2019年8月7日/星期三 本版编辑/吕剑波 视觉设计/黄 娟 新民网:www.xinmin.cn 24小时读者热线:962555 编辑邮箱:xmtyb@xmwb.com.cn 读者来信:dzlx@xmwb.com.cn

## 2019上海市“全民健身日”启动仪式昨举行

# 健身嘉年华点燃火热夏日

■ 健身爱好者在教练带领下跳起蹦床健身操

■ 健身不分年龄

尽管室外的气温超过了34℃，尽管阳光的照射让人汗流浃背，但这一切都没能阻挡申城市民们健身的热情。

昨天，2019年上海市“全民健身日”启动仪式暨上海城市业余联赛健身嘉年华在静安体育中心举行。副市长陈群宣布活动开幕。为迎接全国第11个“全民健身日”，沪上近2000名健身爱好者齐聚现场，用热力四射的蹦床、尊巴和团操健身等形式，为这个炎热的夏季增添了一把名为“运动”的火焰。

### 我为塑身狂

炫目的灯光，富有节奏感的音乐，热力四射的蹦床健身操。走入静安体育中心内场，仿佛置身一个充满活力的运动派对中。今年活动的参与者中，女性的比例明显增加。谈及对蹦床健身如此热衷的原因，不少女性朋友的回答几乎如出一辙——塑身。

深蹲、起跳、拍掌……章霞的每个动作都彰显着自己的热情。这位21岁的姑娘是第三次参与全民健身日的活动。“正好放暑假，也不愿意一直在家休息，看到有健身活动的信息，就报名了。”她笑着说。

两年前，刚刚来到上海读大学的章霞，被周围的同学们称为“小胖子”，尽管这个称呼并没有恶意，但敏感的小姑娘还是意识到了问题，“不光是为了让自己变漂亮，更重要是让身体更健康。”那年夏天，她第一次参加了全民健身日活动，和几位同学一起跑完了5公里，从此爱上了运动。“健身后（体重）大概减了20公斤左右，身材好了，人也变得更开朗自信了，明年我还会来参加的。”

与章霞有着相同想法的人不在少数。据上海市体育局副局长赵光圣介绍，这次选择的蹦床健身操是一个较为新颖的项目，没想到市民们的参与热情依旧十分高涨，“网上报名的人数比想象的还要多，最后我们只能‘忍痛’筛选出了近2000位爱好者来到现场。由此可见，随着全民健身的不断深入，运动在市民日常生活中所占的比重，正变得越来越大。”

### 全家齐上阵

内场的蹦床健身嘉年华震撼炫目，静安体育中心外场也是一派热火朝天的景象。在主办方搭建的亲子运动嘉年华专区，不少家庭齐齐上阵，通过魔力投篮、迷你射箭、爱的平板支撑等趣味亲子活动，感受着运动健身带来的独特乐趣。

“我们是从浦东新区特意赶过来的，希望能响应全民健身的号召，感受下运动的激情。”一早，鲁颖弘和5岁的儿子“小汤圆”便忙碌起来，从运动装备到水分补给，母子俩的一切准备都透着十足的“专业范”。“主要是孩子比较喜欢运动，我本来只在一边旁观，慢慢地也就参与了，现在我们的配合已经很默契了。”鲁颖弘面带骄傲地说道。

别看5岁的“小汤圆”如今在体验区一副“游刃有余”的模样，刚开始参加体育锻炼时，做妈妈的可没少为他担惊受怕。“刚开始的时候，孩子经常摔倒，我和他爸一直担心他受伤。”好在“小汤圆”足够坚强，跌倒了也会尽全力起身，更不会因此哭泣。“我也没想到他意志挺坚定的，不管摔多少次，第二天都还是吵着要继续，可能这就是运动的魅力吧。”鲁颖弘透露，目前孩子最喜欢的是足球，“刚刚在体验区拿了个不错的成绩，我的（足球）水平估计也有所增长吧。”这句话引发了现场的一阵笑声。

### 高科技助力

伴随着时代的发展，“健身+科技”正成为未来的趋势。在昨天的活动现场，处处可见高科技对运动健身带来的变化。

昨天的静安体育中心外场，有一块区域特别受到关注，那便是智能黑科技嘉年华体验区。其中包含VR划船器挑战区和科普实验活动区等项目，通过模拟真实的比赛和实验环境，给参与者带来真实的感官体验。而各类健身课程和场馆预约二维码，则最大程度地为爱好者们解决了场地和教练等问题所带来的后顾之忧。

据静安区体育局局长俞彪介绍，目前扫码和刷脸进体育场馆、通过手机定位来寻找共享运动场正逐步成为市民健身时的“标配”。同时，得益于政府及第三方平台的大力支持，微信小程序、手机App等颇具潮流气息的新型工具，正在被越发充分运用和推广。“我们希望通过各方的共同努力，让越来越多的市民能够在家门口参与到运动中，体验健身的乐趣。”俞彪说。

值得一提的是，历时近两个月的“魔都最美健身步道”评选结果也在昨天的启动仪式上揭晓，全市的21条步道（绿道）成功入围。未来，健身爱好者将与这些步道一起，勾勒出一道属于申城全民健身的靓丽风景线。

本报记者 **陆玮鑫**

## “全民健身日”公共体育场馆免费开放

**本报讯** （记者 厉苒苒）夏日骄阳似火，申城市民的健身热情胜似火。8月8日“全民健身日”当天，沪上千余处公共体育场馆和社区公共体育设施，以及市民体质监测中心（站点），将向市民免费开放。让夏季的激情和动感，伴随着健身运动，和申城一起“沪动今夏”！

据统计，当天将有73个市、区级公共体育场馆，近千处市民健身房、市民球场等其他体育健身设施向市民免费开放。值得一提的是，部分经营性的场馆也积极参与，为市民提供免费开放时段，机会不容错过。

此外，“全民健身日”当天，全市共计116个社区体质监测站点和区级体质监测中心，将免费为市民提供体质监测服务，帮助市民了解自身体质现状和变化规律，指导居民开展科学健身。

具体场馆和体质监测开放信息，市民可登录上海体育网（http://tyj.sh.gov.cn）、关注“上海体育”政务微信或拨打上海体育公共服务热线965365查询。开放实际情况以现场公告为准，部分场馆需提前预约。

■ 外场的亲子运动专区吸引了不少家庭

## 光影中感受运动魅力

今年的“全民健身日”又有了新的玩法。8月6日至11日，为了呼应“炫动全民健身，喜迎70华诞”的健身日活动主题，上海市体育局、上海电影（集团）有限公司共同策划“全民健身电影周”活动，为申城市民打开了参与全民健身日活动的新窗口。

此次展映的影片包括《女篮5号》《大李小李和老李（沪语版）》《女跳水队员》《沙鸥》《千锤百炼》《飞驰人生》等6部，均为体育类题材影片，集中展现了新中国成立70周年来体育事业的改革与发展进程，中华体育精神的传承与发扬脉络，以及全民健身运动的推广与普及，以生动的表现形式，吸引更多市民了解体育、爱上体育。

据了解，此次的片单由上海市体育局、上海电影集团、上海电影博物馆及放映方天山电影院经过多次讨论研究后决定。“当时供选择的体育题材影片不少，各方面都进行了相当审慎的评估。”天山电影院总经理章文广透露，最终选择这6部影片，既考虑到电影的时间跨度符合展映主题，也照顾到了不同年龄层的观众。昨日率先放映的《大李小李和老李（沪语版）》出品于1962年，共吸引了800多名影迷现场观看，达到了既能让中老年观众“温故”，也能让年轻人“知新”的目的。

放映结束后，不少年轻观众表示，以前只是听说过这些电影，借着这次全民健身日展映的机会，终于第一次看到了影片。“虽然从年代上来看，已经过去了比较长时间，但电影中所表达出的热爱生活、热爱健身的态度，并没有过时。”特意前来为全民健身日助阵的著名配音演员乔榛与上海滑稽剧团副团长钱程和奥运冠军邹市明均表示，希望通过电影展映的形式，让更多人在光影中了解新中国体育的发展历程。

本次活动由市体育局、上海电影（集团）有限公司主办，上海电影博物馆、天山电影院承办。

本报记者 **陆玮鑫**

■ 近2000名健身爱好者齐聚现场 本版图片记者 **刘歆** 摄