

哈工大运动减脂课

6年带千名学生“热辣滚烫”

生活报(实习生杨宁英 单博 记者吕晓艳)课堂上传授运动小妙招,结合减脂食谱,制定个性化运动减脂方案,通过线上打卡等方式指导学生学习养成习惯、科学减脂……哈工大开设的运动减脂课深受学生喜爱,一经推出即“秒售罄”。据悉,该课程自开设以来已有6年,从初期的人均减重2.5公斤提升到人均减重10.34公斤,最多减重30公斤,成功帮助千名学生重回健康轨道,成为现实版“热辣滚烫”的生动展示。



哈工大提供

想让有体重困扰的学生 通过科学的方式瘦下来

据课程团队负责人、哈工大体育部副教授张成刚介绍,该课程的初衷并不仅仅是帮助那些有体重困扰的学生通过科学的方式瘦下来,更重要的是引导学生敢于走出舒适圈,养成健康的生活方式。

6年前,张成刚在上课时发现,有些身材肥胖的学生不太适合竞技类运动项目,同时,学生也有减脂塑形的需求。于是,他提出开设运动减脂课,主要面向大一至大三年级本科生,选课要求为身体质量指数

(BMI)≥28。该课程采用课内外全方位健康促进的模块化教学,总计64学时。

该课程的主讲人之一,哈工大体育部副教授刘松,长期从事运动减脂、健康体能等方面的教学科研工作。她开发的室内健身双语课程以及创新的HIIT/Tabata运动小妙招,深受师生们的喜爱。此外,课程还结合低GI减脂食谱应用,制定个性化运动减脂方案,通过线上打卡等方式指导学生养成习惯、科学减脂。

“运动减脂课 让我遇见更好的自己”

该课程团队的张成刚、刘松、王丹丹3位教师,还结合担任2022年北京冬奥会国内技术官员的经历,将北京冬奥精神融入课程。今年加入课程团队的体育部青年教师赵健,也是一名健身达人。他结合自身的长跑特长和跑团辅导经验开展教学。

参加运动减脂课的学生纷纷表示,课程不仅帮他们减轻了体重,也找回了自信。一名学生在留言中写道:“运动减脂课让我明白,改变自己没有想象的那么难,我会一直坚持,让自己变得越来越好。”刘同学表示,参加该课程不仅成功减重,身体素

质也有了极大改善。杨同学则表示,参加运动减脂课,让他遇见了更好的自己,“印象最深的就是刘松老师编的减脂操,‘我怎么这么好看’和‘worth it’,富有激情的配乐,让我从跟不上拍子到游刃有余。”

除了面向学生讲授运动减脂课,课程团队还联合校工会,面向有健康需求的教职工开展减脂与姿态矫正培训,同样受到欢迎和好评。“减脂是一个循序渐进的过程,要在保证安全的前提下科学减脂。有氧+无氧+饮食,同时要保证充足的睡眠,逐步养成健康的生活方式。”张成刚说。

随龙江体彩寻踪神鹿山

900市民“尝鲜”大乐透套餐票

生活报(记者吴哲文/摄)13日,由黑龙江省体彩管理中心精心组织的“寻踪神鹿山·揭秘大乐透套餐票”公益登山活动,在风景如画的森工平山皇家鹿苑举行。作为体彩运动季的系列活动之一,本次登山吸引了900名热情洋溢的市民参与,共同享受了一个集健康、快乐与惊喜于一体的秋日盛会。值得一提的是,活动全程免费,所有参与者都获得了体彩即开型彩票顶呱刮,幸运儿更是获赠了大乐透新玩法“套餐票”。

龙江体彩的公益之旅

活动当天,哈尔滨神鹿山景区在秋阳的映照下,展现出了绚烂多彩的自然风光,为活动营造了完美的氛围。900名参与者身着统一的服装,精神饱满地踏上了登山之旅。他们不仅享受了免费的往返大巴车服务,还收到了龙江体彩提供的免费补给和保险,确保了整个行程的舒适与安全。

在登山过程中,参与者们沿着蜿蜒的山路徒步前行,欣赏着满山的红叶,感受着大自然的鬼斧神工。同时,他们还有幸与景区内的梅花鹿和羊驼进行了亲密的互动拍照,留下了珍贵的回忆。

13日,体彩的抽奖帐篷前欢声鼎沸,热闹非凡。每一位活动参与者都兴奋地排队抽取了黑龙江省体彩中心提供的即开型彩票“顶呱刮”。这些彩票面值从30元到2元不等,玩法多样,趣味十足。参与者们迫不及待地刮开奖区,一试手气。不少幸运者更是惊喜地高喊自己中奖了,现场顿时充满了欢声笑语。



“大乐透套餐票”首次亮相

除了即开型彩票外,活动还特别设置了“奖上奖”环节——抽中30元面值顶呱刮的市民,还可抽取一张面值为88元、58元、28元和18元不等的大乐透套餐票。获得“奖上奖”的丁晓娟欣喜地表示:“体彩的活动让我幸运满满,不但中了30元面值的顶呱刮彩票,又抽中了88元面值的大乐透套餐票,期待下周一的大乐透开奖幸运能继续下去。”

记者了解到,大乐透这款全新

的购买模式,将单式和复式购买方式巧妙地融合在一张彩票上,让购彩者既能体验到单式的乐趣,又能感受到复式的挑战。据悉,超级大乐透套餐票将于20日在我省正式上市销售,希望购彩者能“把幸运打包带回家”。届时,龙江体彩同步推出“购套餐票赠票”活动,活动期间,凡是购买大乐透套餐票四种玩法,就有机会获赠指定金额的大乐透彩票。

“体彩运动季”继续惠民

“寻踪神鹿山·揭秘大乐透套餐票”公益登山活动在欢乐和惊喜中圆满落幕。这场活动不仅展示了黑龙江省体彩管理中心的公益理念和服务精神,还为市民提供了一个健康、快乐、实惠的秋日健身平台。黑龙江省体彩管理中心主任王鑫表示:“本次活动不仅延续了体彩运动季的惠民传统,还充分展现了体彩公益金‘来之于民,用之于民’的公益属性。也希望每一位参与者,都能像本次亮相的超级大乐透套餐票的祝福语,把幸运打包带回家。”



黑龙江省体彩管理中心

黑龙江省体彩管理中心协办



我省公开征求意见 事关冰雪经济发展

组织研学、云旅游 最高奖励 200万元



举办冬季旅拍推介会上演华秀

03 哈尔滨文庙带来中式浪漫



成为志愿者、竞选班长、加入社团……

05 领到万元助学金 励志学子讲述大学生活



哈工大运动减脂课

08 6年带千名学子“热辣滚烫”



巧用“兔子战术”带队夺冬青奥会首金

七台河85后短道速滑教练张利增:

为“冠军之城”

续梦 龙江力量 基层体育人②



哈市道里区平房区保障亚冬会街路项目品质提升

清扫维修街路 规范经营行为

哈尔滨天气预报

| | | | | |
|-----|---|------|-----|---------|
| 14日 | 日 | 阴有小雨 | 20℃ | 偏南风4-5级 |
| 15日 | 日 | 晴 | 8℃ | 西北风3-4级 |
| 16日 | 日 | 多云 | 11℃ | 偏南风2-3级 |
| | 夜 | 晴 | -1℃ | 西南风2-3级 |
| | 夜 | 晴 | 5℃ | 西南风2-3级 |

有事找帮办

| | | |
|--------------------|-----------------------|---------------------|
| 龙头新闻·生活报帮办记者团: | 出行帮办李德谦 17800590257 | 旅游帮办薛宏莉 17800590261 |
| 供暖帮办仲亮 17800590258 | 水电网购帮办李威兵 17800590259 | 民政帮办于海霞 17800590260 |
| 旧改帮办梁晨 17800590256 | 教育帮办吕晓艳 17800590263 | 社区帮办史天一 17800590267 |
| | 医疗帮办王秋实 19904806737 | 首席帮办李丹 17800590268 |