



早上六点半,这个小区的娃娃跑团已经开练了

大脚带小脚,酷暑照样跑

大热天如何安全运动,欢迎来小时新闻爱跑步群组晒

本报记者 王琼 李颖 图片由受访者提供

热浪滚滚,但杭州伢儿运动热情不减,去年刷屏杭州人朋友圈的社区暑假娃娃晨跑团回来了。

周三一大早6点多,滨江区风雅钱塘小区的孩子们下楼开跑了。

这是风雅钱塘小区“大脚带小脚活动”在今年暑假的第二期,活动的发起人是住在滨江风雅钱塘小区的跑友们,活动时间持续到八月底,每周三、周日两次。

“我们希望让孩子和爸爸妈妈一起跑起来,所以我们的活动名字叫‘大脚带小脚’,这已经是我们小区连续第三年活动了。”跑友郭贞说,今年的活动,跑团的爸爸妈妈们可用心了,光是活动教练群就有30多人,第一期活动开始前,他们给每一个报名的孩子设计了一张专属的定制号码簿,号码簿的背面就是签到表,签到次数多,还有机会拿到定制的活动奖牌,“身前别上号码簿参加活动,仪式感十足。”第一期活动来了50多个孩子,第二期来了30多个孩子,再加上陪同的家长,小区里同时有近百人一起在晨跑。

除了号码簿、奖牌,活动还有特别的安排。

“今年天气特别热,安全地奔跑更加重要。”郭贞说,今年的活动还做了一些调整,“我们定的开跑时间是早上六点半,但其实这段时间六点半天气已经很热了,所以出于安全考虑,我们把晨跑的距离从以前的环绕小区内三四圈减少为两圈,大概1.7公里左右,领跑跑友的配速控制在6分30秒,孩子们全程跟跑。”

另外,今年小区的跑友们还约了跑步达人林云柯给孩子们录制了热身和拉伸的视频,“任何运动前后都需要热身和拉伸,给孩子准备的这些动作相对简单一些,适合孩子们跟着练习。”



你们小区的暑假晨跑团开练了吗?赶紧来小时新闻爱跑步群组晒晒吧。

欧洲五大联赛进入休赛期后,日韩联赛成为了购彩者的首选。本周竞彩参谋部就给大家推荐一个日职联赛二串一,包括名古屋鲸八对阵川崎前锋和大阪钢巴对阵大阪樱花这两场比赛。

日职 名古屋鲸八VS川崎前锋 推荐:负

周六 18:00 (北京时间)

名古屋鲸八上个赛季取得联赛第五名的成绩,本赛季球队保住主力班底的同时,引进了席尔瓦、蒂亚戈等实力球员,整体竞争力稳步有升,但是新帅长谷川健太的战术打法,在赛季初还是让球队经历了一阵磨合期。4月份到5月份之间,球队连续8场比赛仅赢1场,好在随着赛程的深入,球员们逐渐适应了主帅的战术思路,近期状态有所回升。不过,本轮面对实力雄厚的川崎前锋,球队想要主场过关并不容易。

最近五个赛季四次捧起联赛冠军的川崎前锋,在先后失去了三苫薰、田中碧、旗手怜央等中生代骨干球员后,球队的战斗力有所下降,稳定性和持续性都不比当年。上轮联赛,球队主场4球大胜大阪钢巴后,排名升至积分榜第三位,和榜首的差距也缩小至7分。本轮联赛面对名古屋鲸八,川崎前锋自然志在3分。

双方近6次交手中,川崎前锋4胜1平1负占据明显优势,整体实力也优于对手,综合各方面数据竞彩推荐看好客队。



竞彩参谋部

日职 大阪钢巴VS大阪樱花 推荐:负

周六 18:00 (北京时间)

大阪钢巴本赛季前半程的表现乏善可陈,目前21轮战罢暂列积分榜第15位,离降级区一步之遥。从数据上来看,进攻端效率不足,是球队的主要短板,目前场均进球刚到1个,队内头号射手是打进3球的中场球员小野濑康和达旺,锋线实在是难堪大任。本轮面对势头正猛的大阪樱花,整体实力落于下风的大阪钢巴,首要任务便是做好防守。

大阪樱花在经历了赛季初的短暂低迷后,进入联赛中后期开始爆发,最近各项赛事连续10场比赛6胜3平1负,攻守两端表现俱佳。主帅小菊昭雄给球队打造的442体系注重攻守两端的平衡,虽然在强强对话中有一定的隐患,但面对弱队还是能稳定拿分。

双方近6次交手中,大阪樱花4胜1平1负占据上风,整体实力进球状态都高于对手,综合各方面数据竞彩推荐看好客队。