

夏日健身热
运动正当时

■ 文/图 本报记者 闫振

炎炎夏日,运动不止。如今虽正值盛夏,但并未阻挡住聊城民众健身的热情。无论是清晨的公园、傍晚的文化广场,还是夜晚的健身场馆,都能看到很多喜爱运动的群众,他们热情洋溢,挥洒汗水,追求健康生活。

7月28日清晨,在聊城公园里,一群身着宽袖长衫的中老年健身爱好者正专心致志地打着太极拳,一招一式行云流水,衣袂翻飞间尽显从容气度。在公园另一侧的排球场、篮球场上,奔跑、跳跃、传球,此起彼伏的击球声与欢笑声交织在一起,各个年龄段的队员们挥汗如雨,尽情享受球类运动带来的快乐。

“我们每天早上6点多就到公园来打篮球,不仅可以锻炼身体,还结交了很多朋友,打完篮球这一天的心情都特别好。”市民吴华宗说。

户外运动受欢迎,室内运动也热情高涨。在聊城市工人文化宫游泳馆内,人潮涌动,蓝色的泳池里,不少游泳者在泳道里畅游。在泳池的浅水区,孩子们在家长的陪伴下玩水嬉戏,浪花翻腾间,欢声笑语溢满了整个游泳馆。

“夏日炎炎,市民朋友游泳的热情日益高涨,每天来游泳健身的市民超500人次。针对小朋友我们开设了暑期游泳培训课程,让他们学习一项技能的同时,感受游泳这项运动的乐趣。”聊城市工人文化宫游泳馆教练刘广智说。

每天下午,聊城市体育公园迎来一天中最热闹的时刻。足球场分成了三块小场地,分别供不同年龄段的孩子使用。篮球场上,几十支队伍在进行对抗赛,汗水浸湿了孩子们的球衣,却挡不住他们跳跃、投篮的热情。

暮色降临,城市褪去白天的喧嚣与燥热,诸多身影仍在跃动。人民广场切换为动感模式,节奏明快的音乐准时响起,健身操爱好者踏着欢快的步伐,笑容洋溢,上班族们也换上运动服,加入健身操队伍,用汗水冲刷掉一天的疲惫。乒乓球运动爱好者聚集在文昌湖畔的乒乓球场地,球在台面翻飞,男女老少频频跃动,挥汗如雨,每一记挥拍,都像在展示生命不竭的活力。

“对于老年人来说,打乒乓球既能缓解眼疲劳,又能锻炼身体,我们每天晚上都要来。这里不光有老年人,还有年轻人,全民健身,健康永远是第一位的。”市民丁兰芬说。

为顺应市民主动追求健康生活方式的需求,我市持续优化全民健身环境,从传统运动到新兴运动,从户外运动到室内健身,全民健身的理念与行动正深度融入群众生活,市民们正以多元的方式、跃动的身影和淋漓的汗水,共同谱写聊城夏日健康交响曲。



聊城市体育公园一隅



夜晚的柳园路人民广场,健身操队伍火热开跳



清晨的聊城公园,太极运动爱好者在锻炼身体



聊城市体育公园室外篮球场



市民在市工人文化宫游泳馆游泳



聊城公园的排球训练场上,对抗赛进行中



聊城公园篮球训练场上的篮球爱好者



在文昌湖畔的健身广场,乒乓球对战正酣