

积极打赢疫情防控阻击战

世界精武体育人在行动!

本报记者 丁荣

自发捐款、筹集物资、无偿献血……在这场没有硝烟的新冠肺炎疫情防控“疫”中,以“爱国、修身、正义、助人”为宗旨的精武体育人积极参与其中,与祖国风雨同行,共同打赢这场疫情防控的阻击战!

募得善款抗击新冠

日前,上海精武体育总会将募集的446246万元善款全部捐赠给上海市慈善基金会,用于支持武汉“抗击新型冠状病毒肺炎”专项行动。据悉,上海精武体育总会自2月5日发布“关于抗击新型冠状病毒肺炎开展募捐活动的倡议书”以来,得到了广大会员和申城武术爱好者的积极响应,他们慷慨解囊自愿捐款。在短短10天时间里,上海精武体育总会共收到3452人次捐款,累计金额446246万元。

这些善款来自上海精武体育总会理事、监事、顾问及工作人员,上海精武文化发展有限公司、上海精武影视文化创意发展有限公司两家单位以及精武各辅导中心、培训中心、传统武术研究中心的精武会员和部分在精武各站点习武的市民武术爱好者。值得一提的是,有十余位同志在上海精武体育总会的不同部门、不同中心分别捐款。参与这次捐款的年龄最大者为91岁的市民武术爱好者丁祥禹。在精武会员中,捐款年龄最小的是同为12岁的精武培训中心(名庭基地)王宇奥和研究中心(陈式极韵基地)孙玮豪两位青少年,年龄最长的是能够口吞33把

铁剑,创下多项基尼斯纪录的89岁精武老会员陆国柱先生。

捐献血浆挽救生命

除捐款外,上海精武会员邵永华在疫情期间踏进献血屋,以捐献血浆的方式践行“爱国、修身、正义、助人”的精武精神。春节后是常规的献血低谷期,加之新冠肺炎疫情影响,血液募集面临严峻考验。在这紧急时刻,无数献血者戴着口罩捐献热血,成为了“热血蒙面侠”,上海精武体育总会会员邵永华就是其中之一。2月17日,在家中休息的邵永华在献血群里看到上海血库告急,急需志愿者前往献血的消息。此时他首先想到的是新冠肺炎疫情的严重性,身为共产党员要在关键时刻冲锋在前,于是他毫不犹豫打电话预约献血,当天在闵行区梅陇爱心献血屋捐献血小板(成分血1治疗量,800cc血浆),获得“热血蒙面侠”光荣称号和专属荣誉勋章。此前,邵永华已连续13年献血103次(全血11次累计4000毫升、血小板92次累计130治疗量),先后10余次荣获“全国无偿献血奉献奖”、“上海市无偿献血白玉兰奖”等相关荣誉。他说:“只要身体允许的情况下,我会一直坚持下去,用我的热血能挽救他人的生命是我最大的快乐!”

世界精武友会捐款捐物

除上海精武体育总会之外,国内外各精武友会也都通过行动来积极支持祖国抗击疫情。2月18日,上海精武体育总会以世界精武联谊会秘书处的名义,向世界精武联谊会各会员单位

发出通知,请各精武友会将开展抗击、防控新冠肺炎疫情的情况及活动以电子版形式报送秘书处。据悉,目前国内有余姚市精武体育会、佛山精武体育会、滨州精武体育会、宝鸡精武体育会、南京建邺精武体育会积极支持疫情防控工作,国外也有马来西亚精武体育总会、马来西亚怡保中国精武体育会、马来西亚砂拉越精武体育会、澳大利亚新州精武体育会、新加坡精武体育会、巴西精武体育会等友会积极通过各种方式支持和帮助祖国抗击疫情。其中,马来西亚怡保中国精武体育会专门筹措善款,委托上海精武体育总会转交给抗击疫情的捐收机构。

百年以来每逢国家有难、民族有难的历史关头,都有精武人挺身而出,为国为民的身影。在这次抗击新冠肺炎疫情“疫”中,精武人义不容辞,勇于担当,弘扬了“爱国、修身、正义、助人”的精武精神。上海精武体育总会常务副会长薛海荣表示:“爱国、修身、正义、助人”的精武精神不仅是上海精武体育总会和国内各精武友会所崇尚的精神,还在世界各精武友会中影响深远,精武精神始终在中华子孙、华夏后裔的心中流淌。尽管他们身居海外,但是中华人民共和国永远是母亲,永远是他们祖辈生长的地方,因此世界精武人热爱祖国、报效祖国,积极通过各种方式参与抗击疫情,展现了对祖国和民族的热爱。”精武人坚信,在党和政府的正确领导下,我们一定能打赢这场疫情防控的阻击战,精武人愿与广大人民群众和奋战在一线的医护人员一道共克时艰,一起迎接春暖花开!



精武人积极捐款捐物



上海精武会员邵永华在疫情期间踏进献血屋献血

随着疫情发展,居家健身视频在各大视频网站都呈现出遍地开花之势,还有些应时而变的健身达人,也纷纷在直播平台上播起了居家健身的内容。特殊时期的运动健身,是否还有更多更具针对性的解法呢?“体育公益配送”+“线上健身私教”,这个由静安体育率先推出的尝试,已在第一批使用者中赢得了不少点赞。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

为了控制疫情不松劲儿,目前本市许多公共场所仍处于暂时关闭状态,其中就包括公共体育场地和各类社会化经营的体育场地。专家预测,如果情况乐观的话,4月底才是摘口罩的日子。由此推测,从春节至今的居家健身状态也还得持续一段时间。

少出门也要动起来,这是很多人的共识。不过,正如学生和家长们对网课的实际效果总有讨论一样,面对呈井喷状出现的居家健身教学视频,不同人的心里也有不同的账。“视频挺好的,就是缺点动力,自己练起来的效果一般。”这是不少人在试图点亮居家健身技能时的体验心声。想来这也正常,要不怎么总有那么多人花钱办了健身卡,最终却是收藏了一张“睡眠卡”呢?

那么,疫情时期的居家健身,是否还有更多更具针对性的解法呢?静安

体育公益配送



点亮居家健身技能 一人锻炼带动全家

体育给大家提供了一条新的思路。

2月13日起,静安区体育局在其“互联网+公共体育服务”平台——“静安体育公益配送”微信小程序上试点推出了“居家健身”服务模块,其中最与众不同的一点是——将“体育公益配送”与“线上健身私教”结合到了一起。

拿出手机,点开微信里的小程序,候准时间抢公益配送券,对生活、工作和学习在静安区的市民来说,这是他们已经享用了大半年的体育福利。以前,这部分公益配送券可以在与“静安

体育公益配送”有合作的实体健身场所直接使用,即在健身时实实在在地抵扣消费金额,而现在,它的适用范围则扩大到了线上私教平台。

静安区体育局局长俞彪告诉记者,从2月13日开始,生活、工作和学习在静安市民已可直接通过“静安体育公益配送”微信小程序领取20元-60元的公益配送券,然后以折扣价预约线上实时健身互动教学服务,体验“足不出户、居家运动、一人锻炼、带动全家”的居家健身新感受。

牵手线上私教

年前已在筹备 因疫情提前启动

在“静安体育公益配送”的平台上,一小时一节的线上私教课,统一价格为119元/节(可使用公益配送券),目前已推出减脂、拉伸、肌肉力量、形体塑造、产后恢复等多项针对性课程。其中,与教练连线教学的时间为30分钟,另外30分钟则由运动前的热身与运动后的放松组成,由学员根据线上教材独立完成。

根据后台数据,在从2月13日至29日这段时间内,该平台发放900张面额不等的公益配送券,参与活动的线上教练数已有14人。

“因为是刚推出不久的活动,所以使用的人次可能还没有很多。但在目前这个特殊时期,在实体健身场馆都还没有开放的情况下,我们的公益配送券终于告别停摆又能被利用起来了,这是一个好消息。”之所以能在特殊时期迅速推出新举措,静安区体育局局长俞彪告诉记者,原因在于这个创意他们

从去年便开始酝酿。“春节放假前,我们还在跟合作方筹备这件事,原本是打算在3月份上线推出的。因为静安区有一个目标,就是要打造30多万个运动之家、健康之家,而线上私教之前被开发得比较少,是一个可供发力的点。结果突发了疫情,那我们就加班把它提前启动了。”

一对一线上私教,这种以网络视频将学员与教练连通起来的方式,可以让教练更实时地展开指导,也能让学员的学习效果更佳。而除了这一点外,对因疫情而遭受冲击的健身行业来说,这也可以是一种自救和对新模式的探索。“我们想要打造的这个线上平台,本来就希望是开放式的,希望未来能有更多健身机构和个体教练加入进来。目前,除了合作方本身的私教外,平台上确实也已经有了别的教练。”俞彪介绍道。