

了解身体情况,把专家请进门

济南一小区开展体质测试“进社区”活动

9月18日,山东省体育局群众体育处、山东省科学研究中心、山东省国民体质监测中心在济南市鲁商凤凰城社区广场开展了体质测试“进社区”公益体测活动。山东省正在积极开展体质测试“六进”活动,即进机关、进企业、进学校、进社区、进农村、进家庭。此次体质测试“进社区”是“六进”活动的一个重要方面,也是体育工作直接服务群众的有效方式,践行了“以人民为中心”的体育工作理念。



市民正在进行体质测试。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 季禹

体质监测来到身边

此次体质测试以“测体质送健康”为主题,以“送服务上门”的方式,来到群众身边,为群众测试体质,宣传科学健身知识,指导群众科学健身,提升群众身体健康水平,助力健康山东建设。

测试活动分为测温区、注册登记区、体测区、专家指导区、功能性训练区共5个区域。居民在完成测温与注册登记后,就可在工作人员的指导下完成身高、体重、肺活量、腰围、臀围、安静脉搏、握力、纵跳、坐位体前屈、选择反应时、闭眼单脚站立、体脂率、血压、背力、俯(跪)卧撑、一分钟仰卧起坐、功率车二级负荷实验等17个项目。

现场工作人员介绍,这些项目有助于帮助群众了解自身心肺耐力、身体形态、柔韧性、平衡性、肌肉力量、身体成分等情况。

现场还为群众进行了骨密度、糖尿病风险、动脉硬化等项目的测试。

报告解读详细专业

在完成体质监测项目后,系统会自动生成一份个人体测报告。体测报告解读区,专家会在现场针对每个人体测报告,提出运动和膳食营养的建议。“我平常每天锻炼2-2.5小时,专家建议我不要运动太多,过多对我的心脏和膝盖都不好。”市民张光鱼告诉记者,“专家的解释耐心又专业,这下子我放心了。”

山东国民体质检测中心副主任任何明告诉记者,提高身体素质最简单有效的方法就是“管住嘴,迈开腿”,“体测绝大多数人都出现脂肪摄入过多的情况,而肥胖是百病之源,会带来各种身体问题”,他同时建议每天至少走7500步来保持良好的身体状态。

为了使群众掌握科学运动的方法,了解运动风险,提高安全意识,避免盲目训练带来的损

伤和意外,现场特别邀请了直接服务山东省优秀运动队的体能教练,在健身方法、运动伤病的预防、力量练习、健身器材使用等方面,进行了现场指导传授。此外,体质测试结果为“合格”以上的群众,还能在现场领取一份“山东省体质健康等级证书”。

体质测试山东在行动

为了方便群众进行体质测试,山东省正在不断完善智慧化国民体质测试平台,运用物联网、云计算和大数据技术手段,实现了体质测试预约、自助化智慧体测、体测数据采集、精准体质报告评估、区域体测分析、在线健身指导等功能。

一是体质测试在线预约。为了更加便捷地提供常态化、便捷化的体质测试服务,群众可以登录“山东省国民体质监测中心”微信小程序,在“预约体测”模块,进行个人和团体体测的预约。

二是智慧化自助体测。基于物联网、智慧化的国民体质测试

设备,可以让群众自主进行测试,将体测数据实时上传、分析并形成精准个性化的体质测试报告。

三是体测数据查阅。群众在全省各地国民体质监测站点测试后,可以直接在手机上获取和查看个人体质测试报告,详细了解测试各项指标。体质测试等级在合格以上的,还可以获取电子版的体质健康等级证书。参加多次体测的,还可以查看历史体测情况和体质变化趋势。

四是在线健身指导。山东省正在建立运动处方库,群众可以针对体测结果,查看学习具体的、有针对性地提升身体素质指标的健身指导视频,也可以分身体不同部位、不同功能,选择不同的健身视频进行在线学习,在线健身打卡。

五是体测数据分析。运用大数据的分析,可以提供实时、动态的国民体质大数据分析,为行政决策和宏观管理提供科学依据,为健康山东、健康中国建设提供数据支持。



全国田径锦标赛 山东健儿获三金

9月18日晚,经过最后一个比赛单元的角逐,2020全国田径锦标赛在浙江上虞落下帷幕。本次全国锦标赛,我省运动员共获得3枚金牌。男子10项全能比赛中,我省老将郭奇后来居上摘得金牌。女子标枪决赛中,刘诗颖以67米29的个人最好成绩同时也是本年度世界第二好成绩夺金。在男子铁饼决赛中,我省孙世辰继去年折桂全国锦标赛后再次蝉联桂冠。除此之外,我省运动员还取得了6银6铜。(郭伟 赵斐)

首届中国文旅博览会 山东体育展厅亮风采

观文旅盛会,看山东体育。9月17日,首届中国国际文化旅游博览会在山东国际会展中心正式开展,山东体育亮相博览会,并以多样化、立体化的形式,全方位展现近年来山东体育践行“体育+”,跨界促融合的生动做法。山东体育展厅位于博览会“文旅+”展区,鲜亮的奥运五环高挂展厅上方,与之相呼应的,是展厅多处设计采用奥运五环所代表的色彩元素。展会现场,主题展板图文并茂,展示产品琳琅满目,健身比赛参与性强,互动体验轻松有趣,释放着属于“体育+”的独特吸引力。(史文平)

青岛队问鼎 羽超联赛总冠军

近日,青岛仁洲队问鼎2020中国羽毛球俱乐部超级联赛总冠军,在全国顶级职业联赛赛场展示青岛职业体育俱乐部实力的同时,也向外界展示出青岛的时尚与活力,成为青岛体育递出的一张新城市名片。综观整个赛季,青岛仁洲队展示出了昂扬的斗志和强大的实力。常规赛阶段,仁洲队以联赛成绩和体测成绩双第一的身份进军季后赛。半决赛中,仁洲队以3比0击败厦门队晋级总决赛,总决赛又以3比0横扫有5位世界冠军加盟的瑞昌队将冠军收入囊中。(贵明 尚亚)

全民健身运动会 武术比赛搭交流平台

近日,山东省第十届全民健身运动会的大气拳和传统武术比赛,分别在高密市和潍坊市潍城区相继落幕。为了满足广大人民群众的健身需求,同时符合疫情防控常态化时期的相关要求,尽量减少参赛人员的聚集和流动,本次比赛采用线上模式进行。按照网上报名、网上提交比赛视频、线下集中评分的方式进行比赛。通过举办本次线上比赛,为广大习武爱好者构建了交流切磋的平台,也有力推动了广大人民群众认识武术,了解武术,积极加入到全民健身的浪潮中来。(单传振)

搭建平台,为竞技体育和全民健身助力

山东省体能康复协会成立

本报讯 9月20日,山东省体能康复协会成立大会暨一届一次会员代表大会在济南举行,会议选举山东省体育科学研究中心主任郑念军为会长,济南传奇健身服务有限公司张康为秘书长。协会的成立,将致力于为山东体能康复事业的发展搭建平台,增进体能康复事业各界人士的交流交往,向全体会员和广大群众提供科学指导和健康服务。

山东省体能康复协会于今年6月开始筹备,由山东省体育科学研究中心,山东省运动康复研究中心,济南市体育学校,济南传奇健身服务有限公司,青岛英派斯健康管理有限公司,济南锐强体育用品有限公司,山东奥鼎体育文化传播有限公司,济南力生体育用品有限公司,山东乐体网络科技有限公司等具备较好基础、影

响力的体育及相关产业企事业单位、社会团体发起成立。

新任会长郑念军表示,目前,竞技体育领域,体能康复工作得到了前所未有的认可和重视;群众体育领域,体能康复已经成为全民健身服务体系中的重要内容。可以说,山东体能康复协会的成立恰逢其时,大有可为。希望大家以本次大会为契机,积极推广、宣传体能康复工作,努力提升健

身指导和服务水平,以继承、创新、发展的精神推动体能康复与竞技体育、群众体育的深度融合发展,在健康中国、健康山东建设中做出应有贡献。

协会成立之后,欢迎山东省各体育培训机构、健身俱乐部、体育专业院校以及体能康复爱好者积极加入协会。共同发展协会职能力量推广全省体能康复事业发展。(体文)