

上班族夜间锻炼又有好去处

去市民健身夜校动起来

文体社会



■ 搏击操教练(左)指导学员



■ 女学员在健身夜校练习八段锦

10节课300元的搏击操班,你上过吗?每天上班身心俱疲,如何利用碎片化时间养成主动运动的习惯?

来全嘉社区运动健康中心·市民健身夜校(春季班),只要花费1杯咖啡的钱、一堂夜校课的时间,就能获得科学的健身指导。

今年4月,嘉定区在全市首推市民健身夜校,开班至今,受到学员的一致好评,也获得了更多上班族的关注。愈夜愈美丽,健身指导,也可以近在自己身边。

价格亲民 指导科学

38岁的医生康睿和丈夫晚上一起来到全嘉社区运动健身中心,丈夫去一楼的市民健身房撸铁,妻子来到三楼操房参加市民健身夜校搏击操班。搏击班很实惠,10堂课只要300元。共同健身共同健康,这样的规律生活让康医生很享受。

52岁的苏苏,拉上“80后”同事一起报名参加搏击操,“起初他说自己老了,我问他,我还没退休,不觉得自己老,你还老?”苏苏笑言,来到健身夜校后,在动感的音乐中挥汗如雨,她感到自己和其他人相比,没有年龄的障碍,只有一样的运动需求。

除了搏击操,市民健身夜校还有太极拳和八段锦。传承中国传统文化的八段锦健身

效果极好,近年来在中青年群体中流行。练习八段锦,仅需方寸之地,但自己在家自学,往往动作做不到位。黄先生在小区微信群里看到课程介绍和报名链接后,约上邻居一起报名参加。“上完课以后我们还会约在一起练习,大家相互监督,不仅能让自已坚持,也拉近了我们的邻里关系。”黄先生说。

拥有16年体育舞蹈和健美操教学经验的教练袁少勇是国家健美操一级指导员,在市民健身夜校当搏击操教练,袁少勇感受到了学员的满腔热情。上班族平时忙碌,健身的时间呈碎片化,因此往往难以坚持,“下班后来市民健身夜校健身,这很容易做到。10堂课又正好将基础打好,健身习惯培养好了,以后就有了健身的动力。”学员们纷纷表示,已经成了袁教练的“忠粉”,以后就跟着他跳操了。

市民需求 放在首位

去年,嘉定区体育中心升级为全嘉社区运动健康中心,通过运动评估、指导、康复等功能,帮助市民科学健身,引导上班族养成主动运动的习惯。通过社会力量,盘活闲置资源,做到了收支平衡。

今年春节期间,电影《热辣滚烫》掀起了一股全民健身热,趁着热度,嘉定区体育局便在全嘉社区运动健康中心酝酿开办市民健身

夜校。据嘉定区社会体育管理事务中心主任高秋瑾介绍,摸着石头过河,借鉴市民文化夜校,嘉定区的市民健身夜校将价格定位在公益性质,并将闲置的场馆利用起来。在项目设置方面,太极拳和八段锦符合当下国潮风受年轻人喜爱,而搏击操则充满了青春的动感。市民健身夜校针对的人群,就是上班族,他们白天工作,晚上锻炼,夜校时间恰能迎合他们的健身需求。

上个月,市民健身夜校春季班的开班消息一经推出,名额一下午就被抢完。主办方允许学员3次内退课,目前来看,学员留存率和出勤率的情况都相当好。报名后台还有不少人留言,问能否多开点班,多开些项目。高秋瑾表示,老百姓的需求,一定是摆在第一位的,“春季班结束后,我们会对三个项目的效果做一个评估,再去基层做一些调研。未来,秋季班、暑期班以及双休班,我们都会根据老百姓的需求定制。”

嘉定区开启了市民健身夜校的先河,未来,区体育局考虑将夜校“渗透”到全区12个街镇,“而在课程方面,我们希望尝试开发一些运动干预项目,包括针对矫正青少年脊柱侧弯、治疗中青年颈椎病的相关健身项目等。”高秋瑾说,“欢迎更多的老百姓,成为我们市民体育夜校的‘忠粉’。” 本报记者 陶邢莹

场外音

白天上班,晚上健身,报名手速要快。全嘉社区运动健康中心市民健身夜校推出第一期,就火了。

价格自然是夜校的一大优势,十节课从260元到300元不等。当然,能让年轻人放弃丰富多彩的夜生活走入课堂,绝不仅仅是因为“便宜”。夜校让人突然发觉,原来忙只是借口,养成主动健身习惯,就从夜校开始。

在夜校,李先生收获了久违的快乐,“在这里上课不是为了‘薅羊毛’或是‘捡便宜’,大家都是因为想要健身才来的。在夜校健身也是一种充电,让我有更好的精力和状态应对接下来的生活和工作。”

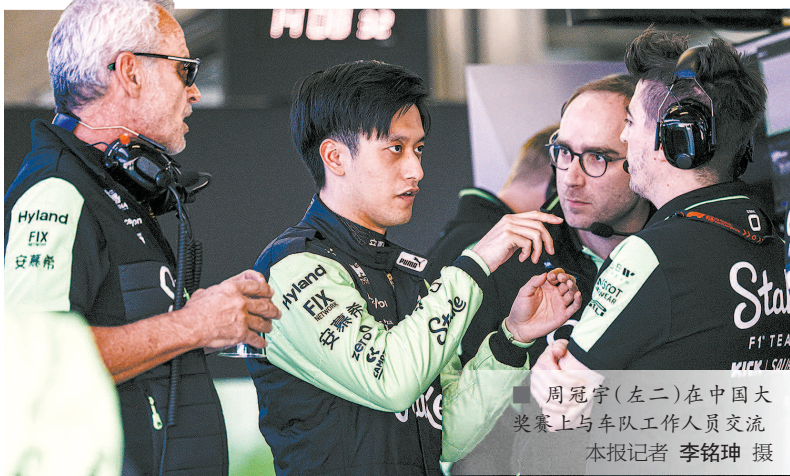
八段锦课程的教练马瑞来自上海体育大学,作为一名“00后”,夜校不仅是她教学的地方,更是结交新朋友、了解社会的课堂,“这里面有很多比我大几岁的哥哥姐姐,一节课结束后他们也会请教我做动作怎么做、有哪些需要注意的,在这个过程中我们也成了朋友。”

健身夜校的设立,体现了公共文化服务“沉下去”,积极探索“求变”的决心。健身夜校的火爆,折射了上班族旺盛的体育生活需求,体育活动的社交属性也越来越强。

此前,嘉定安亭镇文体活动中心通过引入上海洛合体育发展有限公司,完成智能化改造升级,大大提升了公共体育服务的效能,前来运动的人流量增加了至少10倍,成为嘉定区体育示范单位。无论是全嘉社区运动健康中心还是安亭镇文体活动中心,正是这些老百姓身边可亲可近的健身场所,让这座动感之都越来越多人爱上运动,处处都“申”动。

也是一种充电

◆ 陶邢莹



■ 周冠宇(左二)在中国大奖赛上与车队工作人员交流
本报记者 李铭坤 摄

F1车手阵容面临“大洗牌”

下赛季周冠宇能否留在索伯车队?

北京时间5月6日结束的F1迈阿密大奖赛上,除了首夺分站冠军的迈凯伦车队年轻车手诺里斯,效力于索伯车队的中国车手周冠宇也成为焦点之一,不过相比于成绩,外界对他的未来去向,似乎更加关注。

难留队

上个月,索伯车队通过官方渠道确认,经验丰富的霍肯伯格将在下赛季披上黑绿色战袍,由于明年将是奥迪全面接管索伯车队的第一年,加上“霍师傅”德国老车手的身份,这一消息虽然毫无征兆,但仔细想想也算顺理成章。不过对于周冠宇而言,霍肯伯格的到来,意味着他未来的F1生涯将面临重大挑战。

迈阿密大奖赛前,周冠宇在谈及霍肯伯格转会的问题时,罕见地有些情绪外露,他直言:“车队宣布新车手下赛季加盟的时机让人意外。”索伯的这个决定让他有些措手不及,或许也给了他额外的压力。

在霍肯伯格占据一个席位的情况下,目前在队的周冠宇和博塔斯,需要为另一个席位努力。需要承认的是,虽然最近几场比赛,周冠宇的成绩要好于队友,但从霍肯伯格的签约背后,还是能稍微阅读出车队新管理方对“老司机”的偏爱,因此赛事经验和过往战绩都好于小周的博塔斯,更有希望获得一份合约,加上塞恩斯等众多实力派车手将在本赛季后进入自由市场,周冠宇下赛季继续留在索伯担任正式车手的可能性,或许已经不大。

积筹码

虽然未来仍然未知,但本赛季毕竟才开始不久,正如周冠宇所说:“至少在今年,我会

竭尽所能,拿出更好的表现,在赛道上证明自己的实力。”这番表态既可以看作是小周给索伯车队的定心丸,也是他为接下去的F1生涯积蓄筹码的宣言。

迈阿密大奖赛前,有中国车迷花费重金雇用飞机,在赛道上空为周冠宇拉出助威横幅,中国车手的表现也还算不错,在起步顺位不利的情况下获得第14名,比经验丰富的队友高出两位。赛后周冠宇表示:“虽然这一站没有获得积分,不过仍有积极的方面,我和车队会不断努力。接下去的比赛中赛车会有些升级,这给了我们一点信心。”

经过这几年在F1的历练,周冠宇的能力得到圈内越来越多的认可,迈阿密站期间,不

少圈内人在谈及本赛季后的车手“大洗牌”时,都提到了上海小伙的名字。目前来看,倘若真的与索伯告别,老牌劲旅威廉姆斯车队和善于培养新生代的Alpine车队,都可能成为周冠宇F1生涯的下一站。说起这一点时,小周也不避讳,他表示:“我之前离开雷诺(Alpine前身)体系的时候,双方并没有闹翻,我们关系仍然存在。”中国车手还补充道,“下赛季获得车手席位的机会我认为有的,不过目前还在观望,希望能寻找一个适合自己发挥的地方。”周冠宇强调,他目前仍专注于索伯车队,“我希望拿到更好的成绩,并为未来付出所有努力。”

本报记者 陆玮鑫