

全民健身月，全民动起来！



捷报频传

陈佳敏再获全国冠军

本报讯 (记者孙军) 记者从市体育运动学校获悉，在4月23日于广东省肇庆市结束的2023年“菲普莱杯”全国田径大奖赛(第一站)上，该校培养输送的运动员陈佳敏获得女子100米栏冠军。

据了解，今年2月，陈佳敏夺得2023年亚洲室内田径锦标赛女子60米栏铜牌。在此之前，她曾获得2018年全国田径冠军赛暨亚运会选拔赛女子100米栏冠军、2019年全国田径锦标赛女子100米栏冠军。2021年，她代表中国参加东京奥运会，实现了河南女子田径运动员参加奥运会零的突破。在2022年全国田径大奖赛第一站黄石站上，她获得女子100米栏冠军。

全国田径大奖赛是国内田径单项最高水平赛事。今年该项赛事共设立5站分站赛。

参加全国田径大奖赛 我市健儿跑出好成绩

本报讯 (记者孙军) 记者从市体育运动学校获悉，4月28日，2023年全国田径大奖赛第二站比赛在山东省日照市落幕，由该校培养输送的5名田径运动员获得了优异成绩。

其中，我市运动员梁田田获得女子10000米第二名、女子5000米第五名，刘子怡获得女子4×100米第二名、女子4×200米第二名、女子100米第六名，浮家豪、韩明锐获得男子4×100米第三名，成典、韩明锐获得男子4×200米第四名。

参加全国游泳冠军赛 我市泳将连获佳绩

本报讯 (记者孙军) 记者从市体育运动学校获悉，在5月6日于杭州闭幕的2023年全国游泳冠军赛暨福冈世锦赛、杭州亚运会选拔赛上，由该校培养输送的多名运动员获得优异成绩。我市运动员王浩宇通过两次选拔赛成功获得7月日本福冈世锦赛和9月杭州亚运会入场券。

在这项赛事中，我市运动员王浩宇获得男子100米自由泳第二名、男子4×100米自由泳接力第三名、男子50米自由泳第四名，纪奕存获得男子4×100米自由泳接力第二名、男子4×200米自由泳接力第三名、男子100米自由泳第六名、男子4×100米混合泳接力第八名，王心怡获得女子200米仰泳第三名、女子100米仰泳第六名，张瀚文获得男子4×200米自由泳接力第三名、男子4×100米混合泳接力第八名。

在省青少年射击锦标赛上 我市选手斩获五金

本报讯 (记者孙军) 从市体育运动学校传来捷报：4月23日至28日，2023年河南省青少年射击锦标赛(激光枪项目)暨体育传统特色学校比赛在安阳市举行，该校派出45名运动员参赛，其中36名运动员进入前八名，最终获得5金11银4铜的优异成绩。

其中，谢逸霖、冯欣雨获得体校组男子10米激光手枪60发男女混合团体第一名，王浩然、成雨泽、史佐获得体校组男子团体10米激光手枪第一名，王浩然、马淑婧获得体校组10米激光手枪混合团体第一名，石银川获得小学组男子10米激光手枪30发个人第一名，聂钰宸获得小学组男子10米激光手枪30发个人第一名。

扬威省青少年拳击锦标赛 我市拳击手勇夺三金

本报讯 (记者孙军) 记者从市体育运动学校获悉，5月3日至5日，2023年河南省青少年拳击锦标赛暨第十四届省运会资格赛在漯河市闭幕，该校拳击队获得3金3银2铜。

其中，夏广睿获得男子乙组91公斤级冠军，常丁夕获得女子乙组60公斤级冠军，马佳音获得女子乙组+75公斤级冠军。

全民健身一卡通惠民活动启动

本报讯 (记者孙军) 初夏时节，百花齐放，万木葱茏。为激发全民健身热情，我市全民健身一卡通启动啦！篮球、足球、游泳、健身操等各种运动项目任挑选，你准备好了吗？5月8日，市体育场馆中心开展全民健身一卡通惠民活动。该卡是市体育场馆中心新推出的福利，场馆中心运营下的项目都可以使用该卡，包括室内篮球、羽毛球、乒乓球和游泳等。此次活动2023年5月31日结束，市太极体育中心咨询电话：(0391) 8761685、8769001。

本报记者 孙 军

随着夏天的到来，我市全民健身活动也持续升温。

5月9日上午，市太极体育中心体育馆彩旗飘飘，热闹非凡。河南省太极拳健身大赛在这里隆重举行。来自全省各省市、省直管县(市)、全国武术之乡的24支代表队、400多名太极拳爱好者会聚于此，参加太极拳展示交流活动。

5月7日上午，2023年全国“行走大运河”全民健身健步走主会场活动(河南·焦作)开幕式在位于我市大沙河生态公园的文体广场举行，吸引我市5000余名体育爱好者参加健步走活动。活动现场，参加活动的市民摆动双臂、迈开大步前行，不论是年逾古稀的老人，还是风华正茂的青年，个个激情澎湃、活力十足，用实际行动向市民发出全民健身的倡议。

这是市体育局开展的2023年焦作市全民健身月系列活动的缩影。

5月份是我市全民健身月。为进一步推动体育强市、健康焦作建设，市体育局在全市组织开展丰富多彩的全民健身展示、交流、比赛、辅导、培训以及全民健身志愿服务活动，增强广大市民的健身意识，引导群众养成体育锻炼的良好习惯，在全市营造崇尚健身、追求健康的氛围，不断掀起健身热潮。

连日来，记者在各活动现场看到，市民们在篮球场上感受体育对抗的魅力，在乒乓球台两端尽享互有攻守的快乐……这些活力四射的健身运动场景，折射出焦作人对健康的重视和追求。

分管群众体育工作的市体育局副局长宋国宪告诉记者，每年5月的全民健身月活动已深入人心，成为广大市民文明健身、科学健身的盛事。

记者从市体育局群体科了解到，5月份我市将开展丰富多彩的全民健身活动。今年是省运会举办年，为确保我市在省运会上取得优异成绩，市体育局决定在5月份举办篮球、五人制足球、门球、气排球、轮滑、毽球、羽毛球、中国象棋、国际象棋、围棋等项目河南省第十四届运动会社会组比赛焦作市选拔赛，对全市优秀选手进行筛选，确保实力最强、发挥最稳定的选手进入参赛队伍。

5月19日，2023年全国老年人太极拳健身推广展示大联动全国主会场启动仪式将在市太极体育中心举行。届时，将有1万名来自全市机关、高校、企业、社区、体育社团的太极拳爱好者在太极广场集体展示太极拳八法五步。

今年的篮球文化节内容也异常丰富。5月21日，为期12天的焦作市第十三届篮球文化节职工篮球赛将开赛。

全民健身月，全民动起来！随着广大市民生活水平的提高，全民健身在维护身体健康中的作用愈发凸显，“运动是良医”的理念也更加深入人心。令人欣喜的是，我市体育系统积极适应新形势、采取新措施，组织开展形式多样的群众体育活动，各项赛事亮点纷呈，为全民健身运动注入新活力，在构建更高水平的全民健身公共服务体系方面迈出了坚实的步伐。



图① 体育爱好者在天河公园健身步道上健步走。

图② 国家方志馆南水北调分馆门前广场上，体育爱好者习练太极拳。

图③ 国家方志馆南水北调分馆门前广场设置有各式各样的健身器材供市民锻炼。

图④ 参与活动的轮滑队员们出发了。

图⑤ 2023年全国“行走大运河”全民健身健步走主会场活动在我市举行。

本报记者 吉亚南 摄



河南省太极拳健身大赛比赛现场。 本报记者 孙 军 摄



5

“体育+旅游”大有可为

□郭 剑

刚刚过去的五一小长假，我市取得了接待游客人数和旅游综合收入双创新高的好成绩，进一步擦亮了“山水富城·文武福地”的城市品牌，彰显了焦作打造高能级文旅的底气 and 实力，也为我市打造体育旅游示范城夯实了基础。

大力发展体育旅游，对于盘活资源、拉动内需、保障和改善民生、增强经济增长新动能等具有重要意义。近年来，我市体育部门充分发挥全国体育旅游十佳目的地优势，统筹全市体育旅游

资源，找准发力点、突破点，奋楫争先，培育一批复合型、特色化体育旅游产品，为我市乘势而上打造高能级文旅、推动文旅文创高质量发展作出了积极贡献。

打造体育旅游示范城，我们要大力培育体育旅游聚集区。体育与旅游融合发展是实施全域旅游战略的重要举措，可以满足人民群众多层次多样化健身运动和旅游休闲需求。我们应立足资源禀赋和比较优势，串联各县(市、区)甚至周边城市旅游项目，开发山地

越野、定向越野、山地骑行、房车、极限运动、垂钓、滑翔伞等体育旅游产品和业态，打造焦作南太行特色山地户外运动休闲区，开发山地户外运动精品路线，形成各具特色的体育旅游聚集区。

打造体育旅游示范城，我们要建设国内一流的赛事之城。随着生活水平的提高，广大市民对于体育赛事观赛的兴趣显著提高。进一步擦亮焦作体育赛事品牌，不仅能够丰富群众的精神文化生活，而且可以实现体育旅游相互促进、

共同发展和体育旅游产品升级。我们要规划建设沿黄生态户外大众赛事体系，依托南太行特色山地户外运动休闲区、沿黄生态户外运动廊道举办特色赛事，包括太极拳、马拉松、自行车、皮划艇、篮球等，以赛事提升焦作体育旅游景区知名度。

目前，发展体育旅游已呈现百舸争流之势，船到中流，只有奋楫争先，才不惧风高浪急。我们唯有迎难而上，高起点谋划、高标准推进、高品质打造，做好融合文章，做优文旅业态，努力推动体育旅游高质量发展，实现经济效益、社会效益、生态效益相统一，助力体育强市、健康焦作建设。



体卫融合 科学健身



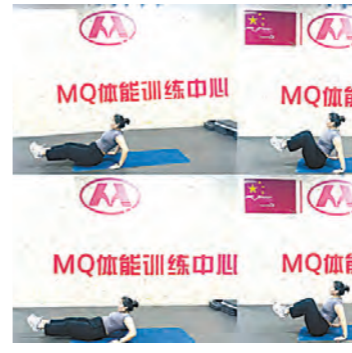
熊式对侧摸脚

身体俯卧位，双手直臂撑于地面，双手位于肩部正下方。双腿屈膝屈髋，大腿垂直地面，小腿平行地面，前脚掌撑于地面保持稳定。以右侧为例，右侧手臂与左侧腿支撑不动，左侧手与右侧脚离开地面，保持稳定后，用手摸脚。左右交替完成动作。



仰卧对侧摸脚

身体仰卧于瑜伽垫上，双手自然向后伸展，与肩同宽。双腿直膝自然分开，与肩同宽，身体保持一条直线。以右侧为例，左侧手与右侧腿同时抬起，手指摸脚尖。双腿膝盖屈曲，左右交替完成动作。做动作时注意核心收紧，腰背不要离开垫子，在做动作时双腿膝关节伸直。



蚕虫式卷腹

身体坐于瑜伽垫上，双手撑于瑜伽垫上，肘关节屈，指尖与身体同一方向。双腿并拢，屈膝屈髋，双脚离开地面。做动作时核心收紧，脚尖勾起，双膝向胸前靠拢，同时身体微微前倾，还原时身体回到起始位，核心收紧，双脚不要落地。



侧卧卷腹(左)

身体侧卧位，腰背挺直核心收紧，右侧手臂屈肘支撑于肩关节正下方，小臂平行地面，大腿垂直地面，左侧手屈肘，放于耳后。双腿屈膝屈髋，大腿与小腿的夹角成90度，做动作时右侧手臂支撑不动，核心控制抬起双腿，向上抬起。



侧卧卷腹(右)

身体侧卧位，腰背挺直核心收紧，左侧手臂屈肘支撑于肩关节正下方，小臂平行地面，大腿垂直地面，右侧手屈肘，放于耳后。双腿屈膝屈髋，大腿与小腿的夹角成90度，做动作时左侧手臂支撑不动，核心控制抬起双腿，向上抬起。



空中单车

身体仰卧于瑜伽垫上，上半身紧贴瑜伽垫，双手位于身体两侧，掌心朝下，手指自然张开。双腿并拢，核心发力将双腿抬起，于身体的夹角大于90度，双脚做踩单车的动作，在不触地的前提下尽量贴近地面。做动作时注意核心收紧，腰部贴紧瑜伽垫。

教学示范：李一博，焦作市毛庆运动训练俱乐部教练，国家一级社会体育指导员，国家皮划艇退役运动员。 图文制作：本报记者 孙 军 推送单位：焦作市社会体育指导员协会、MQ体能训练中心、焦作睿健体育用品有限公司。



手机用户可微信扫描二维码，关注睿健体育，观看视频教程。