

# 全民健身活动月 线上运动嗨起来



市民表演打花棍



市民表演健身广场舞



市民展示太极拳

□记者 傅纪元/文 李英平/图

本报讯 5月是我省的全民健身活动月,昨天,我市全民健身活动月线上健身活动启动仪式在市体育村举行。承办方市教体局将利用网上视频教学、微信及QQ群等线上平台推广健身知识,开展多种多样的线上健身活动。

当天下午,由市教体局牵头,健身气功、轮滑、抖空竹、广场舞、太极拳、模特风采展示、艺术体操等7支健身团体参加了启动仪式展演。与此同时,市健身气功协会组织社会体育指导员在市区16个站点开展健身气功进社区活动。

第一个上台的是一支由20人组成的陈氏太极拳队伍,伴随着轻柔舒缓的音乐,参演人员一招一式,有板有眼,展现出太极拳圆活沉稳、刚柔并济之美。该团体组织者刘西良说,打太极拳是一种非常好的强身健体方式。居家隔离时,太极拳爱好者没有停下习练的脚步,大家每天自我练习弓步桩、坐步桩、马步桩等基本动作,打一套太极拳精要十八式。不能面对面交流,就网络交流,大家将自己拍摄的视频发到微信群里,相互督促、相互指导。全民健身活动月期间,他和团员们会继续认真遵守有关部门的抗疫规定,严禁组织人群聚集性体育活动。

据了解,本届全民健身活动月主题是“全民健身、健康鹰城”“线上健身、居家抗疫”。活动期间,我市将采取网络竞赛、网络展示、网络指导相结合的形式,陆续开展马拉松、象棋、围棋、桥牌、扑克牌双升、健身操舞等群众喜闻乐见的线上健身运动项目,鼓励市民在疫情形势下,积极参与居家健身活动。目前,各运动项目线上活动的实施方案正抓紧制定中,近日将陆续对外发布。

市教体局有关人士说,通过全民健身活动月线上活动的开展,积极营造居家健身浓厚氛围,促进机关企事业单位干部职工、学校师生、社区和农村群众做好疫情常态化期间的个人防护,养成良好的健身习惯,普及科学健身知识和健身方法,推动全民健身生活化。



市民展示花样空竹



市民展示太极功夫扇

**您是健身达人吗?  
请与本报联系**

您是健身达人吗?您在平时和疫情期间如何坚持锻炼?您有什么健身诀窍?本月是全民健身活动月,本报今起推出“健身新视野”栏目,邀您讲述如何将健身融入生活,带动更多的人加入健身行列。联系电话:4940000。



青少年表演轮滑