

越来越多年轻人入“队伍”

西门外社区不少居民爱上了第九套广播体操,年轻人也一起享受健身快乐

□记者 王天宇 报道
□实习记者 桑志朋
□通讯员 纪晓琳

本报6月27日讯 每天晚上7点,西门外社区的骆驼公园里就会响起“第九套广播体操现在开始,原地踏步走,一二三四……”的轻快旋律,伴随着优美的音乐,整个公园动了起来,一支充满活力的队伍开始了每日的健身活动。

71岁的曲云莲老人是这支队伍的队长,每天下午她都会背着大录音机赶到骆驼公园和队员们一起跳第九套广播体操。说起这套广播操,曲云莲表示,开始她也不会跳,为此,女儿专门为老人买了电视机和DVD,并在网上下载了相关视频做成光碟,老人每

天就对着电视学习,学成以后再一一的教给队员们。

为了西门外体操队的成立,曲云莲忙里忙外,所有广播操队员的衣服都是由她负责购买布料,并发动社区居民自裁自剪做成的。体操队刚开始训练时,很多年轻的居民有点反感,因为体操音乐打扰了他们的生活,曲云莲等老人“苦口婆心”的劝说以及在居委会的帮助下,问题最终得到解决。“现在,每当我们做操时,很多年轻人都会主动跟着我们跳,一起享受健身的快乐,社区变得更加融洽,更像一家人。”老人说。

喜欢运动和跳舞的曲云莲在2003年底就组织成立了“夕阳乐”舞蹈队,2004年开始正式演出。在老人和舞蹈队员的努力下,舞蹈队很快就“火”了,在西门外

社区周边,“夕阳乐”舞蹈队早已名声在外,很多单位和公司都会邀请舞蹈队前去演出,这次体操队购买衣料的花费就来自于舞蹈队多年“出场费”的积蓄。

年过6旬的方桂英以前经常被头晕、头痛缠身,在参加体操队半个多月的训练以后,现在方女士精神奕奕,头晕、头痛的现象明显减少。方女士说这都是第九套广播体操的功劳,跳完操后身体变得有活力了,全身从头到脚都伸展出来了,跳完操以后浑身轻松,心情也格外舒畅。

曲云莲说,第九套广播体操不仅促进了身体的血液循环,还让身体器官全部参与到运动中,可以把身体全部打开,现在这套广播操已成为我们各项体育锻炼的热身运动。



▲西门外社区居民在骆驼公园练习第九套广播体操



第九套广播体操 都有啥优点

广播体操是基本体操的一种形式,它按照人体解剖的部位设计动作,充分活动各关节,并通过广播的形式发出指令、口令和音乐使不同的人群在紧张而繁忙的学习、工作、劳动之余活动身体各部位,以消除心理上的紧张与烦恼,全面地锻炼身体,促进身体的正常发育。

第九套广播体操以普遍增强人民体质为目的,以满足人民群众健身需求为出发点,以“科学健身、普及实用、简便有趣、因地制宜”为原则,在保持传统广播体操特征的基础上,突出“简洁、欢快、时代”的风格,达到增强人民体质、陶冶情操的目的。

针对以往广播体操所存在的

问题,第九套广播体操打破了动作过于横平竖直模式,充分吸纳了其它项目的动作,如健美操、游泳、武术等,丰富了第九套广播体操的动作内涵,凸显出了广播体操的独有的动作特点。以适应现代快节奏的学习和生活,特别是当代青少年儿童活泼愉快的心理状态。

“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。二十年“风雨的洗礼”,神龟馅饼一步步做大做强。神龟时刻把食品安全放在工作首位,2004年8月率先采用并实施HACCP管理体系,最大限度降低了食品危害产生的可能,2005年神龟在寿光东城工业园成立了占地40余亩的“山东神龟食品有限公司”,既标志着“神龟馅饼”物流配送供应体系的健全,同时也

保证了神龟的食品品质不打折,为顾客提供真正安全放心的餐品。

神龟助力第九套广播体操,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、奉献的公司经营目标。

“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。

神龟陪你同行