

# 吴山运动休闲嘉年华各路运动达人亮绝活 “快运动”铁粉听着音乐能连续跳绳两个多小时 跳绳要尽量把腿伸直，跳得太高既伤膝盖又费体能

本报讯 大力士赛、瑜伽秀、啦啦操表演、芭蕾舞表演、健美健身冠军赛和东方舞王赛……昨日，上城区政府打造的杭州吴山运动休闲嘉年华热闹开场，人气最旺的当然是既好玩又能拿大奖的“2分钟跳绳、握力测试和肺活量测试”了。昨天来吴山广场的老百姓们真是大饱眼福，就连见惯大场面的杭州健美协会秘书长傅建陈也不由得点赞说：“这次参加表演和比赛的人水平很高，全国的健身冠军都来了，健美也都是杭州前几名的选手，而且还有很多是从外地专门跑来参赛的，难怪现场观众都看得这么投入！”

记者 徐毅 摄影 严嘉俊



## 花式跳绳最抢镜

2分钟跳绳404次，握力73.5公斤，肺活量6203毫升，昨日三位男子冠军的表现让现场观众吃惊到“掉了下巴”。民间体育达人秀是真正藏龙卧虎的比赛，参加2分钟跳绳比赛的许向阳虽然没有进入前三名，但他独特的花式跳法也赢得了现场观众的阵阵喝彩。

“我从中学读书的时候就开始跳绳了，今年我都54岁了，你算算我跳绳跳了多少年了？”许向阳笑着说：“只要时间允许，我就会跳一跳。在快运动上看到吴山广场有跳绳比赛，我就立刻报名了。我是快运动的忠实粉丝，也参加了很多快运动的活动，明天一早还要去参加‘踏遍青山’的活动呢！”

许向阳是沈阳人，由于女儿在杭州工作生活，最近两年他就长期住在杭州。许向阳不仅可以完成“常规动作”，还能把绳跳出“花”来，单脚跳跑动跳，甚至还能把绳子像双节棍那样锻炼身体。“跳绳的好处很多，我跳绳跳了这么多年，身体好得很。以前有个朋友‘三高’，我推荐他跳绳，跳了3个月，他的很多数据都正常了。”许向阳说。

## 小孩跳绳姿势很重要

跳绳有这么好处，练习跳绳的时候有哪些秘诀和需要注意的地方呢？“第一是要做充分的热身动作，跳绳是很剧烈的运动，没活动开就跳容易身体受伤。”这是许向阳最为看重的。热身主要就是活动下手腕，然后扭动下膝盖，还可以做一些慢跑让身体变热。

许向阳说第二点是要保护好膝盖。“跳绳的时候很容易损害到膝盖，特别是时间跳得长的话。跳绳的时候一定要尽量把腿伸直，就像打篮球时投篮的动作那样。不要跳得太高，跳得高对膝盖的压力就大，而且还浪费体能。”

看到现场有很多小孩子跳绳，许向阳特别提醒说：“跳绳对小孩子长个子是很有帮助的，但他们要比大人更加注意保护自己的身体。之前说到过跳绳对膝盖的损害，小朋友要特别注意姿势的标准性，否则对他们的发育会不利。”

许向阳一次能跳多少？“我平时跳的时候不太数，有时候连续跳2个多小时都没问题。”许向阳说，“我喜欢在跳绳的时候听一点音乐，具体是什么音乐我不清楚，但肯定要选哪种节奏比较快的。我以前在沈阳跳绳协会的时候，大家都有这样的习惯。音乐一旦响起，所有人都一边听着音乐一边跳绳，我们协会有个63岁的，听着音乐也能跳一个半小时。”

现在许向阳走到哪里都会带着个U盘，想跳绳的时候就找台电脑把U盘一插，然后跟着音乐开始跳绳。许向阳还专门买了一台音响，就是为了跳绳的时候音响效果可以好一些：“听着音乐跳绳，我觉得真的是一种享受。”

# 杭州西湖跑山赛昨日开跑 吉祥物是一只非洲猎狮犬

本报讯 昨天上午，由杭州市体育休闲行业协会主办，杭州风雪户外、杭州市登山运动协会承办的2016Vasque威斯跑山赛在杭州白塔公园里鸣枪开跑。白塔公园是京杭大运河文化遗产的端点，是108年前杭城第一条铁路的始发站所在地，来自不同国家和地区的500名选手参加了这项国内最文艺、最小资、含金量最高的越野跑山赛。

在跑步热、越野热的当下，动辄50公里100公里的比赛比比皆是，但威斯跑山赛的赛事里程始终都稳定在30公里左右。今年的里程是29.9公里，绝不越线。威斯跑山赛的策划者、杭州风雪户外用品股份有限公司的CEO罗锡评从容笑道：“这十几年来，我们一直坚持这样的信念，就是通过30公里这样轻量型的赛事让更多人参与到跑山里来，参与到与自然的互动里来；我们坚持每年通过不同的设计，新鲜的事物，向大家推广健康丰富的生活方式。”

今年威斯跑山赛还迎来了新的主角——吉祥物Pico。Pico的英文意思是微小，是比纳米更小的单位。为什么会选这只非洲猎狮犬做赛事的吉祥物呢？罗锡评开心地解释道：“Pico特别喜欢在山里奔跑，是一只经验丰富的跑山狗哦！我们的赛事就像Pico的名字一样，虽然是一个小小的比赛，可是蕴藏巨能。”

这个比赛到底有多火，看每年的赛事秒杀报名就知道。威斯跑山赛的名额永远是越野圈里的一个传说，限量500，全靠秒杀。有的跑友年年都来，攒不同颜色的“我爱跑山”T恤，收集每年的完赛纪念品，会会老跑友的同时直言自己是“威斯痴”。“我们的赛事更像一个跑友大Party（聚会），希望全世界各地的跑友跑过杭州的山水人文，尽情享受杭州的美景和美食。”罗锡评说。

即使是30公里的比赛，从路线到准备也是一丝不苟。赛前，组委会还邀请全国各大越野赛的赛事总监们来杭州，共同探讨如何把越野赛办得更好。“我们想通过自己的经验和影响力，和更多的赛事方交流，如何控制赛事风险，让跑山赛向更健康的方向发展。”罗锡评说，“我们深爱跑山，想让更多的人爱上跑山，我们想守住这个比赛，让更多人参与到跑山赛里来。”

## 本塘

### 世俱杯奖杯来杭巡游

本报讯 12月8日-18日，由各大洲足球冠军参加的2016年世俱杯将在日本横滨和大阪进行。为了让更多中国球迷拥有和世俱杯亲密接触的机会，由独家冠名世俱杯的中国企业阿里巴巴参与的世俱杯奖杯巡礼活动来到杭州拱墅万达广场。曾经效力杭州绿城的球员唐佳庶受邀出席昨天杭州巡礼的开幕式，活动将持续到今天。

今年的世俱杯将由欧冠冠军皇马和南美解放者杯冠军哥伦比亚国民竞技队等队参加，即将出炉的亚冠冠军也将加入世俱杯的比赛。（记者 徐毅）

### 今日直播赛事推荐

- NBA 常规赛 11:30 快船-公牛 CCTV-5
- 足协杯决赛-第一回合 19:35 广州恒大-江苏苏宁 CCTV-5
- CBA 常规赛 19:35 北京-浙江稠州 HTV-5
- 19:35 北控-浙江广厦 华数0

体彩大乐透			
第16136期		全国投注总额:204254202元	
开奖号码	05 06 07 19 23 + 04 11		
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	2	10000000	●●●●●+○
二等奖	0	0	●●●●●
三等奖	425	15144	●●●●●+○
四等奖	392	9086	●●●●●
五等奖	1239	2355	●●●●●
六等奖	686	1413	●●●●●
基本投注	34463	200	●●●●●+○
追加投注	13466	100	●●●●●
基本投注	596394	10	●●●●●
追加投注	208741	5	●●●●●
基本投注	5858509	5	●●●●●

体彩20选5			
浙江第16317期		总投注额:175508元	
中奖号码	03 06 08 13 18	中奖简单无需排序	
奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	8	3012	●●●●●
二等奖	561	50	●●●●●
三等奖	6770	5	●●●●●

体彩排列3排列5			
第16317期		浙江排列3总投注额:1381210元 全国排列5总投注额:8895544元 排列3滚入下期奖池:400.791万元 排列5滚入下期奖池:28090.4325万元	
开奖号码	8 8 6 9 4		
奖项	中奖注数	每注奖金	
排列3直选	331注	1040元	
排列3组选3	435注	346元	
排列3组选6	0注	173元	
排列5(全国)	21注	100000元	

足球彩票(4场进球游戏)			
第16179期		全国总投注额:337042元 浙江省投注额:12606元	
球队	阿塞克	斯塔德	圣红星
开赛结果	2 0	1 2	3+ 3+ 1 1
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数
一等奖	中8队	2注	0注
每注奖金		107853元	

中国足球彩票(胜负彩)			
第16175期		14场:全国总投注额:9730390元 浙江省投注额:616588元 任选9场:全国总投注额:13520498元 浙江省投注额:888264元	
主队	阿塞克	斯塔德	圣红星
客队	阿塞克	斯塔德	圣红星
开赛结果	0 1 3 1 0 0 3 1 3 3 0 0 3 1		
奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数
14场 一等奖	中14场	0注	0注
每注奖金		0元	0元
9场 二等奖	中13场	9注	2注
每注奖金		207639元	
9场 一等奖	14场比赛中3场	126注	10注
每注奖金		68675元	

足彩6场半全场胜负游戏			
第16179期		全国总投注额:46376元 浙江省投注额:1320元	
主队	阿塞克	斯塔德	圣红星
客队	阿塞克	斯塔德	圣红星
开赛结果	3 3 1 3 0 0 1 1 0 1 0 0		
奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数
一等奖	中12个结果	0注	0注
每注奖金		0元	0元