

厦门市近邻(社区)运动会将于12月14日-15日举办,专业人士建议: 提前做好热身 比赛量力而行



晨报记者 钟宝坤

智能腹肌训练器、智能划船器、智能健身车、上肢牵引器、智能太极揉推器……这些健身器械在厦门各个近邻运动场里都有设置,满足了市民日常的健身需求。在12月14日—15日举行的2024年厦门市近邻(社区)运动会上,这些市民平时喜闻乐见的健身运动将成为比赛项目,届时市民可以一较高下。

不过,专业人士表示,虽然这些都是平时大家经常参与的运动项目,但比赛毕竟是竞技,市民一定要量力而行,充分了解各类器械的使用方法,以免受伤。

热身和放松很重要

眼下,冬日的厦门天气晴好,市民户外运动热情高涨,随处可见市民在各类健身器材上锻炼,尽享运动健身带来的快乐。

针对器械锻炼,国家一级裁判、社会体育指导员刘思宁提醒

市民,在锻炼时一定要提前热身。热身时可以进行慢跑和拉伸,也可以做热身操或打太极。最好针对自己要锻炼的部位,进行有针对性的拉伸。只有进行充足的热身后,才能到器械上进行运动。锻炼结束后,市民要针对自己锻炼的项目,完成相应的放松动作,比如,做完腿部锻炼,就需要进行压腿等拉伸动作,这样可以有效缓解运动后的不适症状。

刘思宁说,近邻运动场和社区里有很多健身器械,市民在锻炼时要充分了解各种器械的使用方法,锻炼的动作要到位,才能达到效果。比如,市民如果要锻炼下肢力量,深蹲时背要挺直,膝盖往下垂直方向不能超过脚尖。这些动作如果做好了,对于学生参加跑步、跳远等中考项目有帮助,对于老年人则可以暂缓肌肉萎缩带来的行动不便等。

刘思宁提醒,一般来说,跑步机对于大体重的运动人群并不适合,负重跑步可能会对膝盖造成

损伤,所以,大体重人群更适合使用划船器。划船器对增强腿部、腰部、上肢、胸部、背部的肌肉有较好的作用,尤其适合腰腹部和上臂部脂肪较多的人群。

器械锻炼也有窍门

据了解,本次近邻(社区)运动会设置了团体赛和个人赛,比赛项目几乎都是大家平时在公园、运动场里的健身项目。厦门市思明区社会体育指导员协会会长周智勇表示,虽然比赛项目都是大家经常进行的运动项目,但仍然需要注意运动技巧。

周智勇介绍,本次运动会团体赛有多个项目,市民可以自由组队参加。届时,市民要根据项目合理安排选手上场,比如,一些需要力量的项目尽量安排男士上场,而像太极揉推这样的项目,可以考虑让女士上场,发挥各自的优点进行比赛。在个人赛中,市民一定要注意不要急于求成,一上来就赶时间,要先熟悉器械,不



市民进行器械锻炼前先了解技巧和窍门,可事半功倍。(资料图)

记者 陈理杰 摄

然发力太猛容易受伤。

周智勇平时也积极参与器械锻炼。他表示,市民用器械做仰卧起坐时要注意,平时都是平躺,很容易就能起来,但在器械上,是用脚钩住器械,就需要脚发力,再通过腰部发力起来。在提重训练器这个项目中,要两只脚平行站立,两只手同时发力拉,而且要在拉的时候瞬间发力,之后就会轻松很多。

温馨提醒

由厦门市体育局主办的“邻运动·FUN肆嗨”2024年厦门市近邻(社区)运动会将于12月14日—15日举办。本次近邻(社区)运动会包括海选赛和总决赛,将在我市六区同步开展。只要您喜爱运动,热衷竞技比拼,都可以来参加。

厦门发布城市绿地体育设施建设导则,为绿地内体育设施建设提供指引 健身步道长度不少于0.5公里

晨报记者 彭怡郡

随着全民健身的广泛开展,加快补齐健身、运动场地设施短板已成为迫切需求。为更好地发挥绿地的社会服务功能,进一步完善全民体育健身服务体系,打造绿色便捷的全民健身新载体,近日,厦门市市政园林局发布了《厦门市城市绿地体育设施建设导则》(以下简称《导则》),结合厦门实际情况,为绿地内的体育设施建设提供了指引。

因地制宜

细化各类城市绿地建设标准

据了解,在城市绿地内建设体育设施方面,国内此前未出台相应的规范进行指导。厦门市市政园林局联合相关部门梳理现有规范依据、实地调研城市绿地,编制《导则》,填补了该领域的理论空白。

参与起草《导则》的市市政工程设计院设计师姚恩民介绍,《导则》遵循因地制宜、生态协调、经济实用等准则,对各类城市绿地的体育设施建设进行了系统性的梳理。以公园绿地为例,公园绿地涵

盖综合公园、专类公园(如儿童公园)、社区公园等不同类别,体育设施的用地占比、设置项目也各有不同。综合公园可设置步道类、健身器材类、常规球类运动等体育设施,体育设施用地占比不低于10%;儿童公园侧重建设适儿化健身器材,如足球门、趣味投篮器、滑梯、秋千、跷跷板等,适儿化健身器材数量合计占比应不少于50%,整体体育设施用地占比不低于5%;社区公园新配建的健身器材中,适老化、适儿化健身器材数量合计占比应不少于50%,体育设施用地占比不低于5%。

此外,广场用地、防护绿地等功能性城市绿地也可结合场地周边情况及需求,设置相适应的体育设施。

贴近实际

设置市民喜爱的体育设施

《导则》中对体育设施的类型、规模也进行了规定。鼓励5公顷以上的设置体育设施的绿地中,至少具有4块以上运动场地,可同时开展的体育项目不少于3项。结合厦门实际情况、市民的运动爱好和习

惯,列出了推荐建设的体育项目。其中,既有足球、羽毛球、跑步等常规运动,也有老年人喜爱的棋牌、广场舞,还有新兴的特色项目,如飞盘、攀岩、龙舟等。《导则》还推荐设置AR太极、AR舞蹈、智能互动单车、智能跳绳等智能体验类项目,帮助市民更专业、更科学地健身,提升运动的体验感和参与度。

《导则》中对各类体育设施场地建设标准做了明确规定。例如,健身步道长度不少于0.5公里,兼容跑道功能的健身步道宽度不宜小于2米。在场地条件允许的前提下,绿地内的部分球类运动、日常健身类等体育项目可考虑增设具有遮阴、避雨功能的半封闭式服务设施,以提升场地设施的使用效率。

此外,《导则》鼓励有条件的绿地配置物联网信息管理平台,通过平台对使用体育场地设施的人员进行信息登记、人流监测,对设施维护保养等进行实时管理。体育设施建成后,还可接入“厦门i健身”平台,让市民通过一站式“健身地图”就能找到家门口的“健身房”。

对鼓浪屿建筑开展“义诊” 守好电气消防“安全防线”

晨报讯(记者 柯小娇)

“同一个插座不要接入多台大功率电器,避免超负荷用电,也不要再在附近堆放杂物,一旦有火源掉入,容易引发火灾。”气温日渐降低,冬季用电高峰期随之来临,历史悠久的鼓浪屿拥有众多历史风貌建筑,冬春季节消防安全尤为重要。为了更好地守护文化遗产用电安全,保障居民度过一个温暖、安全的冬天,11月底以来,国网厦门供电公司光明志愿服务队主动靠前,积极配合鼓浪屿管委会和思明区政府、厦门消防救援支队,对鼓浪屿岛上的近2000座建筑开展“地毯式”电气消防安全排查,义务对建筑内开关、线路等电气设施进行“把脉问诊”,筑牢安全防线。

“此次排查内容包括电线是否存在老化破损现象、插座与电器功率是否匹配、是否存在私拉乱接电线等。”国网厦

门供电公司光明志愿服务队队员方颖颖介绍,开关插座过载、电线老化、配电箱未安装漏保……这些都是“隐藏的杀手”,冬春季节天气干燥,鼓浪屿的百年老建筑又多为木质结构,耐火等级低,存在火灾隐患,需要定期开展排查,用心守护好这些老建筑。

据统计,截至目前,此次排查共发现300余处场所存在不同程度的电气消防安全隐患,国网厦门供电公司光明志愿服务队进行“一户一档”登记造册,将隐患清单及相关整改建议移交政府相关部门。

在排查过程中,国网厦门供电公司光明志愿服务队还积极向鼓浪屿商家、居民等发放安全用电宣传资料,普及电气火灾预防知识,希望进一步增强群众的安全意识,共同守护世界文化遗产,让鼓浪屿这颗“国之瑰宝”更加璀璨。