

一套广播操 200余居民加入

田东社区居民：起初练习比较累，现在越练越轻松

□记者 王天宇 报道

本报6月5日讯 第九套广播体操自推出以来，深受社区居民的喜爱。为更好推广第九套广播体操，让更多社区的居民参与其中，共同锻炼身体，威海市田和街道办田东社区掀起一轮学广播操、做广播操的热潮。目前，田东社区广播体操队伍不断壮大，由四五十人发展到如今的二百余人。

“我们田东社区组织练习广播操已有半个多月的时间，居民们每晚都会在社区小广场上练习。”田东社区居民孙丽华说，“刚开始做广播体操时，约有五十人，随着时间的推移，不少居民看到我们做操，就跟着我们一起做，队伍逐渐壮大，现在已经有了两百多人。”她说，有些社区居民很积极，晚上因为临时有事来不了，就

白天到居委会的舞蹈房找时间练习，居委会的工作人员也很支持这项活动，为居民提供场地和录音机。

孙女士说，她曾经身体很弱，患有高血压。在一些健康节目中知道了运动锻炼对改善身体状况有很大益处，于是趁着广播操活动开始了锻炼。一开始练习会比较累，后来越练越轻松，广播体操设计的动作活动了身体的每一个关节，又很容易学习，非常适合中老年人。自从开始做操，身体状况得到了比较明显的改善。

在优美的音乐声中，社区居民们动作流畅自然到位，充满了活力。孙丽华说，他们的队伍中，年龄最大的居民有68岁，年龄最小的也近50岁。在练习广播体操的过程中，大家普遍反映，身体素质提高了，感觉变年轻了，身体里充满了力量。



田东社区居民练习广播体操。记者 王天宇 摄

“神龟”为健康加油

“神龟”创立于1993年3月8日，2000年成立威海神龟餐饮有限公司，2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。历经二十年的磨炼，神龟馅饼从十几平米的小简房不断发展壮大，拥有数十家快餐门店、一家高档海鲜酒楼、一座实力雄厚的中央厨房及行政管理总部，成为一家以中式快餐为主，海鲜酒楼为配套，集研发、加工、生产、销售为一体的大型餐饮连锁机构。

一路走来，神龟先后获得“山东省著名商标”、“食品卫生A级单位”、“威海消费者满意品牌”等荣誉称号，这一切均得益于神龟以创造“营养、健康、新鲜、美味”的餐品为工作核心，以“让顾客满意”为工作目标，以“细节成就完美”为经营理念，踏实做好经营每一步。如今，“神龟馅饼”已成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓的快餐品牌。

助力威海市第九套广播体操大奖赛，对神龟也有着特殊含义。广播体操对锻炼者产生中等强度的运动刺激，对提高机体各关节的灵敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和神经传导系统功能改善具有积极的作用。这种健康的运动与神龟倡导的健康饮食、绿色生活的理念有异曲同工之妙，也体现了“神龟”健康、公益、奉献、分享的公司经营目标。



第九套广播操利健康

2011年8月8日是第三个全民健身日，借这个特别的日子，国家体育总局正式发布了第九套广播体操。第九套广播体操由8节徒手体操及一预备小节组成，共计9小节，4分45秒。9节体操分别是：预备节、原地踏步，其他8节正式：伸展运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

第九套广播体操以“科学简便、普及实用、因地制宜、健身趣味”为原则，在保持传统广播体操

特点的同时，引入武术、踢毽、游泳、保龄球及现代舞等时尚运动的基本动作，突出了“健康、欢乐、时代”的风格。

相对于前几套广播操，新体操针对性更强。同时，第九套广播操也经过生理和生化的测试，科学性更强。在科学性上做得实验表明，新体操对心肺功能有明显改善，运动量和消耗能量都是中等，对血脂、免疫球蛋白、血糖都有良性的变化，如果坚持锻炼，定有很好的效果。

“神龟杯”2013年威海市第九套广播操比赛

主办单位：威海市体育局 威海市直机关工委
威海市总工会 威海市广播电视台
承办单位：齐鲁晚报·今日威海

奖项设置 比赛设机关企事业单位组和推广组2个组别。

机关企事业单位组 奖取前10名

第1名为一等奖，奖现金8000元；第2、3名为二等奖，各奖现金5000元；第4至6名为三等奖，各奖现金2000元；第7至10名为优秀奖，各奖现金1000元。

推广组 奖取前3名 第1名奖现金2000元，第2至3名各奖现金1000元。

神龟品牌 同行