



亚室武运动会 曹安铭率队创佳绩

□半岛全媒体记者 邢成博

日前,第五届亚洲室内与武道运动会泰拳比赛在土库曼斯坦首都阿什哈巴德落下帷幕,中国运动员收获4枚奖牌!中国泰拳首位世界冠军获得者郭冬旺获得男子71公斤级亚军、2017世界泰拳锦标赛冠军罗成好获得男子54公斤级铜牌、刚满18岁的小将徐焱获得女子54公斤级铜牌、陈琳玲获得女子60公斤级铜牌!

青岛精英武馆的曹安铭担任了此次大赛中国队教练,这是他半年以内第三次担任中国泰拳队教练征战世界大赛,今年5月在白俄罗斯首都明斯克举行的2017世界泰拳锦标赛上他率队获得金牌,紧接着7月又带队参加了在波兰举行的世界运动会。曹教练表示,明年精英武馆将组队参加全国泰拳锦标赛,在2015年的首届全国泰拳锦标赛上,青岛精英武馆收获了一银一铜,创造了山东省最好成绩,希望明年能有所突破!

半岛都市报体育产业 工作室战略合作伙伴



青岛恒联中老年 文体艺术培训学校



减肥中的误区(三)

□健身指导 王卓

节食就能减肥?错!在节食的过程中减掉的重量,大部分是身体的糖和水分,糖是人体提供能量的主要营养元素。我们之前一直提到的“基础代谢率”这个概念,就算你一天一动不动身体也会消耗1500~2000卡的能量,就好比你不玩手机玩游戏,待机状态下它也会耗电。但当你故意不吃东西的时候,身体消耗的能量就会减少,你的身体以为你在经历“饥荒”。于是它智能地做出调整,在你不进食的时候内脏工作缓慢一点,尽量慢点消耗你体内储存的能量(比如脂肪),当你开始进食时,它们会帮助你疯狂地储存能量(以脂肪的形式),这也是为什么有的姑娘觉得越减肥越胖的原因。



请扫码关注
运动i运动公众号

水上嘉年华

本报携手前方体育打造“三浴”水上运动大聚会

□文/半岛全媒体记者 王悦 图/由受访者提供

9月23日上午,前方体育水上运动嘉年华在青岛第三海水浴场隆重举行。此次活动发起了洁净海滩行动,号召更多人保护海洋,同时有摩托艇、帆板浆板、皮划艇等项目激情上演,还设置了市民体验互动环节,打造了一场独具特色的水上运动大聚会。本次活动由半岛都市报、青岛前方体育发展有限公司主办,青岛市摩托艇运动协会、海之帆船帆板运动俱乐部、青岛极致体育文化传播有限公司、青岛逐浪皮划艇俱乐部联合协办。

百余名志愿者清理海滩

海洋垃圾会造成沿海地区的经济损失,更威胁着人类和海洋生物的健康和生存。ICC国际海滩清洁日是由美国海洋保育协会在1986年发起的全球性志愿者活动,于每年9月的第三个星期六全球同步进行。

23日上午,中粮可口可乐饮料(山东)有限公司发起了“在这里,在乎这里”洁净海滩行动。10时15分,100余名志愿者在位于太平角东部、湛山湾畔的第三海水浴场开始净滩行动。不到一小时,每个人都

装了几乎整整一袋子,还沿途宣传环保知识。志愿者们为保护海洋奉献了自己的力量,也号召了更多人自觉保护海洋,保护我们的家园。

水上竞技项目酷炫上演

时而冲向蓝天,时而水面追逐,时而惊险刺激,时而气势磅礴……水上运动嘉年华竞技项目,引得众多游客和市民齐声喝彩。随着比赛枪声响起,摩托艇在海上飞驰而过,溅起白色的水花。层层叠叠的海浪让三浴的海变得生动而充满激情。在海中,有的摩托艇顺着波浪做起了“跳跃”的姿势;有的摩托艇则勇往直前,迎风破浪;有的则来了个180度的大转弯,利用艇尾甩出漂亮的水花。摩托艇运动是世界公认的四大全球最具观赏性的体育赛事之一,是速度与科技的完美融合。同时,帆板浆板、皮划艇等项目也令市民大饱眼福,岸上不时发出阵阵欢呼声。欣赏着速度与激情同在、力量与炫酷并行的竞技项目,观众无不被这精彩的一幕所吸引,很多人表示也想尝试一下。

市民初体验大呼过瘾

欣赏比赛之余,在场市民与运动员不时交流互动,共同感受着水上运动的乐趣。随后,来自全市的水上运动爱好者们穿好救生衣,分别体验了帆板、浆板、皮划艇项目。皮划艇是一项将有氧和无氧相结合的水上运动,对心肺功能和身体机能很有帮助,也是一项简单易学的休闲的运动。经常参加皮划艇运动可以促进人体心血管功能的调节,加大肺活量,增强全身肌肉力量和耐力,是健身锻炼的好项目。穿上救生衣,拿起桨,在教练的指导下,完全没有经验的参与者也可以秒变运动高手。而浆板适合各个阶段的水上运动爱好者,能趴能躺也能站。平日热爱瑜伽,首次参与浆板体验的李女士表示,这是一种特别的体验,当踏上浆板的那一刻感觉到与自然融为一体,特别惬意。

本次大赛的主办方之一青岛前方体育发展有限公司,是专业从事体育赛事运营的体育公司。前方体育虽仅成立一年多,但已经成功运作完成青岛市跑迎新第一缕阳光(元旦迎新跑),城市俱乐部(CCOR)国际帆船赛,青岛青少年足球俱乐部联赛,中国摩托艇俱乐部大奖赛(海阳站),青岛市摩托艇障碍回旋邀请赛等。总赛事产值突破2000万元。前方体育坚持不断创新办赛理念、不断丰富竞赛模式、不断提升赛事品位。让更多市民体验水上运动的乐趣。



“恒联杯”乒乓球赛周周大联欢!

□半岛全媒体记者 王悦

9月24日下午,青岛恒联健康产业有限公司,首次举办了“恒联杯”乒乓球友谊赛。当天前来参加比赛的球友200多人,现场比赛异常激烈。

为激发老年人参加乒乓球活动的热情,比赛分男女组,61岁以上的为男女甲组,51岁到60岁为男女乙组,41岁到50岁为男女丙组,40岁以下为男女丁组,比赛为周赛,每周都会如期举行,赛制以循环淘汰式,按总成绩决定月赛的种子选手名单,月赛也是按组决出前8名。半年举行决赛,全年举行总决赛。

参加首次“恒联杯”乒乓球赛的选手们还可获得“恒联”特别定制的亚萨卡不锈钢水杯一个。青岛恒联中老年文化艺术培训学校开设了50余门课程,并有设施齐全的体育场馆,已多次承接了大型的球赛和文艺活动。努力打造一个老百姓喜闻乐见的品牌赛事。

时间	活动内容	主讲人	主办单位
10.1	大好河山葡萄酒业青岛市第四届“泽浦杯”乒乓球联谊赛		青岛恒联健康产业有限公司、青岛老年专修艺术大学、青岛燕飞乒乓球运动俱乐部
10.3	庆国庆、迎重阳恒联“尊重生命”系列健康公益演讲之“帕金森病及老年痴呆症的预防与康复”	梅林:青岛市市立医院集团功能神经外科主任	青岛恒联健康产业有限公司、青岛老年专修艺术大学、梅林功能神经外科团队
10.6	庆国庆、迎重阳恒联“尊重生命”系列健康公益演讲之“未病”与“未病”	孙运波:青岛大学附属医院副院长、重症医学中心主任	青岛恒联健康产业有限公司、青岛老年专修艺术大学、青岛医学院附属医院重症医学中心
10.7	“恒联健康杯”乒乓球联谊赛		青岛恒联健康产业有限公司、青岛老年专修艺术大学
10.27 10.28	山东首届“恒联健康杯”夕阳红老年乒乓球邀请赛		青岛恒联健康产业有限公司、青岛老年专修艺术大学、青岛燕飞乒乓球运动俱乐部