



扫一扫
关注“厦门体育”



全民健身

厦门市体育局主办 海西晨报社承办

海西晨报 | A8

2018年7月12日 星期四
编辑:林炜 设计:林阿兵 校对:林维曦

“赤脚大仙”快乐升级“百马王子”

瑞景社区李清模完成100场全程马拉松,用脚步丈量所到的每个城市



6月10日,2018兰州国际马拉松在美丽的黄河风情线激情开跑,来自厦门的“赤脚大仙”李清模在此迎来了他个人的第100场全程马拉松,并因此被称为“百马王子”,吸引了媒体的广泛关注。

赤脚跑源于一次爬山

李清模祖籍福建仙游,1991年从郑州大学毕业之后到厦门工作,如今居住在瑞景社区,目前是一家外贸公司的高管。李清模告诉记者,有一次他在爬山过程中,穿的运动鞋破了,就索性脱了鞋赤脚跑步,当晚还睡得特别香。从此之后,他都选择赤脚进行运动。

2010年,李清模在朋友的撮掇之下,报名参加厦门马拉松;最终,在距离关门2分04秒时迈过了终点线,成绩是6小时57分56秒。从此,他对马拉松这项运动的热爱就一发不可收拾。

曾为自己定下三目标

李清模曾经给自己在马拉松上定了三个小目标:赤脚跑一公里破3分30秒;赤脚跑全程成绩打破3小时30分;赤脚跑100场全程马拉松(官方赛事),争取在60周岁之前当上“百马王子”。时至今日,李清模的这三个小目标已一一实现,还比原计划整整提早了11年。

李清模告诉笔者,马拉松这项运动给他带来了很大改变,比如身体相较以前更硬朗、健壮了,平时也很少感冒;在事业上,他比以往更有激情了,同时通过自己的身体力行,感染身边的“低头族”开始运动。李清模有一位朋友从一开始抗拒马拉松这项运动,到现在已经跑了20多场全程马拉松。



总结十六字跑步秘诀

关于跑马拉松的窍门,李清模说:“我都是带着敬畏的心去跑马,对自己和家庭负责。我的跑步秘诀可以总结为十六字:抬脚低低,落地轻轻,步子小小,频率快快。我们作为业余跑者重在参与,千万不要盲目追求PB(Personal Best 简称PB,意为个人最好成绩,是常见的跑步术语),平安健康完赛就是最好的成绩。”同时,李清模也强调,大家不要刻意模仿他,每个人要按照自己的方式去跑,只要不受伤就好。当然,如果有兴趣赤脚跑

步,他建议大家循序渐进,先到沙滩上慢跑,再转移到塑胶跑道,之后转移到柏油路慢跑。

现在,李清模跑马拉松已不仅仅限于“跑”,而是在用自己的脚步去丈量所到的每一个城市,用双眼去留下每个城市的风景。值得一提的是,厦门这座美丽的滨海城市,是目前国内继北京之后第二个举办真正意义上的全程马拉松赛事的城市,她拥有五缘湾、环岛路、白鹭洲等非常适合跑步的天然跑道,一年四季如春、空气质量好,相比其它城市更适合户外运动,跑步氛围十分浓厚等。(王潮元)

厦门青少年足球再获佳绩

晨报讯(记者蔡伊琳通讯员刘忠娥)7月9日,2018年福建省青少年“未来之星”阳光体育大会在晋江紫峰中学落幕,厦门市人民小学夺得男子五人制足球赛小学组冠军,高林中心小学获女子五人制足球赛第二名。

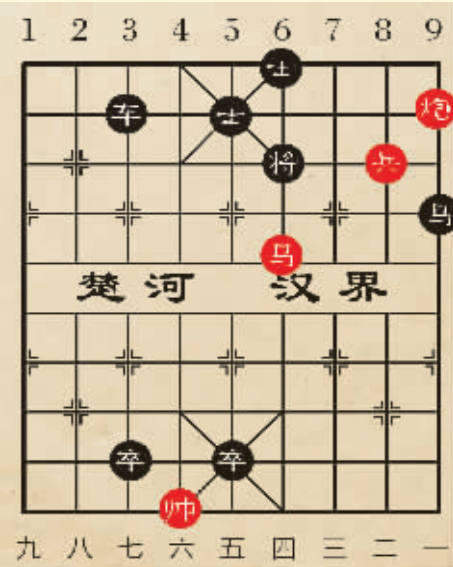
据悉,厦门市人民小学已是连续四年夺得该项赛事的一等奖;高林中心小学女足则在决赛不敌福建西山学校,

人制足球赛第二名。

本次活动由福建省教育厅、福建省体育局主办,泉州市教育局、泉州市体育局联合承办,晋江市教育局和晋江市文化体育新闻出版局协办。这是一场全省性的体育盛会,设有初(高)中三人制篮球、小学五人制足球、花样跳绳、击剑四个项目,来自福建省内九地市及平潭综合实验区的146支队伍、近800名青少年参赛。 S8711020

本期棋局

一
泓
说
棋



我们将在下期公布答案,同时在正确解局的读者名单中,抽取幸运读者1名,其将获得由厦和棋院提供的堪称“象棋残局教科书”——《象棋残局大全》1本。来信请寄厦门市厦禾路666号海翼大厦A座801,厦和棋院收。电话:2203800或加微信:Amonychess。

上期解法

红 —— 黑

兵七进一 将4平5
炮八平六 前马退2
兵七平六 马2退4
炮六进一 后马进2
炮六平三 将5平4
炮三进二 红胜

解对棋局名单:
陈二虎、徐志固、陈明、胡志辉。其中,陈二虎获得厦和棋院提供的《象棋残局大全》一册。

科学健身大讲堂走进武警支队

晨报讯(记者蔡伊琳)7月10日,由思明区文体出版局主办的“2018年思明区科学健身大讲堂”走进厦门武警支队,100名武警在现场学习科学健身知识,700名武警在网络上同步收看。

据悉,此次大讲堂邀请到厦门市永不止步运动康复中心王学锋医生,他有着近20年专业运动队的运动损伤疾病的治疗经验。“我主要从事运动保健康复。

借助课堂,我想通过传统医学结合国外现代运动康复治疗方面的内容,来讲解科学健身方法。”王学锋表示,康复医学在国内算是一门新兴学科,但在欧美国家已经很普及,“锻炼前有必要做全面、详细的身体评估,才能最大程度地避免运动损伤的发生。”

活动现场,主办方还带来了惠民公共体育福利——国民体质监测。上百名武警通过体质监测

进一步了解自己的体质,也收获了专属个人的健身“处方”。

“开设科学健身大讲堂是在全民健身指导工作方面的尝试,也是一项免费公益活动。”思明文体出版局相关负责人介绍,该活动今年已在基层社区和学校举办了6场。今年,科学健身大讲堂和国民体质监测还将陆续走进基层社区和单位,给市民带去科学健身锻炼的理念。 S8711021

厦门市国民体质监测中心

地址:厦门市体育中心篮球馆二楼
预约电话:18965114498

免费开放时间
周二至周日 15:00-20:00(节假日除外)