

“一人一技” 全民健身走进商圈

学员们说坚持锻炼 就会有收获



六彩魔方秀表演和互动。

“我在健身房坚持锻炼3年多了，刚开始的时候觉得乏味，但是渐渐发现自己身体和精神状态越来越好，感觉找到了乐趣，也有了坚持下来的动力……”喜欢健身房综合运动的郑晓莹说。11月30日，她和同伴们参加了在东部银泰城举行的“一人一技”全民健身公益技能培训走进商圈活动。

这是今年我市体育部门推出的“‘一人一技’全民健身迎奥运·走运科技伴你行”公益系列活动之一。“一人一技”全民健身走进商圈分为三站，接下来12月21日将走进环球银泰城，2020年1月4日走进福士广场。“全民健身公益品牌走进商圈，目的是挖掘更多群众喜欢的运动项目进入百姓生活圈。大家一起打造专业化、便民化、服务化的培训平台，引导更多人参与到全民健身活动中，提高广大市民参与体育锻炼的热情，推广促进科学健身的生活方式。”宁波市全民健身公益技能培训基地负责人朱波向记者表示，最具人气的健身表演项目，将有望入选2020年1月18日举行的“一人一技”宁波市体育春晚。



瑜伽表演。



花样跳绳表演。

参加健身项目公益表演的学员 都说只要坚持就会有身心收获

本站活动，进行了肚皮舞、少儿街舞、健身瑜伽、舞韵瑜伽、六彩魔方秀、花样跳绳、击剑等表演，以及“有氧战斗”、科技健身知识讲解、理疗拉伸等培训，共计10余项活动，吸引了500多人现场参与。

郑晓莹是金吉鸟美日健身五一广场店的学员，参加活动可谓“近水楼台先得月”。今年9月，宁波市体育局曾授予31家单位“一人一技·宁波市全民健身公益技能培训指导站”称号，金吉鸟美日健身名列其中。“本来周末就有健身需求，参加这样的活动就更有意思了。”郑晓莹说，自己最初走进健身房的目的是想让身材更好些，“说实话一开始练习跑步机和动感单车是觉得枯燥的，不过坚持下来就发现了很多好处，比如室内健身不受天气影响，健身房里项目丰富，既可以自己练习，也可以在教练的指导下跟着练，然后形成系统的综合训练计划。”

坚持了3年多，郑晓莹坦承需要毅力，而关键之处在于“最初觉得乏味的阶段一定要坚持。到一定的时候，你发现自己身体更棒了，精神状态更好了，就会越来越有兴趣”。如今郑晓莹每周锻炼三四次，每次一两个小时。“参加健身锻炼以后，业余时间有事做了，不像以前就知道看电脑、玩手机。”她告诉记者，自己的饮食、睡眠等也比以往更加规律，形成了良好的生活方式。

舞韵瑜伽表演者应爱丽，来自另外一家“一人一技·宁波市全民健身公益技能培训指导站”——米瑜伽。当日，她的表演赢得了很多掌声，但是很多观众不知道她仅仅练习了半年多。“参加瑜伽锻炼的初衷是对付职业病，因为肩颈很不舒服。另外瑜伽运动不用找搭档，一个人去就行。”应爱丽说，自己练习瑜伽之前感觉身体很僵，弯腰下去手指根本碰不到脚尖，现在弯下腰，可以做到双掌贴地了。

应爱丽现在每周去瑜伽馆练习四五堂课，她说：“保持这样的频率，在家里就不用加练了。”另一方面在瑜伽馆练比在家练氛围更好，不容易出现“三天打鱼两天晒网”的情况。“参加团课，别人都在好好练习，自己偷懒退出来也不好意思啊。”她的体会是，体育锻炼是个循序渐进的过程，“身体是随着锻炼的延续逐渐改变的，运动不是像吃药打针那样，几天就立竿见影的。”

看到健身场所“一人一技”牌子 你就可以报名参加健身免费培训

“一人一技”全民健身公益技能培训是我市的一项民生实事工程，于2018年4月启动，旨在进一步提高广大市民体育健身的积极性，有效提升市民的健康水平，培养市民熟练掌握至少一项体育健身技能。去年，全民健身公益技能培训基地落户宁波市老年体育活动中心，开展免费技能培训项目685期，培训人数超过14000人，让很多人与体育结缘。

为了进一步提升“一人一技”公益品牌，市体育部门今年设置了篮球、壁球、跆拳道、击剑、无人机、健身瑜伽、空竹、游泳、遥控车模等30余个免费技能培训项目。在此基础上，还与浙江走运健身股份有限公司建立“战略合作单位”关系，以宁波大拇指体育文化发展有限公司为“网络运营官方报名通道”，推出了“一人一技全民健身迎奥运、走运科技伴你行”公益系列活动，包括“一人一技”全民健身走进商圈、“一人一技”全民健身公益普及讲座(各培训指导站)、寻找“甬城全民健身公益使者”和招募2020年“一人一技”宁波市体育春晚优秀节目等。

同时，宁波市体育局今年还授予31家单位“一人一技·宁波市全民健身公益技能培训指导站”称号。这些单位大多是过去两年中参与过“一人一技”公益培训的机构，既包括健身房、瑜伽馆等室内运动场馆，也包括运动桨板、滑轮(越野滑雪)等户外运动推广单位。市民朋友只要发现“一人一技”培训指导站的牌子，就可以咨询公益培训相关报名事宜，报名成功后即可参与培训。

宁波市体育局相关负责人表示，公益技能培训指导站并不是终身制，而是一年一评，优胜劣汰，“希望这些单位能够继续做好‘一人一技’公益培训的服务工作，帮助更多市民投身到体育运动中来，我们也欢迎更多的体育培训或者相关机构，能够在未来加入到‘一人一技’公益培训中来。”该负责人说。

记者 戴斌/文 胡龙召/摄

东钱湖马拉松赛 本周日开跑

本报讯(记者 邹鑫) 我市今年最后一场马拉松赛将于12月8日(本周日)在东钱湖畔开跑。记者昨天从东钱湖马拉松赛新闻发布会上获悉，本次马拉松为国家A类赛事，也是浙江省马拉松积分赛事。游泳世界冠军汪顺、撑杆跳高名将李玲为赛事送上祝福：“祝宁波东钱湖马拉松圆满成功！”

本次马拉松赛由中国田径协会、宁波市体育局、东钱湖旅游度假区管委会共同主办。比赛项目包括全程马拉松、半程马拉松、迷你马拉松，总参赛人数近7000人，其中全程马拉松参赛人数近2000人，半程马拉松参赛人数2000人，迷你马拉松参赛人数3000人。

12月8日一早，浩浩荡荡的跑马大军将从宁波国际会议中心选址地出发，围绕全景湖泊赛道展开“钱湖如画，快乐跑马”之旅。整个路线联通东钱湖新城、湖泊、湿地、茶园、时尚运动和历史文化点等各种环湖的风景、人文、名胜区域，选手可一路饱览宁波东钱湖和鄞州的美丽风貌。

本届赛事的报名工作从10月30日开启，至11月11日止，吸引了包括中国、美国、英国、俄罗斯、加拿大、肯尼亚、新西兰等20个国家和地区的近7000名跑者参与。同时，组委会严格筛选出30名官方配速员，力争营造更安全、更专业、更舒适的比赛环境。

昨天的发布会上公布了选手参赛服和奖牌，并对2019宁波东钱湖马拉松赛的亮点、赛事服务和各部门筹备情况进行了详细介绍。奖牌为可旋转式，分为全马、半马和迷你马三种，设计以铜钱为主要元素，辅以水波纹等元素，体现出宁波东钱湖“财智之湖”的悠久历史传承。

值得一提的是，本次赛事还联合宁波市残联，将邀请2012年伦敦残奥会赛艇冠军黄成等10名残疾人，与志愿者一起完成“残健融合”轮椅快乐跑活动。希望通过这次活动让残疾人融入马拉松，和其他跑者共享运动带来的快乐。

福彩开奖信息

七乐彩第2019138期：
 05 07 17 20 23 27 30 18
 3D第2019322期：0 4 4
 6+1第2019138期：
 4 8 3 4 9 2 蛇
 15选5第2019322期：
 06 10 12 13 15

体彩开奖信息

大乐透第19138期：
 04 06 07 20 29 02 04
 20选5第19322期：
 05 07 09 10 11
 排列5第19322期：
 9 7 2 2 5 (均以公证开奖结果为准)