



太极拳表演

一场特殊的考试

□记者 徐荔 王湧

昨天，本市的各个戒毒所里正进行着一场特殊的考试——上海市戒毒局戒毒人员体能康复团体项目评比。

本次评比中，各戒毒所的戒毒人员要在民警带领下，展示太极康复操和健心操2个必训项目，以及各戒毒所自选的3个团体特色项目。

其中，太极康复操是以太极拳基本拳理和套路为基础，融入现代体育运动的理念和康复医疗理念，针对戒毒人员的身体素质情况进行特别改良，使得他们可以掌握其中的要领，坚持锻炼。健心康复操虽然看似运动强度低、动作难度小，但这是特别针对戒毒人员的不同康复需求进行设计，还具有舒缓调节的作用。这两项康复操都是市戒毒局与上海体育学院共同开发的，已有3年多的历史，多名戒毒人员从中达到了强身健体的效果。

团体特色项目则由各戒毒所根据自身情况自主开发设计。



太极康复操



太极笔韵



板上韵律操

2018年戒毒局体能康复 团体项目评比活动

跃动竹竿

青东强制隔离戒毒所

2018年6月7日



跃动竹竿康复训练