



# 全民健身线上赛 健康生活从我做起

4月28日,由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合部分运动项目中心、全国性单项体育协会、省(区、市)体育部门和互联网平台共同开展全民健身线上运动会。我市积极响应国家体育总局号召,市体育局第一时间向各县(区)卫生健康和体育局及各市级体育协会发通知,要求各级各部门广泛宣传、积极组织本辖区群众参加线上运动会,创新“互联网+体育”模式,通过“居家健身+线上竞赛”等方式,开创全民健身新模式。

## 线上运动会邀你来健身

本次线上运动会是为深入实施全民健身国家战略,全面推进健康中国建设,深入贯彻落实国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》和中共、国务院印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,展示疫情防控常态化下全民健身开展情况,为群众提供线上展示、交流和互动的机会,丰富群众休闲生活,指导居家隔离群众开展科学健身,以体育在线服务的方式满足群众多元化体育健身需求,实现“疫情有反复,健身不间断”。国家体育总局官网设立了本次全民健身线上运动会的主赛区,并在多个互联网平台设立分赛区。市民可以在体育总局官网(www.sport.gov.cn)进入“全民健身线上运动会”专栏,选择喜欢的项目,通过扫描二维码或点击各互联网平台链接的方式,直接进入各互联网平台的全民健身线上运动会页面,报名参加,也可以用个人的账号直接登录相关互联网平台参加。

根据规则,所有项目的参赛均不限制人数,按照各个项目的要求

拍摄参赛视频并上传到指定网站,所有参赛者均可获得国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部颁发的电子参赛证书。赛事的组织者还将分别设置“超级人气奖”“最佳人气奖”“最具风采奖”“最具活力奖”等多个奖项,并按点赞数排名,由国家体育总局相关部门向获奖者颁发电子证书。

## “云”健身让更多人动起来

当前,尽管部分健身场馆暂时关闭,但不少热爱运动的市民并没有因此停下健身的脚步,在全民健身倡导深入人心的当下,居家健身成为许多人现阶段首选的锻炼方式。

年近七旬的市民李成明以前一直在城市中心广场健身,但最近一段时间中心广场实施了管控措施,这让一直有健身习惯的他很不适应。在孩子的帮助下,李大爷了解到“AI广播体操大赛”,每天都打开手机APP进行广播体操锻炼,并上传了做操视频。

市体育局群体科马军介绍说,近年来随着人们健身意识的普

遍提升,大家的健身习惯也在悄然发生着变化。越来越多的人逐渐习惯了通过各类运动健身平台居家锻炼、在线打卡,用户对于平台的依懒度越来越高,项目垂类划分也越来越细。这些平台正在发挥着传统的线下体育组织、俱乐部社团的作用,聚合人群、组织活动、提供交流分享的渠道。

这次全民健身线上运动会不同于传统意义的运动会。在形式上,不设置开幕式,健身爱好者可以根据自己的时间和喜好报名参加,做到人员不聚集。不设置新的赛事活动项目,而是整合了部分互联网平台、运动项目中心、全国性单项体育协会以及省(区、市)已经开展的效果较好的线上赛事活动,通过统一发布、统一宣传的方式,最大限度地为广大健身爱好者提供服务,将用户对于平台的使用黏性,转化为更为持久的健身锻炼的积极性。

## 要比赛,更要科学指导

马军表示,相比以往的一些全民健身线上展示活动,此次全民健身线上运动会最大的特点,就是组织赛事活动和进行科学健身指导双管齐下,激发广大群众在疫情防控常态化条件下,参与健身锻炼的积极性和持续性。

打开国家体育总局官网的主赛区页面,除了有各大项目的参赛入口外,还有科学健身指导的栏目。比如,本次线上运动会创新推出的“工间操时间”,每天上午10点、下午3点在部分互联网平台定时播放健身球、八段锦、太极拳、广播体操等,旨在带动久坐、伏案的人群一起做工间操,缓解疲劳、促进健康。此外,还设置了《科学健身指导》专栏,推出大量科学健身指导视频,指导群众足不出户开展科学健身,培养良好健身习惯。无论是“居家如何健身”还是“网球肘如何应对”,运动相关的问题都能得到详细解答。

市民王女士是一位健身达人。之前她每周都会去健身房,如今场馆暂时关闭,她便改在家里

锻炼。王女士说,在家她会借助动感单车、划船机等器械进行有氧运动,也会使用哑铃等做力量训练。在这次全民健身线上运动会,30多位奥运会冠军、世界冠军也参与了线上竞赛和话题挑战,并倡导群众一起参与运动会。王女士通过网站跟着世界冠军一起健身,“网上有很多居家锻炼的视频,有时我也会跟练。这些运动在家就能完成,也能起到不错的锻炼效果。”王女士说道。

## 线上运动会为基层协会添活力

在全民健身线上运动会上,桥牌项目有4项比赛成为首批上线的全民健身赛事活动。本次赛事在为桥牌爱好者提供线上交流和互动机会的基础上,也进一步促进了基层桥牌组织自身建设,有力激发了基层桥牌组织的活力。在活动中,市桥牌协会积极参与项目赛,组织我市桥牌爱好者参加了2022年中国桥牌协会会员网络公开赛,与全国168个参赛队博弈,取得了52名的好成绩。在“体总杯”中国城市桥牌联赛中,我市代表队在239个参赛队中获得120名的名次。

市桥牌协会会长杨保玉介绍说,为了更好地迎接省运会,参赛队员们将这次比赛作为备战演练,以赛代训。线上参赛形式既方便快捷,又节约成本,激发了参赛者的热情,扩大了桥牌的影响力,是一种非常好的桥牌赛事形式。赛前有不少桥牌爱好者为了参赛向桥协提出申请,并且在市桥协的指导下参加个人比赛。

(崔嘉)



## 新闻周周看

### 市体育局组织党员干部开展义务植树活动

5月13日,市体育局组织党员干部赴帮扶村平定县岔口乡大前村,开展义务植树活动。

活动中,党员干部严格按照“苗正、夯实、表土内填、底土上覆”和“三埋两踩”的栽植要求,高质量完成了近千株树苗栽植任务。随后,体育局党组书记、局长姚文新就人居环境提升、脱贫群众稳定就业持续增收等,与村支“两委”、驻村工作队进行了座谈交流。(司淑清)

### 市体育局向省财政厅汇报专项资金使用情况

5月11日,省财政厅检查组深入高新区御康四期健身中心、城区南路街道阳光百姓健身房,实地检查百姓健身房(场)建设情况,并召开汇报座谈会,听取市体育局2021年中央补助地方公共文化服务体系专项资金使用情况汇报。

2021年,市体育局利用中央补助地方公共文化服务体系专项资金270万元,建设9个百姓健身房、7个百姓健身场,为平定县、孟县和郊区配置了77副篮球架、41套287件全民健身路径,努力为群众健身提供便利条件,着力破解老百姓“健身去哪儿”难题。(李素芳)

### 市体彩中心举办彩票合规销售道德大讲堂

5月10日,市体彩中心举办阳泉体彩责任彩票合规销售道德大讲堂。代销者杨仓云、王雁钢、尚卫芳、李阳等4名优秀体彩人分享了他们的销售经验,讲述了对体彩工作的理解,展示了体彩人坚守责任底线、热心服务、勤劳善良的精神风貌。他们表示,要坚守销售一线岗位,全力为彩民做好服务。(王泽华)



鼎昌汽修连锁第7届轮胎文化节暨鼎昌汽修连锁客户回馈月

轮胎工厂鼎力支持一年一度的轮胎大优惠  
5月12日~6月12日  
鼎昌汽修连锁总店 坞城路店 矿区店 高新区店  
关爱生命从关爱轮胎开始

## 轮胎项目

鼎昌汽修连锁向车主郑重承诺  
保证没有 落地胎、翻新胎、改号胎、劣质胎。

驰名品牌  
**雷登**  
各系列轮胎  
买三送一  
赠送轮胎险

所有合资品牌轮胎  
厂家特惠车主  
让利促销  
“低”  
利润销售

鼎昌汽修连锁  
部分轮胎  
低价处理  
价格低至  
**99元**

选择鼎昌  
购买轮胎  
尊享7项  
免费服务

●安装  
(1)免费安装;  
(2)免费动平衡;  
(3)免费充氮气;  
(4)免费四轮定位。  
(购买4条雷登轮胎免费定位)

●售后  
(1)免费调整胎压;  
(2)免费轮胎安全检查;  
(3)免费市区救援。  
(因为轮胎更换产生的需要救援的事项)

更多优惠活动请到店详询



# 鼎昌汽修连锁

鼎昌汽修连锁·豪华服务中心  
鼎昌汽修连锁·综合服务中心  
鼎昌汽修连锁·高新区店  
鼎昌汽修连锁·矿区店  
鼎昌汽修连锁·太原坞城路店

地址:阳泉市南外环大阳泉路段大西路1号  
地址:阳泉市南外环大阳泉路段大西路1号  
地址:阳泉高新区青岛路颐康二区底商  
地址:阳泉市矿区桃北西街虎尾沟  
地址:太原市小店区坞城南路36号

电话:0353-5676000  
电话:0353-5676000  
电话:0353-5687086  
电话:0353-5678099  
电话:15364917020