

舒展筋骨，试试健身球操

本报记者 史自强

健身视野·服务站

健身球操，一项依托专用健身球器械开展的运动。随着音乐节奏，锻炼者变换动作，轻柔舒缓，强度可控。通过健身球适度击打、揉压全身多处穴位以及经络，健身者能有效拉伸肩颈腰背肌肉、改善体态僵硬等问题。

健身球操益处多，如何让简单动作发挥良好运动效果？“科学运动有助于安全锻炼，提升肢体协调性和身体平衡力。”河北宁晋县老年人体育协会主席、健身球操国家级裁判员刘丽欣说，目前中国老年人体育协会已审定、推出男女共计16套健身球操项目规定套路，便于推广普及。

哪些人可以练

目前，健身球操锻炼者多为50岁至70岁的中老年群体。但健身球操包容性较强，是全年龄段人群健身的好选择。长期伏案办公的久坐上班族可参与，通过有节律地拍打放松肌肉、疏通经络，无需高强度运动即可缓解身体疲劳。青少年群体也可以练习，能改善含胸驼背等问题，适配校园课间健身与文体活动。此外，体质偏弱、术后康复、关节不耐剧烈运动的人群，也可在适度范围内进行低强度练习，循序渐进调理身体。

练前怎么准备

健身球分为单球和双球两种。单球由手柄、弹性连接绳、橡胶球体组成：一端为防滑轻便塑料握柄，便于单手持握操控；中间连接弹力绳，可随动作舒展收放；另一端为软体橡胶球，球体直径约为7厘米。正式比赛用的双球，为弹性绳两端各连一球，无手柄，连接绳长度比单球更长。

着装上，以宽松透气、弹力适中的运动套装为主，保障摆臂转体等动作流畅。鞋子选用防滑软底运动鞋，防止滑倒。

场地上，日常练习优先选择社区广场、文体公园、塑胶操场等平整硬质地面；

健身球操示意图

握柄时，四指并拢环绕紧握

握柄时，部分手指翘起

击打后背，持球位置合适

击打后背，持球位置距球体过近

握柄时，大臂自然抬起

握柄时，大臂紧贴躯干

示范者为刘丽欣 资料图片

举重冠军刘焕华不断突破能力和信心随着参赛级别增长

本报记者 李硕

刘焕华在第十五届全国运动会举重男子102公斤级决赛抓举比赛中。

新华社记者 杨晨光摄

近日，国家举重队特训天津蓟州训练基地，正式开启夏训。2024年巴黎奥运会男子102公斤级冠军刘焕华，又壮了一圈。2021年十四运会刘焕华参加81公斤级比赛，此后他经历了89公斤级、96公斤级和102公斤级的多次升级。巴黎奥运会夺得102公斤级冠军后，刘焕华面对洛杉矶奥运周期国际举联的级别调整，决定升级到110公斤级参赛。今年5月的亚锦赛，他以抓举190公斤、挺举230公斤、总成绩420公斤获得抓举和总成绩金牌、挺举银牌，交出了升级后的第一份答卷。

“连续升级，肯定有压力。”刘焕华坦言，“102公斤级都还没稳定下来，又要升到110公斤级，刚开始我也不是特别有信心。”每一次升级，都意味着身体重塑、技术调整和心理重建。“只能坚持。”他说，“巴黎奥运周期那么困难都过来了，最后还实现了梦想。进入洛杉矶奥运周期，我告诉自己从零开始。”

从零开始，不是口号，是每一天的扎实训练。好在经验成了底气。“上个周期级别调整的时候跨度更大，只知道拼，在训练方法上很迷茫。现在经验更足了，从容很多。”刘焕华说。

这份从容，在亚锦赛抓举比赛中体现得淋漓尽致：3次试举全部成功，在190公斤时力压群雄。挺举前两把拿下220公斤、230公斤后，他已提前锁定总成绩金牌。第三把，他选择直接冲击239公斤——这是创造世界纪录的重量。遗憾未能成功，但能力已然显现。

“就是奔着世界纪录去的。”刘焕华语气笃定，“239公斤举起来被判失败了，说明能力有了，但小细节没做好。”他相信自己可以在下一次比赛继续突破。刘焕华把自己定义为“比赛型选手”，经常在比赛时爆发，举起训练时不曾举起的重量，“归根结底是平时训练扎实，心里有底。”

赛场之外，他在训练馆的角色也悄然变化。作为目前男队中唯一的奥运冠军，刘焕华感受到新的责任感和使命感，“中国举重队拥有辉煌历史，我们要把荣光延续下去。”

两届奥运冠军石智勇担任教练后，这种传承变得更为具体。刘焕华回忆，备赛巴黎奥运会时，石智勇的拼搏精神给全队带来极大的鼓舞。如今面对年轻队员的请教，刘焕华也毫无保留，“希望我的方法能给他们提供帮助。”

从81公斤级到110公斤级，刘焕华的参赛级别一直在升，随之增长的还有他的能力和信心，“我想实现第二轮大满贯，今年亚运会是重要一站，希望能展现出良好的状态。”

（闫思齐参与采写）

世界女排联赛香港站 中国队战胜乌克兰队

7月9日，2026年世界女子排球联赛中国香港站比赛在香港启德体艺馆继续进行，中国女排迎来本站赛事的第二个对手乌克兰女排。最终，中国队以3:0获胜。图为中国队员王媛媛（右二）在比赛中扣球。

卢炳辉摄（新华社发）

2030年法国阿尔卑斯冬奥会项目设置公布 野雪自由式将在冬奥会首秀

（女运动员1525人，男运动员1521人）。

在新增项目中，冬季两项将新增混合单人接力，花样滑冰增加9人制队列滑，速度滑冰将新增男子团体竞速、女子团体竞速；自由式滑雪增加混合团体障碍追逐，单板滑雪增加混合团体平行回转项目，跳台滑雪增加女子超级团体。滑雪登山的金牌数则由3枚增加到5枚，增加了距离更长的男、女个人越野项目。新增的野雪自由式共设4个小项，分别是男子/女子单板和男子/女子双板。

国际奥委会介绍说，野雪自由式在国际上发展迅速，拥有坚实的年轻粉丝基础，比赛极具观赏性。该项目利用自然场地进行比赛，最大限度减少了赛事对环境的影响。而花样滑冰9人制队列滑将在现有的花样滑冰场馆进行。该项目展示了强大的观众吸引力，营造出充满活力的比赛氛围。

国际奥委会指出，在每届奥运会期间都会开展一项覆盖五大洲主要市场的全球性研究，涉及所有冬奥大项、分项和小项。2026年米兰冬奥会的评估衡量了14项受欢迎程度指标，涵盖转播覆盖、数字媒体、公众普遍关注度、票务和媒体报道等方面。同时，国际奥委会宣布，在2014年索契、2018年平昌、2022年北京和2026年米兰4届冬奥会上，北欧两项在大多数受欢迎程度指标上均位列所有冬奥分项的末位。此外，北欧两项在冬奥会的普及程度和参与度方面也持续面临挑战，过去4届冬奥会中，仅有5个国家（地区）奥委会在北欧两项上赢得过奖牌。基于此，国际奥委会决定将北欧两项从本届冬奥会中移出。

第四届武术套路世界杯在海南落幕

本报北京7月9日电（记者厉衍飞）8日，由国际武术联合会主办的第四届武术套路世界杯在海南省海口市落幕。

本届赛事为期两天，设拳术、长器械、短器械、对练4个类别，共有男、女各11个竞赛项目。经过激烈角逐，中国队以8枚金牌居奖牌榜首位；中国香港队收获5金2银2铜，位列第二；马来西亚队获得3金1银1铜，排名第三。

赛事期间，海南国际武术文化月、武术文化主题展、观赛文旅体验线路等配套活动，为各个国家和地区的参赛选手、裁判和媒体人员打造了沉浸式文化交流空间。

据了解，武术套路世界杯是国际武联六大官方赛事之一，每两年举办一届。下届武术套路世界杯将于2028年在山东省青岛市举办。

大漠健身运动大赛探索融合发展路径

本报宁夏中卫7月9日电（记者焦思雨）第七届全国大漠健身运动大赛7日在宁夏回族自治区中卫市沙坡头景区落幕。本届大赛吸引19个省（区、市）的49支代表队、2477名运动爱好者同场竞技。赛事规模与参与人数均创历届新高。

全国大漠健身运动大赛每两年举办一届，已连续六届落地中卫。多年来，赛事持续深耕大漠特色群众体育赛道，已成为辨识度极高的全国特色群众体育IP。本届赛事共设置15项独具沙漠特色的比赛，分为群众组、高校组、家庭组三大板块，面向全国各省（区、市）、行业体协、高校及亲子家庭开放参赛。赛事紧扣年轻群体运动需求，既保留传统项目，又添加潮流户外项目。标准化沙漠赛道、专业化裁判队伍、系统化赛事流程，为全国户外运动爱好者搭建交流切磋的专业平台。

本次大赛持续探索“体育+文化+旅游+产业”融合发展路径，同步推出沙漠星空音乐节、露营嘉年华、非遗市集等配套活动，构建“日间竞技、夜间休闲、全域沉浸式体验”的赛事格局。

“跟着赛事游龙江”体育赛事发布

本报黑龙江鸡西7月9日电（记者方圆）8日，黑龙江省文化旅游推介会在鸡西市会展中心体育馆启幕。会上发布“跟着赛事游龙江”体育赛事，以7大类精品赛事矩阵打造黑龙江文旅融合新名片，为黑龙江省夏季避暑旅游“百日行动”注入强劲体育动能。

“跟着赛事游龙江”体育赛事以赛促游，打造“赛事+旅游+美食+消费”多元场景，是今夏观赛避暑、活力畅游黑龙江的特色新玩法。据悉，活动重点打造生态避暑路跑、全民竞技三大球、智趣休闲智力运动、亲民惠民大众健身、新兴潮流时尚运动等7大类50余项精品赛事矩阵，整合哈尔滨马拉松、中俄跨境马拉松、“东北超”城市足球联赛、全省棋牌锦标赛等优质赛事资源，串联核心景区、边境口岸、商业街区、民俗村落，推动赛事进景区、进街区、进商圈，让参赛、观赛、休闲、旅游一站式实现。

本版责编：罗彦高 信曹继炜 式设计：张丹峰