

■全民健身日

# 1500余名市民 三江六岸健步走

今年8月8日是我国第十六个“全民健身日”。当天,宁波市2024年全民健身日主题活动——“三江六岸健步走大会”在三江口圆满落幕,来自全市各地的1500余名市民参加了本次活动。

本次大会以“全民健身 奥运同行 爱上健身 享受健康”为主题,引导广大市民积极投入全民健身活动,鼓励人人健身、天天健身、科学健身,展现宁波市民高涨的健身热情和积极向上的精神风貌。

正值第33届夏季奥林匹克运动会在巴黎举行,市民朋友关注奥运的热情与强身健体的需求同频共振。活动信息发布后,广大市民报名踊跃,报名通道开放当日各组别基本报满。

“宁波市三江六岸健步走大会”是宁波市近年来倾力打造的颇具宁波辨识度的潮流体育活动品牌,在活动启动仪式上,还为2023年度市“优秀社会体育指导员”颁发了证书,发布了“一人一技”体育夏令营和2024年宁波市滨海休闲运动会相关信息,启动了“健康体重 健步有约”——2024年宁波市“云健康”健走激励大赛活动。

健步走活动在“三江六岸”沿江景观廊道设置路线,在海曙、江北和鄞州分别设置三个会场,途经甬江公园、海丝之源、外滩大桥、江夏桥等一系列宁波地标景点,最终汇聚到设在影都广场的海曙主会场。伴随着活动开幕的汽笛声响起,浩浩荡荡的队伍同时从三个会场有序出发,迤逦前行,在三江口美丽夜景衬托下,形成了一道道流动的风景线。

为响应奥运时刻、感受奥运精神,激发广大市民对体育运动的热情,在主会场广场设有精准投掷、控球高手、挑战麒麟臂等多个体育健身互动打卡点,展示体育运动的多样性,也让参与者在参与中学习、体验并享受运动的乐趣。现场还提供“一人一技”体育技能公益培训、体育法律法规宣传、健康体重管理咨询、脊柱侧弯咨询等专题点位,为广大市民提供科学健身指导服务。每个分会场都精心安排了暖场表演,健美操、武术、花式跳绳、街舞等体育节目展演也为参与者带来了独特的运动体验。

记者 戴斌  
通讯员 严哲/文  
记者 胡龙召/摄



健步走大会现场。

## 免费开放场馆 开展健身挑战赛…… 享受运动的乐趣!

8月8日,宁波市体育发展中心相关场馆对市民免费开放,同时开展健身趣味挑战赛,全力唱响“全民健身与奥运同行”主题,点燃群众参与体育运动的热情,引领全民健身新风尚。

免费开放的场馆涵盖羽毛球、网球、篮球、足球、乒乓球、游泳健身等多个群众喜爱的健身项目,能够满足男女老少的各种运动需求。

炎热的夏季,游泳最为“吃香”,游泳馆里人潮涌动,一大早取票点就排起了长队,泳池内大家劈波斩浪、激情“泳”动。体育场、综合馆和网球馆等场馆同样热闹非凡,汗水湿透了市民们的衣衫,却丝毫无法阻挡他们对运动的热爱。

“奥运赛事很精彩,今天恰逢全民健身日的场馆免费开放,我们也用运动来感受奥运氛围,尽情出汗,为中国健儿加油!”市民张先生兴奋地说道。据悉,8月8日当天,中心各场馆受惠市民近3000人次。

奥运会期间恰逢全民健身日,市体育发展中心开展趣味十足的全民健身公益活动,用运动点燃夏日激情。

在游泳馆一楼,开展了2024全民健身日妙趣健身挑战赛,本次挑战赛兼具趣味与挑战,设置了多个互动游戏,不仅有紧扣主题的奥运知识答题,还有投壶等非遗运动,更有壶铃蹲起、足撞台球、匹克球等独具特色的潮流趣味项目。

宁波市体育发展中心相关负责人表示,接下来将继续积极响应市民的健身需求,推出生动活泼的体育活动,不断完善场馆服务和品牌赛事体系,持续营造全民健身浓厚氛围。

记者 戴斌  
通讯员 许斌 文/摄



妙趣健身挑战赛。

## 家门口的运动会 点燃“小哥”健身热情

8月7日傍晚,一场洋溢着夏日活力与“多巴胺”色彩的“新就业群体运动快闪”活动,在鄞州区潘火路的鄞州首条新就业群体友好街区火热上演。

潘火街道东方丽都社区和海璟园社区联合策划了这场“以奥运精神点亮城市脉搏”的主题运动会,将奥运精神与城市生活温暖融合,让外卖小哥、快递员等城市“奔跑者”成为这场运动会的焦点,以体育竞技展现新时代劳动者的风采。

“一听说今天咱们街区有奥运主题的运动快闪,我就来报名了!”面对30公斤的举哑铃挑战,顺丰站点的快递员杨恩典一脸轻松,“我们每天都要搬上搬下大件货物,这点重量轻松拿捏!”这场运动快闪,吸引了快递小哥、外卖员、网约车司机等新就业群体的参与,他们在运动中体验乐趣。

为了张罗这场运动快闪,周边的爱心商铺都行动起来了。他们纷纷贡献道具、赠送福利。一杯杯冰凉的柠檬水,驱散了“小哥”们满身的暑热和疲惫。“运动不只是一种时尚,更是一种健康的生活方式!”活动现场,来自东方丽都社区D空间的健身教练王国庆鼓励“小哥”们在忙碌的工作之余,多来社区体育新空间“打卡”,利用碎片时间参与运动,提升身体素质。

记者 薛曹盛  
通讯员 章媛 奚圣焯 邬燕聪 文/摄



主题运动会现场。