

国家体育总局大力推广居家健身

微动一分钟简单易行免费使用

◆ 体育总局发文推广

1月31日，为满足疫情防控期间群众健身需求，国家体育总局发布「推广居家科学健身方法的通知」，要求各地体育部门推出简便易行、科学有效的居家健身方法。



「通知」一经发布，各地体育局立刻响应。那么，如何才能做到居家科学健身呢？

◆ 重中之重[简单易行、科学有效]

微动1分钟是改善多种健康问题的运动小视频平台，收集了7大类1000+科学运动小视频，将运动生活化、碎片化，让用户不受运动场地、运动器械的限制，快速地体验运动，逐步改变对运动的认知，感受到运动的益处。

◆ 七大模块，1000+运动健身原创视频，助力改善健康问题！

- ✓ 提高免疫力
- ✓ 缓解疼痛
- ✓ 体姿矫正
- ✓ 防跌倒
- ✓ 增肌塑
- ✓ 有氧健心
- ✓ 慢病改善

◆ 名师讲堂，不断更新，跟着专家一起学



赵之心

北京市政府 143 号折子工程专家组成员、大众健身专题专家、长期从事体质与健康、运动健身等方面的研究，在医疗保健与体育健身相结合方面有突出贡献



罗曦娟

博士，中山大学副教授，硕士生导师，中山大学体育科研所副主任，慢性疾病运动处方的制定



黄勇

北京市西城区体科所科研人员，防跌倒操的创编人，长期从事大众健身方面的研究，创编的办公室系列健身操，糖尿病患者健身操，中老年防跌倒系列健身操在北京市社区推广。



王宣权

世界中医药联合会糖尿病分会理事，师从国医大师吕仁和教授，北京中医药大学第一附属医院首席专家、精习赵进喜教授自创养生七式，可有效预防和缓解颈肩疼痛、消化不良等疾病



魏胜敏

养生学博士，养生康复研究中心主任，国家级健身气功裁判和国家级社会指导员，健身气功七段。受国家部门邀请，曾出访澳大利亚、新西兰等国家传播推广中国传统养生文化。



李雪梅

北京体育大学运动医学博士，参与翻译《美国人身体活动指南》(第二版)，参与科技部“十一五”科技支撑计划项目，长期深入社区开展健康干预指导工作。

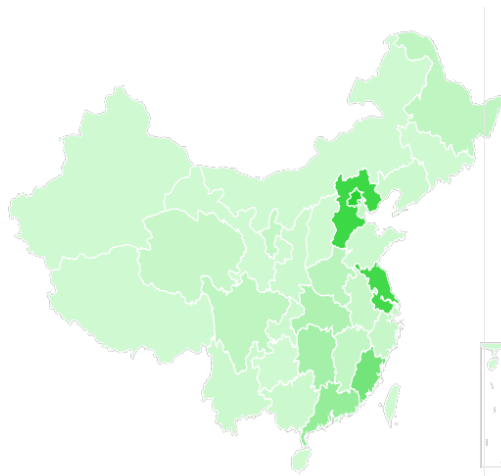
.....

◆ 激励用户动起来！每天打卡，轻松享受积分换礼！

1. 打卡点赞
2. 积分换礼
3. 排名 PK
4. 1 分钟爱上运动

◆ 群众喜爱数据实时统计

活跃用户数 昨天 2020-02-05至2020-02-05



省份	用户数	占比
北京	40	19.9005%
辽宁省	1	0.4975%
江苏省	34	16.9154%
福建省	22	10.9453%
广东省	14	6.9652%
湖南省	10	4.9751%
湖北省	8	3.9801%
河南省	5	2.4876%
四川省	4	1.9900%
黑龙江省	4	1.9900%

◆ 抗击疫情免费使用

快速将小程序嵌入您的公众号，为大众提供抗击疫情，提高免疫力居家健身内容，可维护更多简单易行、科学有效的视频内容。抗击疫情期间联合专家团队每天输出一篇科普文章。

微动 1 分钟免费对接咨询

奥美之路（北京）健康科技股份有限公司

联系人：李慧

电话：18600457621



微动 1 分钟 扫描二维码