



神龟陪你同行

“神龟”杯  
2013年威海第九套广播操比赛

公益支持单位:山东神龟馅饼餐饮管理有限公司

# 洪智社区有道独特风景线

高区洪智社区40余居民每天坚持练习第九套广播操,如今队伍越来越壮大

本报7月23日讯(记者 王天宇 实习记者 桑志朋) 每天早上,高区田和街道办洪智社区都有这样一支身穿白色运动服的队伍,伴随着优美旋律,迈着轻盈的步伐,做着整齐划一的动作进行着健身锻炼,他们练习的就是第九套广播体操。

说起社区的体操队,队员王女士一脸的自豪。“每天的体操锻炼,所有成员都踊跃参加,队员的一招一式都很优美,虽然天气炎热,但也挡不住我们对健身活动的热情,做完操的每个队员脸上都会洋溢着青春健康的微笑。”王女士介绍,如今,体操队正

式队员有40多人,平时做操时旁边有很多居民与她们一起做,逐渐成为她们的“业余”队员。队伍人员越来越多,逐渐形成了洪智社区一道特殊的白色风景线。

据了解,洪智社区广播体操队员年龄从二十多岁到七十多岁不等,每天坚持20分钟左右的广播操练习,现已坚持了两个多月,大多数队员均表示做完体操后全身轻松很多,每天不管是上班还是做其他事情,身体都充满了活力。

50岁的李女士说,第九套广播体操老少皆宜,动作简单,虽然她一点点体操基础都没有,可是三天就学会了。

自从学会以后,她就迷上了这套体操,因为做完以后浑身轻松,不仅身体每个部位都得到伸展,血液循环速度也变快了,每当去上班的时候就感觉自己仿佛年轻了20岁,工作效率也得到了很大的提高。

洪智社区负责人表示,之所以在社区推广第九套广播体操,是因为这套体操充分考虑到人体特点,对于腰部、臀部和腿后部肌群的锻炼有较好的作用,适合长期坐办公室的上班族,在旋律优美的音乐伴奏下做操,有助于缓解紧张工作出现的暂时性的大脑疲劳,使记忆力增强,提高工作效率。



▲洪智社区居民在练习第九套广播操。



## 体操小知识

广播体操的历史是中国群众体育运动的缩影,更蕴含着一代又一代中国人的青春记忆。

第九套广播体操是在广泛征求各方面意见、充分吸收前八套广播体操优点的基础上创编的,遵循规范性、科学性、普适性、健身性、针对性、时代性和前瞻性等原则,适合各地区、各类人群长年坚持健身锻炼,是全民健身日活动的“重头戏”。

专家介绍,尽管人的身体

素质不同,在全国普遍推广一套广播体操还是很有必要,这是最简单易学又有效的健身方式,每天锻炼一下平衡、力量和协调能力,保持肌肉弹性及关节运动幅度,经常做操可提高身体的有氧功能。

第九套广播体操时长4分30秒,做两遍相当于中等运动量,平均心率达到约120次/分钟。

对广播体操练习者的生理生化测试显示,锻炼前后有明显的良性变化。

## “神龟”陪你跳出健康

“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。

神龟始终坚持以创造“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,脚踏实地走好每一步,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”等众多荣誉称号,“神龟馅饼”由此成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓、脍炙人口的快餐品牌。

倡导健康饮食,倡导绿色生

活。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、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。

这种健康的运动方式与“神龟”所倡导的绿色生活理念一脉相承。通过此次助力威海市第九套广播体操大奖赛活动,体现出了“神龟”健康、公益、奉献、分享的公司经营目标。

# “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