适的运动方式、控制适宜的运动强度和运动时间。如快走、慢跑、游泳等中等强度的运动项目,运动时间在30分钟以上,可以每天保持,而跑步、篮球、足球等运动强度较大的,运动频率则应相应减半。

很多人锻炼完以后,习惯坐着不动,这其实也是不可取的。《指南》明确指出,基本活动结束后,还应当进行适当的放松活动,让疲惫的身体得到放松。放松活动主要包括行走(或慢跑)等小强度活动和各种牵拉练习。体育健身活动后,做一些适度放松活动,有助于消除疲劳,减轻或避免身体出现一些不舒服症状,使身体各器官系统机能,逐渐从运动状态恢复到安静状态。做一些牵拉性练习,则有利于提高身体柔韧性。



▲健身中遇到的最大困难应该是个“懒”字。在国家体育总局群体司司长刘国永看来,观念、意识和生活方式的偏差是阻碍城市居民健身运动更好发展的一个重要因素。“运动、健身其实是人们除了吃、住、行之外的第四生活要素,运动没有那么复杂。如果真的想动,在办公室里也能动起来。”

新华社发

职工气排球大赛 让不同行业跨界交流

本报讯(记者 戴斌 通讯员 孙同发 施统智)由宁波市总工会直属基层工作委员会主办的直属系统职工气排球大赛昨天在五一广场球馆落幕。这是该系统第二次举办气排球赛,与上届相比,基层队伍表现出了更高的热情,参赛队伍从上届的18支增加到了此次的32支。

近年来宁波气排球运动发展走在全国前列,今年该项目被列为全运会比赛项目,浙江省男队和女队分别夺得冠军和亚军,而两支队伍中都有多名宁波选手。代表省队征战了全运会的三名女将王霞萍、袁冰、胡建兰昨天也专程为职工大赛担任裁判工作。

王霞萍告诉记者:“参加全运会的省队大名单中一共有4名宁波人,还有一名是姜敏霞。我当年刚接触气排球时觉得打这个球使不上劲,不够好玩,2013年也是为了参加省里的职工气排球赛事开始用心练习,后来越来越觉得好玩,一方面气排球软,男女老少参与都不太会受伤,另外我们都喜欢参与集体项目,团队氛围好很开心。”

也正是这些优点,气排球的参与人群不断扩大,成了企事业单位增强凝聚力的时兴运动。“我们单位在象山西周,相对比较偏远,所以单位尽量多组织各类文体活动,让员工们的业余生活既健康又有乐趣。”参赛的浙江大唐乌沙山发电有限公司队的领队吴东亮说。中国船级社浙江分社队的李田桂则认为,这样的职工赛事不仅是球技的切磋交流,更是不同行业之间的沟通机会,“交通、运输、水利、电力、石化等几十家单位的员工,平时很少‘跨界’交流,体育赛事可以搭建很好的平台。”

本次比赛获得A组前三名的分别是宁波舟山港队、宁波烟草队和中石化宁波工程公司队;B组前三名依次是社会福利院队、儿童福利院队和精神病院队。

体彩开奖公告

大乐透第17092期:03 07 09 17 34 04 05

6+1第17093期:2 4 2 2 0 8 0 排列5第17216期:8 7 1 9 9

20选5第17216期:02 06 11 13 20 (以公证开奖结果为准)

宁波轨道交通“订单班”自主招生宣介会举行 8所院校的招生老师在地铁鼓楼站等你

宁波的考生多了一个好机会!今年,宁波市轨道交通集团有限公司运营分公司委托相关院校招收330名应届高考毕业生进行定向培养。据宁波市轨道交通集团运营分公司相关负责人介绍,为提前做好宁波市轨道交通线网运营一线人员的储备,2017年宁波市轨道交通集团有限公司运营分公司委托8所高职院校通过自主招生招收应届高考毕业生,这些院校为宁波交通技工学校、宁波技师学院、金华成功学院、重庆铁路运输技师学院、武汉铁路技师学院、齐齐哈尔技师学院、济南铁路高级技工学校、江苏徐州技师学院。如果想了解详细情况,可登录宁波市轨道交通官网。

具体的考生要求如下:

1.生源要求:应届高考毕业生,原则上高考分数不低于省控分数线,要求无色盲、色弱、口吃,男身高不低于170厘米,女身高不低于160厘米,电客车司机专业要求矫正视力1.0以上。

2.录取流程:由学生联系意向委培学校报名后,由委培院校审核学生相关资料,确认无误即安排面试、体检,择优录取成为2017级“订单班”学生。

3.考核验收:“订单班”学生根据运营分公司“订单班”学生考核录用相关管理办法进行考核验收,通过后即可成为运营分公司正式员工,同时取得成教大专学历。

如果想加入宁波市轨道交通的大家庭,赶紧联系他们。



学校	专业	委培岗位	人数	男女比例	联系方式	驻点地址
宁波交通技工学校	城市轨道交通运营管理	值班站长、值班员、站务员	50	3:1	孟老师 13567884410 0574-87860080	江北长阳路88号
宁波技师学院	机电一体化技术(轨道交通方向)	机电设备检修人员	40	4:1	雷老师 15867834096 0574-88168013	江北榭嘉路800号
金华成功学院	乘务	电客车司机	40	男生	于老师 18657923276	金华市黄芝山路301号
重庆铁路运输技师学院	城市轨道交通运营管理	值班站长、值班员、站务员	50	3:1	马老师 17784765787 023-65209944	海曙开明街417号锦江之星502室
武汉铁路技师学院	乘务	电客车司机	50	男生	濮老师 18086062355	郑州百东东路812号开元大酒店1602室
齐齐哈尔技师学院	乘务	电客车司机	30	男生	张老师 13704521937	海曙开明街417号锦江之星509室
济南铁路高级技工学校	乘务	电客车司机	30	男生	张老师 15552583196	海曙开明街417号锦江之星923室
徐州技师学院	信号	信号维护员	40	9:1	刘老师 18052267604	海曙中山东路145号宁波大酒店1306室

特别提醒:为方便广大考生及考生了解招生信息,8月11日~13日9:00~17:00,8所自主招生院校将在宁波地铁鼓楼站宁波轨道交通志愿服务中心旁开展联合招生宣介会,届时8所院校老师都会在场,可接受现场咨询和报名,请各位考生携带高中毕业证、高考成绩单、身份证等原件及复印件各一份。现场将有老师与你面对面交流。



更多“订单班”资讯
尽在“宁波市轨道交通运营分公司”官方微信

记者 王元卓 通讯员 张晓庆