

市第十五届全民健身运动会跳绳比赛举行

本报讯(文/图 记者 赵静华 郝锐)10月18日,聊城市第二届市民运动会暨第十五届全民健身运动会跳绳比赛在聊城体育馆举办。赛事共吸引来自全市的40余支代表队、近500名跳绳爱好者参与。

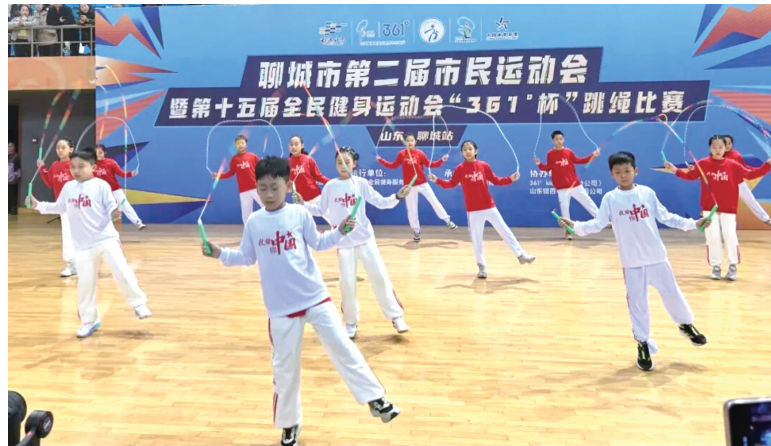
本次比赛按年龄细分为八个组别,设置个人速度赛、集体速度赛和规定赛三大类项目,既考验选手的个人爆发力与协调性,也强调团队的默契配合。

比赛现场气氛热烈。在“30秒单摇跳”项目中,选手们动作敏捷,彩绳在脚下划出一道道流畅弧线;随后的“花样跳绳”项目将现场气氛推向高潮,选手们随着音乐节节奏灵活变换动作,展现出复杂多样的技巧,赢得现场观众的阵阵喝彩。

“我来自高唐县第一实验小学,从小就喜欢跳绳,学校特别重视体育锻炼,每周都会举办跳绳争霸赛和擂台赛。”参赛选手韩忻艺笑着说,跳绳不仅让自己的身体更结实,也增强了团队意识和集体荣誉感。

据了解,本次赛事由市全民健身运动会组委会、市教育和体育局联合主办,市全民健身服务中心执行,市跳绳运动协会承办。

“本次比赛推动了聊城跳绳运动的普及与发展。”聊城市跳绳运动协会秘书长付长宝表示,协会将以此次赛事为契机,积极履行社会责任,持续普及跳绳技能,推广各类赛事,让“小绳子”带动全民健身“大热潮”,助力更多市民在运动中收获快乐与健康。



比赛现场



10月19日,航拍镜头下的东阿阿胶体育公园足球场,一群孩子在绿茵场上奔跑追逐,尽情享受运动带来的快乐。

东阿阿胶体育公园总建设面积2.8万平方米,集运动健身、休闲娱乐、游玩观光等功能于一体,是东阿县首个智慧体育公园。它不仅拓展了全民健身新空间,更为全县体育事业发展和全民健身运动的普及注入了新动能。

本报记者 孙文辉 摄

我的健身之路 征文选登

编者按 每一个健身故事,都是照亮他人前行之路的灯塔。为推广全民健身理念,倡导健康生活方式,8月6日至9月31日,《聊城晚报》发起了“我的健身之路——寻找聊城健身榜样”征文活动,收到了众多市民的踊跃投稿。即日起,本报将陆续刊登优秀稿件,让我们从这些真实故事中,感受坚持与蜕变的力量。

我的徒步蜕变之旅

■ 周舸

初涉健身时,我曾如无头苍蝇般在健身房“横冲直撞”。仰卧起坐纹丝不动的窘迫、跳绳时绳索的频频缠绕,都让我沮丧不已。汗水浸透衣衫,却收效甚微,直到我偶然踏上了徒步健走的道路,才真正开启了属于自己的蜕变之旅。

初识徒步,步履轻盈见曙光

第一次系统尝试徒步走,是在一条新修的卵石步道上。双脚轻踏圆润的卵石,竟有种天然的按摩感从足底升腾,舒缓疲惫。步道蜿蜒于葱郁林间,秋风掠过,落叶如金色蝴蝶翩跹伴舞;溪流潺潺,鸟鸣如乐章般清越——行走

其间,肌肉的紧绷感悄然消散,心灵的尘嚣也被清风涤荡一空。我惊喜地发现,这不仅是行走,更是身体与自然的深度对话。健步走作为温和而高效的有氧运动,逐步提升了我的心肺耐力,悄然优化着血液携氧能力,为身体筑牢健康基石。

挑战进阶,汗水铺就成长路

尝到甜头后,我不再满足于休闲漫步。我开始系统规划路线,从平坦的环湖道转向起伏的低丘小径。人民广场上挥汗如雨的五六个来回,曾让我“如从水中捞出”,终点处同伴鼓励的击掌,是支撑我突破极限的温暖动力——这场景后来常在我徒步攀登陡坡、腿如灌铅

时浮现于眼前。我深知仅凭意志力还不够,于是将力量训练融入日常:深蹲强化下肢力量,俯卧撑稳固核心。正确的摆臂技巧与稳定呼吸节奏,让每一步更省力高效。里程数在坚持中稳步增长,从5公里到10公里,再到征服城郊的山野。每一步丈量出的,不仅是大地,更是自我潜能的疆域。

身心蜕变,步履不停向远方

持续的徒步如同生命的磨刀石。曾经稍动即喘的体质远去,如今长距离跋涉也能保持均匀有力的呼吸。更深的收获在心灵层面:山巅观景亭中沐风远眺,层峦尽染晚霞,疲惫与烦忧仿佛随云海消散无踪。这种“心灵的洗礼”

让我领悟,徒步不仅是肌肉的锻炼,更是精神的修行——它教会我在面对困难时调整呼吸节奏,在漫长路途中保持耐心定力,每一次突破都印证着“持之以恒可克万难”的朴素真理。当夕阳的金辉将身影拉长投射于归途,我触摸到的不仅是更强健的体魄,更是澄澈坚韧的内心力量。

如今回望,健身之路并非始于冰冷的器械与刻板的计数,而是从双脚踏上大地的刹那真正觉醒。徒步健走以最质朴的方式重塑了我——它用四季的美景回应汗水,用路的延展印证坚持。未来,我将继续沿着这条步道前行,以沉稳脚步,抵达生命更高远的辽阔之境。