

深圳“线上运动月”智能健身竞赛备受推崇

本报记者 林剑

春节后开工第一周，深圳市“线上运动月”室外智能健身竞赛活动又迎来了一波小高潮，参赛人数涨幅超过15%。自1月20日启动以来，本次赛事已吸引近5000名群众参与，单个选手参赛次数最高达263次，掀起了鹏城新春全民健身新热潮。

在罗湖区洪湖公园室外智能健身房，一位戴着面具的男士在智能竞赛车上全力骑行，引来众人围观——他是目前参与本次智能健身竞赛次数最多的选手，网名“铁血战士”，是一位45岁的电工，位列男子B组竞赛榜第六名。“我觉得这个比赛非常有趣，而且免费、无限次参赛。我基本上每天会参赛10次左右，参赛20天就有200多次了。”他开心地告诉记者，“参加这个比赛后，我烟也不抽了，酒也喝少了，大腿更有劲了，走路感觉轻快了！”“铁血战士”还表示，智能竞赛车使用的人比较多，经常抢不到空位。参赛

前，他经常和朋友一起来这里锻炼，“我们会进行现场比赛，这样更有趣味，更好玩！”

目前参赛次数第二的是网名为“艾琳”的选手，今年52岁，是一名女性体育义工，已参赛200多次。“艾琳”说，她是通过赛事活动了解到这项智能健身运动的，没想到玩着玩着就上瘾了。“我平时经常运动，一次参加志愿服务时偶然接触了这个赛事，自然而然地就想好好表现一下，还给自己定了阶段目标。”现在，她已成为福田区彩田公园或梅林公园室外智能健身房的常客。

在竞速排名中，目前用时最短的是男子B组第一名、网名为“Warren”的选手，用时1分39秒。“Warren”是一位35岁的公司职员，他说：“我以前骑自行车上班，现在经常跑步，不久前发现了这个智能竞赛车，可以自己调节阻力的大小，比较方便，效果也明显，就经常会来骑一会儿。我每次会在35至40级阻力下骑3公里左右。这次参赛感觉很

好，因为参赛就会有竞争心理，可以督促自己更快、更强。”

赛事活动还吸引了境外年轻人参与。在南山区数字技术园区室外智能健身房，来自伊朗的深圳大学在读硕士研究生莫妮卡也饶有兴趣地扫码参赛，并开心地给朋友分享了参赛视频。“我获得了第128名，这让我感觉自己特别棒。这个比赛不仅能帮我们提升自信，还能让我们意识到健身锻炼的重要性，我很高兴能到这里参加这个比赛。”她开心地说。

经常在莲花山公园跑步的王女士，一早就扫码报名参赛，并轻松地排到了小组前三。她说：“我经常在这里跑步，智能骑行是一种很好的有氧运动，我先在山上跑一圈，如果排名出来了，我再比一圈。”

在罗湖区洪湖公园，一位78岁的阿姨取得了当天小组赛第二名的成绩。她高兴地秀出比赛排名。她说，自己就喜欢跟年轻人一起玩，喜欢新鲜事物，智能骑行就是一项很吸引她的活动。

健身快车

湖南桑植“体育过年”成流行时尚



受访者供图

本报讯 今年春节假期，湖南桑植“贺新春”体育活动不断开展，全民健身正成为当地流行时尚。

2024年桑植县首届“深圳皓铸杯”篮球嘉年华在春节假期率先开打。篮球爱好者齐聚一堂，以乡镇名义出战，通过篮球比拼，增进邻里感情，传递乡村文化。随后，2024第九届全国象棋业余棋王赛桑植县“贺新春”青少年象棋益智晋级赛在民歌广场举行，桑植县53名青少年象棋爱好者现场对弈，观众在方寸棋盘间，感受着体育的无限魅力。

象棋比赛、篮球比赛丰富了桑植群众体育文化生活，也提升了大家的获得感、幸福感，为桑植人民

营造了一个文明、向上、欢乐、健康的新年。“体育过年”在当地变成新年俗，越来越多的人开始以体育健身的方式丰富春节假期。羽毛球、乒乓球、排球……市民在贺龙体育馆内挥汗如雨，激战正酣。“运动锻炼过一个健康年挺好，还能陪孩子练球增进感情，一举多得。”市民彭女士说。

据了解，“贺龙杯”2024年中国户外健身休闲大会红色桑植站将在今年3月举行。“新的一年，桑植体育将继续开、锐意进取，实现月月有活动，让基层的体育场地活起来。”县文旅广体局负责人说。

(林剑)

宁夏全民健身大拜年系列活动收官

本报讯 滑雪、滑冰、跑步、篮球、登山……春节期间，宁夏各地结合节庆活动，安全有序、因地制宜地组织举办了一系列丰富多彩、群众身边的全民健身大拜年活动，让群众在佳节时感受到体育带来的快乐与激情。据宁夏回族自治区体育局统计，全区各地共开展全民健身大拜年活动135场次，参与活动人数27万人次。

作为全民健身活动主会场，银川市率先打出全民健身大拜年“组合拳”：一方面开展线上短视频拜年、全民健身摄影大赛活动；另一方面在线下举办全民健身展演、趣味运动挑战赛，并聚焦群众喜爱的冰雪项目，在各滑雪场举行了冬令营、嘉年华、公益课堂等活动。

石嘴山市先后组织开展了第十届全国大众冰雪季宁夏冰雪运动节暨石嘴山冰雪健身大拜年活动、石嘴山市第一届星海湖短道速滑比赛等群众体育活动和赛事。

春节期间，固原市农民篮球争霸赛举行了5个县区的乡镇赛、县区赛近150场次，参与人数超7万人，丰富了节日期间农村的精神文化生活。

除了丰富多彩的节庆体育活动，春节前后，宁夏各地还开展了全民健身志愿服务和社会体育指导员公益健身指导服务活动。志愿服务队伍和各级社会体育指导员深入基层，开展各类全民健身志愿服务活动，让体育健康走进群众身边。

(刘昕彤)

近千名跑者迎春起跑



主办方供图

本报讯 第五十七届公园半马北京公开赛“北京·亦庄”南海子公园站日前举行，近千名跑者相约赛场，迎春起跑。

本次赛事的举办地南海子公园曾是皇家苑囿，如今则变身北京南城的“跑者乐园”。本次比赛恰逢元宵佳节，赛道两侧的装饰喜气洋洋，为本次赛事增添了节日的氛围。

随着发令枪响，近千名选手畅跑在赛道上。他们神采飞扬，为龙年首场公园半马增色不少。值得一提的是，为了丰富赛事活动内容，结合元宵佳节传统文化，组委会精心筹划了猜灯谜等趣味互动活动。比赛现场布置了各式灯笼与灯谜，让选手在参与竞技的同时，充分感受传统文化的魅力。此外，现场还设立了特色小吃摊位，提供汤圆等美食。

颁奖仪式上，科技感十足的“无人车”代替礼仪人员，将奖牌送至获奖选手面前，让大家感受到科技对生活的改变。

本次赛事由北京市体育局、北京市体育总会等主办，北京市体育总会秘书处、北京马拉松协会等承办。(顾宁)

本报记者 轧学超

“过年期间大鱼大肉吃得多，带家人一起来出汗，既是团圆，也是乐趣。”正在山东博兴全民健身中心锻炼的市民杜昱说。山东博兴作为首批全国全民运动健身模范县，运动健身、健康过年已成为一种新时尚、新民俗。

春节期间，博兴全民健身活动一片红火，各大体育场所客流不断。元旦刚刚投入使用的博兴县123羽毛球馆，大年初一下午全部满座，一些市民甚至在节前就预订了数天的场地，希望在节后保持良好状态。人民公园室外乒乓球桌作为主城区面积最大的室外标准化灯光乒乓球场地，过春节期间也没闲着。这里铺装塑胶运动地面，设15组国标乒乓球台，吸引着众多市民前来健身。场地上不少爷孙、母女等亲子搭档，乒乓球与球台碰撞的声音和健身爱好者的笑声不时回荡在场地上空。

山东博兴体育大拜年“新年新征程 健身向未来”冬季全民健身运动会也在春节期间举行，全县各行业600余名参赛选手齐聚一堂，在趣味运动中收获友谊和快乐。在第四届山东省小篮球精英赛上，全省各地60多支球队500余名小球员齐聚博兴。参赛俱乐部相关负责人告诉记者：“小球员们在平时训练的同时，有机会参加比赛，可以让球员、家长、教练对篮球项目更加重视，更好地促进孩子们健康成长。”

目前，越来越多环境舒适、设施齐全的健身场地在博兴建成，免费或低收费向社会开放。支脉河公园作为博兴县全域旅游基础设施建设项目重点工程，总投资2.56亿元，2024元旦投入使用后立即吸引了众多市民前来拍照打卡。良好的生态环境和完善的健身配套设施，让市民心情舒畅地参与体育锻炼。

每天清晨，前来锻炼的人们汇聚在公园里的各处健身场地，跑步、打篮球、打羽毛球、打乒乓球……有段时间、有场地，人们参加体育活动的劲头更足了。据统计，春节期间全县各健身场所接待健身锻炼人数达10余万人次。

在河南省三门峡市陕州区日前举办的“迎新春 庆元宵”活动中，老年人的体育表演成一大亮点。据介绍，今年陕州区共有7个乡镇参与活动，总计参与人数超过3000人，其中60%以上的参与者为老年朋友。这一数字不仅展现了陕州区老年人体的广泛影响力和凝聚力，更凸显了老年人对健康生活的热爱和追求。

寒冷冬日，小雪飘飘，但这并未阻挡陕州区老年人参与体育活动的热情。他们身着节日盛装，精神矍铄，用欢快的舞蹈、矫健的步伐，展现了自己的风采和活力。花绳舞、健身秧歌、健康操、舞龙闹新春等节目轮番上演，每一个动作都凝聚了老年人的汗水和努力。

冯蕾 伍国汉

高杆龙、蜈蚣、旗龙在花样锣鼓队员的敲击声和呐喊声中“游动”起来。高杆龙在空中左右驰骋，蜈蚣在地面蜿蜒起伏，旗龙在场上翻卷腾挪。游客们驻足观看，评头论足，叫好声、掌声、呐喊声此起彼伏，有的拿出手机记录下这精彩的瞬间，有的饶有兴趣地跑进队伍里互动……

春节期间，河南省灵宝市老年人体育协会送文化下乡到娘娘山、函谷关两景区，丰富多彩的节目给广大游客带来文化“大餐”的同时，也为当地旅游事业的发展添了一把火。

活动中，灵宝市老年人协体舞龙专委会、空竹专

文体下乡大拜年助力旅游谱新篇

委会、花绳操舞专委会、杖走专委会组成的近百人队伍，分别到两景区为游客献艺，进行老年健身大拜年，给景区营造了热闹气氛，也成为节日期间的一道独特风景。

在函谷关景区关楼前的广场上，游人如织，熙熙攘攘。在红地毯铺就的地坪上，随着鼓点和音乐响起，6米高杆上系着的长达25米的龙旗在空中东游西走，上下翻腾；两条十几米长的蜈蚣在20个盛装汉子的擎举下，跟着“龙珠”蜿蜒起伏，摇头摆尾，激越奔腾。只见一赤一黄两条龙时而左右穿梭，上下翻飞，时而扭

着身躯，回旋盘绕。最让人惊喜的是，舞动中两条龙一同跃起，双双为游客拜年，赢得一片赞叹声。

另一边，抖空竹的队员们把双人对接完美演绎，高抛接准确无误令人感叹叫绝。扯铃、缠腰鼓、头顶旋、脚下旋、过涧跳等抖空竹技巧表演也轮番上演。此外还有欢快轻盈的花绳舞，温文尔雅的杖走，令人眼花缭乱，目不暇接。不少观众看完表演后称赞说：“没想到他们五六十岁的年龄还能蹦蹦跳跳，把龙舞得那么好！给景区增添了新的风景，让景区更热闹了。”

庆佳节 老年人体育表演成亮点

本报记者 冯蕾

陕州区老年人协花绳舞专委会负责人表示，他们为了这次活动精心准备，对节目进行了大量的改进和编排。尽管天寒地冻，但一上台，大家都忘记了寒冷，全身心地投入到表演中。

活动现场，老年健身爱好者们敲锣打鼓、舞花船、耍社火，将最美的一面展现给观众们，赢得了阵阵掌声。这种欢乐和喜庆的氛围，也让在场的每一个人都感受到了节日的温暖和喜悦。市民王西凤说：“看到这些老年人打扮得如此漂亮，精神状态如此饱满，我的内心受到很大鼓舞。”她决定今年也要加入到老年人锻炼的队伍中，享受健康生活的乐趣。

医院退休职工杨软鹏也感慨地说：“体育文化表演中的那种活力和激



受访者供图

情让人难以忘怀，也激励我加入到锻炼行列，用运动让自己保持健康的体魄和年轻的心态。”

陕州区老年人协相关负责人说：“让更多人加入到老年健康队伍中来，是老年人体的初衷和希望，我们坚信通过各项活动的开展，一定有更

多的老年朋友加入到我们的队伍中来。此次活动不仅弘扬了新春佳节传统文化，丰富了辖区居民的精神文化生活，更展现了老年人健康锻炼的新风尚。这种风尚将激励更多的人关注健康、追求健康，共同创造一个更加美好、充满活力的未来。”

运动中体验不一样的「健康年」



受访者供图