



中国报道 • 权威发布
CHINA REPORT

首页 政法 教体 文旅 食药 视频 财经

滚动播放: 十三届全国人大三次会议将于2020年3月5日在京召开

位置 > 权威发布 > 教体 >

山东体院居家科学健身抗疫团队成“网红”

发布时间: 2020-04-18 17:17 来源: 中国报道

中国报道讯(张鹏 通讯员于爱丽)前不久,山东体育学院与山东体育休闲广播联合推出的居家健身宝典圆满收官。在50多天里,由35人组成的居家科学健身抗疫团队,精心制作健身访谈节目49期,在各媒体推送健身视频及图文200余次。这些科学健身方法成了很多人每天上网“打卡”的“必修课”,居家科学健身抗疫团队也因此成了“网红”。

张梦瑶,居家健身宝典—中国跤基本功居家锻炼 1263 微博
刘凤虎,居家健身宝典—静态拉伸练习(一) 1334 微博
刘凤虎,居家健身宝典—静态拉伸练习(二) 1473 微博
崔志强,居家健身宝典—螳螂拳 九打连环劈 492 微信公众号
张军,居家健身宝典—健身气功“七式健身养肺功” 201 微信公众号
张茂林,居家健身宝典—居家养生功法健身 306 微信公众号

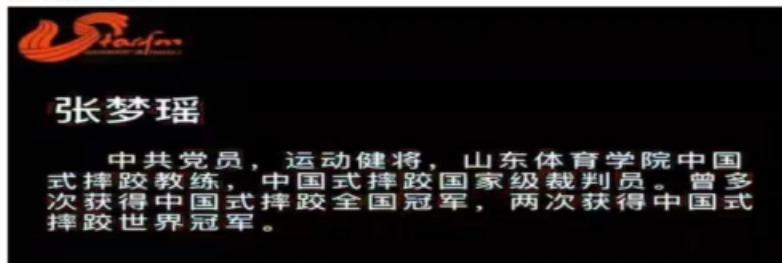


山东体育休闲广播

20-3-4 17:58 来自 微博视频号

1263
阅读

山东体育学院与山东体育休闲广播联合出品:《居家健身宝典—中国跤基本功居家锻炼》
山东体育休闲广播1021的微博视频



【大众日报07版】家中站桩：简单易行，强身健体

时间: 2020-02-05 13:29 阅读次数: 170

【收藏】 【打印】 【发给朋友】

家中站桩：简单易行，强身健体

2020-02-05 来源: 大众日报 07版

【齐鲁晚报·齐鲁壹点】约不约？跟着吴霞副教授居家学太极

发布时间: 2020-02-18 18:50 阅读次数: 228

【收藏】 【打印】 【发给朋友】



齐鲁晚报官方APP

打开

约不约？跟着吴霞副教授居家学太极

齐鲁壹点 14:21

【山东体育休闲广播】居家健身宝典7——居家养生功法健身

发布时间：2020-02-09 16:33 阅读次数：278

【收藏】 【打印】 【发给朋友】

居家健身宝典7——居家养生功法健身

李松 山东体育休闲广播 前天



点击下方绿标即可收听专访音频

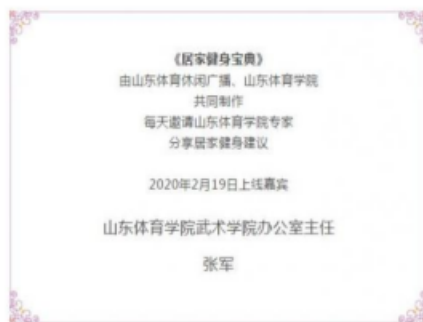
【山东体育休闲广播】居家健身宝典17——健身气功“七式健身养肺功”

发布时间：2020-02-19 14:32 阅读次数：115

【收藏】 【打印】 【发给朋友】

居家健身宝典17——健身气功“七式健身养肺功”

李松 山东体育休闲广播 5天前



【大众日报】防身还健身！“拼命三郎”教你螳螂拳九打连环劈

发布时间：2020-02-24 11:03 阅读次数：261

【收藏】 【打印】 【发

防身还健身！“拼命三郎”教你螳螂拳九打连环劈

大众日报记者 王建
2020-02-24 21:21:46 来源：大众日报客户端

习武能强身健体，螳螂拳作为山东四大名拳之一，有独特的健身价值和意义，那么在家怎样练习螳螂拳？

山东体育学院教授崔志强分享了螳螂拳的九打连环劈，他表示螳螂拳是一项锻炼身体、自卫防身的运动，对身体的影响

【山东体育休闲广播】居家健身宝典33——居家静态拉伸

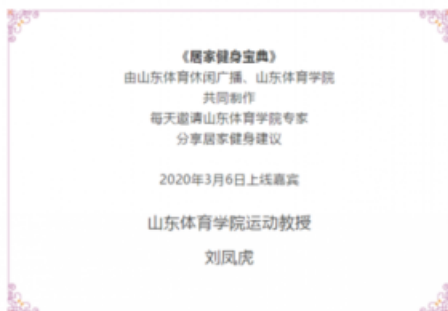
发布时间：2020-03-06 10:20

阅读次数：129

【收藏】 【打印】 【发给朋友】

居家健身宝典33——居家静态拉伸

李松 山东体育休闲广播 4天前



青年教师张梦瑶向学校捐赠防疫物资

2020-03-08 11:41 来源： 作者： 点击数：339

3月5日上午，我校武术学院青年教师张梦瑶向学校捐赠84消毒液200瓶，助力学校疫情防控工作。日照校區管委會副主任、资产管理处处长高源平代表日照校區管委會接受了捐贈，武术学院院长王美娟、党总支书记孙化玉参加了捐赠活动。（武术学院 张茂林）



高源平高度赞扬了张梦瑶老师的爱心与担当，并感谢她在防控新冠肺炎疫情吃紧的关键时刻，对学校的慷慨相助，给学校疫情防控出一份力。

疫情无情人有情，自疫情防控工作开展以来，我校涌现出许多像张梦瑶老师这样的爱心人士捐赠物资事迹。大家戮力同心，共抗疫情，坚信一定会打赢这场防疫战。