

去这些场馆健身可以刷市民卡了

不过目前仅限免费时段

本报讯(记者 戴斌 通讯员 徐迪) 为贯彻落实全民健身国家战略,使我市公共体育设施能更合理、便捷地利用,近期在宁波市体育局的大力推动下,通过对市区体育局直属公共体育场馆设备的刷卡系统升级改造,目前已基本实现宁波市民卡在所属公共体育场馆内的刷卡锻炼,不过暂时仅限免费时段。

今后,市民只要拿着一张市民卡就能到相关公共体育场馆参加限定时段的免费健身。改造完成的市体育局直属公共体育场馆将在免费时段全面支持宁波市民卡所有产品(市民卡、市民卡联名卡及手机市民卡等)。

首次使用时,市民需持本人身份证、市民卡在指定场馆终端设备上(如手持POS机)与身份证进行绑定登记后刷卡入场。无市民卡的市民可以至市民卡公司网点办理,各体育场馆免费开放时间 & 市民卡刷卡要求具体以相关场馆通知公告为准。

首批支持市民卡免费入场锻炼的场馆及免费开放时间为:

■宁波市体育中心 羽毛球馆周二、周三 9:30-17:30; 笼式足球场周一、周四 9:30-17:30; 雅戈尔体育馆忠梁健身会所周六、周日 9:00-21:00。

■宁波市小球训练中心 室外网球场周一、周四 6:30-14:30(夏), 7:00-14:30(冬)。

■宁波市游泳健身中心 游泳馆淡季 6:30-21:30 (其中工作日 8:30-11:30 仅供团体场), 旺季(6-9月) 6:30-22:00, 需要提醒的是,市民须先通过宁波日报报业集团旗下微信公众号“阿拉美美哒”(D1backcover), 发送关键词“游泳”取得免费游泳券后方可刷市民卡; 壁球馆周二、周三 9:00-17:00。

■宁波市体育中心综合馆 室外篮球场每天 6:30-8:30, 周一、周四、周五 9:00-17:00; 乒乓球馆周二、周三 9:00-15:00; 羽毛球馆周二、周三 9:00-

15:00。

■宁波市蓝天健身中心 羽毛球馆周二至周四 12:00-16:00; 乒乓球馆每天 8:00-12:00; 笼式足球场周一、周二 8:00-16:00; 游泳池 7月-8月期间每天 13:00-21:00, 市民须先通过宁波日报报业集团旗下微信公众号“阿拉美美哒”(D1backcover), 发送关键词“游泳”取得免费游泳券后方可刷市民卡。

■中山广场篮球场 周一至周四 6:30-15:00, 周五 6:30-12:30。

■宁波市老年体育活动中心 羽毛球馆周一至周四 12:00-17:00; 乒乓球馆周一至周四 12:00-17:00; 壁球馆周一至周四 12:00-17:00; 笼式足球场周一至周四 12:00-17:00; 网球场周一至周四 12:00-17:00; 室外篮球场每天 6:30-11:00、12:00-17:00; 地掷球场每天 6:30-11:00、12:00-17:00; 飞镖室每天 6:30-11:00、12:00-17:00; 门球场每天 6:30-11:00、12:00-17:00。



瑜伽公开赛宁波站比赛现场。记者 胡龙召 摄

上周末,两场群众健身运动项目的全国性比赛同时在甬上演:“派度杯”全国瑜伽公开赛宁波站,来自全国各地的11支队伍160名瑜伽高手在宁波老年体育活动中心综合馆展示了傲人的形体和各种优雅舒展的体式;2017年“科学健身全民健康”活动暨2017年中国力量达人赛宁波分站赛则在宁波市体育中心综合馆进行,百余名健身达人进行了俯卧撑、单腿蹲起、单腿背桥等充分体现身体素质的动作比拼。

展示运动的力与美

全国瑜伽公开赛和力量达人赛同步在甬举行

瑜伽锻炼并非“女人专利”

作为近年来都市白领热捧的健身运动之一,瑜伽具有很好的放松身心、塑身健体效果。来自宁波静缘瑜伽的教练江鑫和她的40多位小伙伴一起参加了这次比赛。“练习瑜伽让我身体更加健康,增加了身体柔韧性和协调性,更重要的是愉悦了身心。参加比赛成绩并不重要,关键是可以交流学习。”江鑫告诉记者,过去总是觉得工作和生活压力太大,也没有找到合适的锻炼方式,接触瑜伽之后“觉得整个人都好了起来”。

有意思的是,这次全国公开赛有不少男同胞登场。在宁波一家瑜伽馆工作的黄海亮就是其中

之一,他认为男性练习瑜伽其实更加有优势:“世界上大部分瑜伽大师都是男性,练习瑜伽除了需要很好的协调性,对于力量也有要求,这方面男性先天就有优势。我相信我会一直坚持下去。”

张鹏、周嵩、翁旻欢、屠明宇4位选手是来自沈阳体育学院的学生,他们学的专业课就是瑜伽。“我高中时是田径选手,大一我们上基础课,大二分专业时我选择了瑜伽项目。我们班22名同学,其中10个男生。”张鹏说,这么选择是因为相信以后男子瑜伽运动、瑜伽男教练都会越来越热,“当年广场舞刚兴起时也看不到几个男人跳,现在就很常见了。”

力量训练只需简单动作就有效

中国力量达人赛,比的项目堪称是人人都能上手的动作,比如俯卧撑、单腿下蹲等。“我们承办这项全国赛,关键是要推广健身的意识。”宁波市体育局副局长徐健说,“这些项目看上去简单,但是要做得好、做得多,就非常不容易,能体现出一个人的身体素质。而这些动作,都是每个人在家里、在办公室里就可以练习的项目,也是对力量训练很有功效的项目。大家参加跑步、球类等运动时出现伤病,通常都和肌肉力量不足有关系,所以力量训练可以说是身体锻炼的基础。”

在本次力量达人比赛前,北京体育大学运动康复研究所所长、运动生理学博士王安利专

程为宁波的健身爱好者讲课,主题是“力量练习的科学规律与动作规范”。

比赛中,一些长期坚持体育运动的老年人表现出色。在颇有难度的“双腿背桥”项目中,一位红光满面的老人很轻松地仰卧在地上,只用脚后跟和肩膀着力,悬空后背,直到裁判让他停下,才收力慢慢爬起来。老人名叫吴大恩,今年69岁,已经坚持锻炼几十年了,不过这次活动依然让他受益匪浅:“我听了专家关于科学健身的讲座之后,才知道对于我们老年人来说,每次锻炼之后要有一个休息期,不能天天都练,否则对身体的损害更大。看来,我以后也要改变我的锻炼习惯了。”

记者 戴斌

北京老酒收藏协会(宁波站)

现金收购1953年—2017年茅台酒、洋酒、虎骨酒及十八大名酒
活动时间:2017年11月21日-11月24日(8:00-19:00)



原箱茅台酒价格更高

地址:宁波市鄞州区百丈东路758-7号宁波现代大酒店(10楼1002室)
公交线路:111、117-1、180、639、901朱雀社区站下
电话:15117975860张经理 15675580758丁老师
备注:(余姚市、慈溪市)路途遥远的市民可打电话预约上门收购

茅台酒年份	价格
2017年—2010年	1000元—1500元
2009年—2006年	1600元—2000元
2005年—2000年	2200元—3000元
1999年—1996年	3300元—4500元
1995年—1990年	5300元—7300元
1989年—1987年	7500元—8500元
1986年—1983年	1.15万元—1.3万元
1982年—1980年	1.35万元—1.8万元
1979年—1970年	2.35万元—6万元
1969年—1960年	7万元—11万元
1959年—1953年	12万元—32万元

全品相,不跑酒

体彩 开奖信息

大乐透第17136期:01 11 20 21 22 03 04
6+1第17136期:2 7 4 2 0 2 4
20选5第17317期:01 02 10 14 15
排列5第17317期:1 0 3 9 7(以公证开奖结果为准)

宁波麦云参茸商行冬季进补 大酬宾

俗话说的好:“冬季补一补,来年好打虎” 实体店销售:更高的品质,更低的价格,质量有保障



整条那曲虫草
98元/克
店内更多规格虫草
买100克送10克



20年生野山参
买2支送1支



6年生别直参
买2支送1支

特价西洋参380元/斤,标准60头文山三七(买3斤送同款1斤)特级铁皮枫斗(买500克送同款200克) 特价灵芝孢子粉480元/斤,东北梅花鹿茸,鹿鞭,野生灵芝,野生天麻,大连野生海参,长白山生晒参,雪蛤,黑木耳等百余种养生滋补品全部产地直供以批发价销售。

直供 ● 宁波店:海曙区镇明路611-613号(鼓楼正门对面200米) 81190227
地点 慈溪店:浒山青少年宫路144-146号(波斯曼酒店出口对面) 63041890