

市民运动热情高 全民健身氛围浓

本报记者 陈杰 摄影 戎高仁

近年来,在“健康是过好生活的前提”等理念影响下,越来越多的市民重视身体健康,并喜欢以运动的方式强身健体。尤其是进入夏季以来,“减脂”“健身”更成为喜爱运动者口中的高频词语。

记者在采访中发现,在做好常态化疫情防控的同时,市民健身热情高涨,或走出户外健身,或居家线上健身,或以新兴运动健身,大家选择自己喜爱的方式,积极投入到健身行列中,全民健身氛围日益浓厚。



在西城墙带状公园里行进的健步走队伍

线下健身热情高

7月15日晨,天刚刚放亮,大同公园里已有不少市民开始了晨跑。跑步者精神抖擞,如风一般掠过跑道,朝气蓬勃的运动姿态也带动起其他晨练者运动的热情。经常在大同公园跑步的马先生告诉记者,2019年,他曾参加在我市举办的国际马拉松比赛,从那年起,他就喜欢上了自由度高的跑步运动,如今,在公园里一边欣赏美景一边奔跑,或围绕着大同古城进行环城跑,已成为他的生活常态。

7月16日傍晚,在御河生态公园,结束一天的工作、想要放松一下的市

民也进行着体育锻炼。在一棵绿树下,市民杨先生正在习练太极拳。他告诉记者,前段时间和家人参加了太极拳公益培训,此次学习调动起他的健身热情,现在一有时间就会出来打一套太极拳。“健身让我心情愉快,尤其是一天工作结束后,让身体活动起来的感觉很舒服,我会一直坚持下去的。”杨先生说。

记者注意到,在我市各公园、社区、体育中心等场所,市民们进行着各种健身运动,广场舞、跳绳、健步走、毽球、抖空竹等运动让人目不暇接,大家以高涨的热情投入健身运动中。

市体育总会负责人告诉记者,随着健康意识的提高,市民对自身以及运动的重视程度越来越高,再加上受到疫情影响,更多人意识到体育锻炼对提高身体素质的重要性,愿意抽时间进行健身运动。我市开展的一系列体育健身志愿服务,如进机关、进企业、进学校、进社区、进乡村等,也为市民科学健身提供了保障。近年来,我市通过开展体育公益培训、举办全民健身运动会以及各项群众体育比赛等,营造良好的全民健身氛围,推动全民健身蓬勃发展。

线上健身吸引人

后,跟着网友一起打卡练习反而坚持了下来。

市民刘女士也喜爱线上健身,目前,她正跟着线上主播学习拉丁舞。“我觉得线上居家健身除了方便之外,最重要是能避免尴尬。”

刘女士告诉记者,因为是初学拉丁舞,她的动作很不规范,如果是在舞蹈室学习,周围难免有围观者,那样会让她觉得不自在。“线上健身的话,我在家只要跟着做就行,有安全感,压力也小。”

记者在采访中了解到,从年初开始,选择线上健身的市民数量直线上升,不用考虑时间、在家练习更放松、能够和众多网友一起互动等因素,都

是吸引市民喜爱线上健身的原因。

“‘云健身’激发了全民健身热潮,这也是群众健康意识提升的体现。”市体育局专业人士表示,“云健身”有引导作用,能帮助习练者培养运动的习惯,进而转变为长期行为。在这样的大环境下,为引导群众通过“云健身”掌握和运用科学的健身知识,今年以来,我市举办了新春网络健身大联欢、全市健身大拜年·抖音视频挑战赛、全市第二届线上民间徒步节、全民健身线上运动会·健身气功八段锦网络视频大赛等多项线上活动,利用网络组成的运动阵营,把全民健身引入基层,融入到群众生活中,让科学健身服务千家万户。

新兴运动受追捧

希望通过尝试新兴运动,培养起孩子对健身的兴趣。

30多岁的陈先生则是因为飞盘运动“不需要很高的运动基础”而参加的。他说:“这项运动对新手很友好,只要体能不太差,就都能玩。最重要的是运动时不需要身体接触,又有互动性,让人很喜欢。”陈先生告诉记者,在他的带动下,不少朋友也加入到飞盘运动中,大家体验后都觉得新兴运动给人很多新鲜感,运动健身又增添了新方式。

在御河生态公园,正在玩滑板的李文也体验着新运动项目带来的畅快感。他告诉记者,自己会游泳、打篮球、滑雪,玩滑板是希望收获一项运动

新技能。“我今年40岁了,希望挑战自己、突破自我。”李文笑着说,学习新运动项目,能够锻炼勇气和毅力。

记者采访了解到,还有市民投入到运动单车、攀岩、拳击等健身项目中,希望让自己的运动技能更多一些。对于新兴运动受市民追捧,我市体育界专业人士表示,主要原因在于这些运动满足了大家想要尝新、希望挑战自我的心理需求。为了让市民享受更多运动带来的快乐,我市通过推广冰雪、山地户外、汽车摩托等运动项目,拓展体育服务供给,普及健身文化,加强基层体育组织建设等,为群众参与全民健身搭建平台、提供渠道,推进全民健身融合发展。



健身操深受中老年人的喜爱



市民在健身步道上慢跑锻炼



小朋友打羽毛球



市民在大同公园里踢毽子