



我的运动我的团

编者按:近年来,在一系列运动项目与赛事的助力下,柯城区的“运动”基因被唤醒,“衢州有礼·运动柯城”城市品牌日益打响。为让更多人体验运动的乐趣,柯城开启了“我的运动我的团”组团活动,一批热爱运动的党员干部带头组团,向市民朋友发出了运动号召。

文/图 记者 楼郁馨

健身运动团

◆ 团长 余阳阳

余阳阳,柯城区消防救援大队消防队员,2010年加入消防队后,由于特殊的工作性质,经常和队员们通过健身与基本训练提高体能。其中,基本训练以负重和耐力训练为主,训练科目多为长跑、登楼等。平时在训练之余,他还会和队员们来到健身房,为自己的身体“加剂量”,确保体能充沛,为救援工作做好准备。

◆ **运动感悟:**对于我们消防员来说,体能就像地基对于房子一样重

要。健身不但有益于我的工作,更能释放高强度工作带来的压力,令人精神充沛。

◆ **运动宣言:**忠勇明礼,建功三衢!快来加入我们吧,我在运动柯城等你!

◆ **运动小科普:**无论是高强度的无氧运动,还是舒缓的有氧运动,都能使心脏周围的血管得到有效锻炼,还能增强人体的肺活量。不仅如此,健身还能改善人的体型和心态。



自行车骑行运动团



◆ 团长 何勋

何勋,柯城公安分局民警,年轻的时候,也曾喜欢足球、篮球等对抗强烈的运动项目,但随着年龄的增长,他不断尝试改变自己的运动爱好,寻找适合自己的运动项目。2016年,一次偶然的机会,何勋结识了一群自行车骑行爱好者并加入了他们。四年来,他们骑遍了衢州的山水水,领略了故乡的如画风景。几年的骑行运动,让他不仅锻炼了身体,还结交了一大批热爱生活、热爱运动、热爱自然的朋友。

◆ **运动感悟:**自行车是一种集力量、耐力、技巧于一体的室外运动项目,对个人的身体条件要求不是很高,任何人都可以参加。在柯城自行车骑

行爱好者中,上至古稀老人,下至少少年儿童,还有各行各业的普通人。相比其他运动项目,自行车骑行最大的优势是在锻炼身体的同时,可以欣赏沿途的美丽风景,愉悦人们的心灵。

◆ **运动宣言:**单车出行骑健康,快来加入我们吧,我在运动柯城等你!

◆ **运动小科普:**骑自行车可以全面锻炼人的内脏器官、强化心肺功能、提高耐力,促进新陈代谢和血液循环,延缓机体衰老。户外骑行不仅可以提高人的骨骼肌肉系统以及韧带的力量,还能让人在欣赏美景的同时摆脱忧虑、愉悦精神。

羽毛球运动团



◆ 团长 陈慧列

陈慧列,柯城公安分局党委副书记、政委,运动一直是他生活中的一种习惯。2016年,在朋友的带动下,他开始接触羽毛球,从此深深地爱上了这项运动,并将有共同爱好的兄弟们聚集到一起,组建了柯城公安分局羽毛球队,在全市参加各类比赛,获得不少荣誉。平时只要有空,他就会和球友们相约一起打球,风雨无阻。

◆ **运动感悟:**羽毛球不仅可以强身健体,更是一种愉悦心情、丰富社交的好途径,让人拥有自信、阳光、年轻的心

态,同时还能坚定做事持之以恒的信念。希望能将自己从羽毛球中收获的快乐分享给更多人,一起携手羽球运动。

◆ **运动宣言:**运动柯城,快乐羽球。一起加入我们吧,我在运动柯城等你!

◆ **运动小科普:**羽毛球运动老少皆宜。青少年打羽毛球可以促进生长发育、提高身体机能,培养自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人打羽毛球可以舒展关节,增强心血管和神经系统的功能。

气排球运动团

◆ 团长 毛炜煜

毛炜煜,国家电网柯城供电分公司的一名电力职工。8年前,一场车祸导致她右手只能上举到齐肩高,就在情绪低落时,“气排球”闯入了她的生活。在一位阿姨的鼓励下,零基础的她开始投入练习,从托、垫、传到发球、扣球、拦网,一年不到,不仅手臂妥妥举过头顶,还成了拦网小能手。从此,每天约一场球成了她的生活必修课。随后,越来越多人加入气排球运动,大家以球会友,自发形成了一支球队。从相识到相知,他们走过了七个春秋,柯城的各个排球场上,都活跃着他们欢快的身影。

◆ **运动感悟:**气排球比普通排球轻、软,有弹性,运动安全系数高,对调节身体机能,尤其是增强关节柔韧性有

着极大的帮助。这是一项集健身、休闲、娱乐为一体的运动,不仅能很好地锻炼身体,更能舒缓身心,改变一个人的生活态度,让你更加热爱生活。

◆ **运动宣言:**相约气排,绝对精彩!加入我们吧,我在运动柯城等你!

◆ **运动小科普:**气排球运动能够锻炼爆发力、弹跳力,可以改善体型及姿态,促进身体的灵活性和协调性,经常打气排球可以减轻心脏和肺部肌肉的压力,提高心肺功能。通过气排球运动,还可以增强体格,有助于工作能力提高。同时,气排球运动也是一项集体运动项目,考验着每个人的团体配合意识。

