

几名学生在打篮球(本报记者 郝亚伟 摄)



市民在高新区体育公园游玩(本报记者 郝亚伟 摄)



骑行爱好者合影留念(本报记者 郝亚伟 摄)



“燃烧卡路里”运动不降温

□本报记者 高倩 郝亚伟 李文静

核心提示

最近,高新区体育公园吸引了众多市民前来打卡。冬日的暖阳下,运动逐渐融入市民的日常生活,不仅赋予人们强健的体魄,还催生了新的消费需求与场景,点燃了冬季消费市场的热情。

“冬练”开启 快乐健身好处多

进入冬季,气温虽低,但市民健身热情丝毫不减。近日,高新区体育公园正式开放,一流运动设施与自然景观相融,迅速成为市民追捧的“城市运动新地标”,为冬季健身增添了新选择。与此同时,游泳、骑行等健身活动持续升温,越来越多市民走出家门,用运动诠释冬日活力,让“冬练”成城市新风尚。

“现在公园在家门口,免费开放、环境好,每天来走两圈,浑身舒服。”11月22日上午,家住腾运世元小区的张大爷在公园健身步道上散步时笑着说。高新区体育公园为市民冬季健身提供了

便捷的新去处。核心区域有篮球场、羽毛球场和足球场,一早便吸引众多运动爱好者。同时,儿童运动区、全年龄段健身器材区满足家庭需求,周边高绿化率的环境、随处可见的休闲座椅以及便民服务中心等配套设施,让市民在运动之余,还能享受惬意的休闲时光。市民常女士感慨:“儿童游乐区里滑梯、秋千应有尽有,我可以安心照看孩子,孩子爸爸能去打球,老人还能在步道散步,这个公园真正做到了让每个家庭成员都能找到乐趣,真是建到了我们的心坎儿里。”

我市多家游泳场馆的游泳热潮也引人关注。市区一家恒温游泳场馆,早晚都有游泳爱好者在水中畅游。“游泳不仅能增强免疫力,还能磨炼意志,一开始只是好奇尝试,现在已经成了离不开的习惯。”游泳爱好者王先生介绍,他们还自发组建了游泳微信群,目前已有百余人加入。场馆负责人表示,场馆专门配备了专业热身区和专职安全保障人员,全程为市民运动安全保驾护航。

周末,市区周边公路上,常能看到专业装备的骑行队伍。他们从城区出发,沿洹河景观带、城郊绿道骑行,赏冬

日风光、享运动与自然的乐趣。“冬天骑行虽然有点儿冷,但呼吸着新鲜空气,看着沿途的景色,特别解压。”骑行爱好者孙改娣说,他们的骑行队伍会经常组织一些活动,从几公里的短途休闲骑到几十公里的挑战,适配不同年龄段和体能水平的骑行爱好者,越来越多上班族、学生和退休居民加入其中。

随着全民健身理念深入人心,人们的健身热情依然不减。无论是晨曦微露的清晨,还是华灯初上的傍晚,在各个健身点位和场馆,随处可见人们锻炼的身影。

科技助力 智能软件成时尚

眼下,越来越多市民将健身场景转移至社区小广场或室内空间,借助智能健身软件、短视频直播等数字化工具,开启科学高效的冬季健身之旅。

11月23日傍晚,在市民文化广场健身器材区,家住文峰区的李女士用手机支架固定设备,跟着屏幕里健身主播学习漫步机使用技巧,不时对照调整姿势。“屈膝时膝盖不要超过脚尖,核心保持收紧……”主播的口令让她快速找准发力点,弹幕里的网友技巧分享也帮她优化动作。“以前凭感觉练,现在跟着主播学,连呼吸都有讲

究,在家门口就能练得专业。”李女士说,如今每天会提前看直播预告,按时来广场打卡。

智能健身软件的普及,让安阳社区广场器材焕发新活力。北关区上班族王先生以往冬季常因“不懂器材用法”“自己锻炼没动力”中断健身,现在手机APP帮他解决了问题。“APP根据我的年龄、体重制订训练计划,还用实时语音纠正动作。”王先生介绍,APP能记录运动轨迹、消耗热量并建立健康档案,“每天下班在单位附近广场锻炼20分钟,效率不输健身房,线

上打卡还能和朋友比进度。”采访中记者了解到,定制化智能健身内容颇受欢迎。面向中老年人的“广场器材安全使用指南”短视频,用慢动作拆解器材用法并标注注意事项;针对年轻人的“高效训练课”,整合力量、有氧训练,贴合社区场景且满足冬季健身需求。家住殷都区相台街道钢花路社区62岁的张大爷,每天都会到社区小花园健身半个小时。“以前担心动作不对伤身体,不敢放开练。”张大爷说,女儿帮他下载了健身软件并筛选适合中老年人的视

频,“现在跟着视频练,能看到运动数据,还学到了适合老人的训练方法,冬天出门锻炼也踏实,不少老伙计也跟着学。”此外,安阳部分健身房加速智能升级,引入体测仪、智能心率跑步机等设备,为市民提供专业选择,深受年轻人青睐。

智慧健身是全民健身与科技融合的重要体现。如今在安阳,数字化健身方式深度融入生活,既丰富了冬季健身形式,还让“科学健身”成为新的生活方式,助力市民在寒冬保持活力,推动全民健身事业升温。

完善设施 畅享运动新体验

初冬时节,天气晴好。家住北关区宜居燕苑小区的76岁老人赵改香像往常一样来到小区内的小广场。她一边在太极漫步机上节奏地行走。大家欣喜地发现,小广场的空地上正紧张施工,工人们正忙着安装健身器材。“随着健身设施不断完善,不仅方便了群众,也更能满足大家的多元健身需求。”赵改香充满期待地说。

“我们这个点位安装的是三位扭腰器、太极揉推器等6种健身器材,很快就能安装到位。”现场施工负责人李光告诉记者,像这样的健身设施点位,今年北关区共有20个。这些健身设施点位不仅完善了健身设施,还激发了市民的健身热情。

“这个篮球场地、足球场地真大!”“孩子们的游乐设施区和老年人健身区也不错。”走进安阳县崔家桥镇琚庄村,村民对正在建设的全民健身广场充满期待。“琚庄村全民健身广场面积约800

平方米,包括足球场、篮球场、老人健身区和儿童娱乐设施区,配备了8套健身器材,建成之后可同时容纳约50人开展健身运动。”项目负责人瞿继解介绍,目前,施工已接近尾声,很快就能投入使用,可满足不同年龄段的健身需求,带动更多人养成健身习惯。

近年来,我市加大市、县两级“两场三馆”建设力度,积极推进各类场馆建设并将其列入民生工程,不断完善基层健身设施网络,实现了市区“15分钟健

身圈”和农村全民健身设施全覆盖,构建更高水平的全民健身公共服务体系。

记者采访了解到,截至今年年底,我市将新建居民区及公共点位健身设施80个,体育场馆建设也在加快推进。下一步,我市将持续聚焦市民健身需求,完善健身设施建设、丰富健身活动供给,营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的氛围,引导更多市民参与到全民健身中来,让运动成为最时尚、最健康的生活方式。

运动消费 项目多元潜力足

“这个活动包含滑雪等常见运动项目,让孩子走出去锻炼锻炼,有助于培养独立自主能力。”一位家长说。进入冬季,冰雪运动成为流行项目,吸引了不少消费者。11月22日,我市一家培训机构推出“冰雪奇遇成长营”活动,仅一个下午,就有十几位家长为孩子报名,其中不少是想让孩子去体验新的运动项目。

当孩子身心健康成为家长新的关注点,不少家长会为增强体质、提升运动能力,为孩子报名体育类培训课程。随着市场需求不断增长,各类体育培

训项目如雨后春笋般涌现,除传统的田径项目外,也有一些新兴的、富有挑战性的运动项目悄然兴起,进一步带火运动消费市场。此外,记者采访发现,一些机构推出了“上门送课”服务,以满足不同年龄段及不同运动需求的消费者。一位从业者告诉记者:“上门授课节省了孩子的时间,还不用家长接送,而且一对一教学更有针对性。”

随着人们对美好生活的向往,如今越来越多的人更加注重健身与健康,相当一部分市民愿意为兴趣或健身投入资金。市民裴女士练习瑜伽和普拉提已有

10年之久。最初,她是为了塑造形体,在朋友的推荐下先后报名参加了瑜伽和普拉提培训班。在体验到运动带来的诸多益处后,她将每日坚持打卡变成了自己的生活习惯。随后,裴女士还通过专业培训考核,获得了教练资质,并担任兼职教练。这两年,裴女士自己开设了一间普拉提馆,带动更多人起来。

前些天,700余名航模选手参加了第八届青少年航模大赛,他们在纸飞机类、电动自由飞类、固定翼类、滑翔机类、无人机类等多个项目上展开激烈角逐。“小小的模型承载着大大的梦想。”

安阳市航空协会负责人表示,这类活动在提升青少年动手能力与科学素养的同时,也激发了他们对航天事业的热爱。这些年,参与人数不断增加,从购买模型到培训参赛,家长们也比较支持。

市民张先生感慨:“安阳有着‘航空运动之都’之称,这些年除爬山、徒步、球类等传统项目外,一些新兴项目也丰富了市民的生活,带动了相关消费的增长。

如滑翔伞、低空观光巡游等‘飞享安阳’的体验项目让更多人能畅享飞翔乐趣。”



市民在跑步(本报记者 郝亚伟 摄)



工作人员在安装健身器材(本报记者 李文静 摄)



市民在练习普拉提(资料图)



网友有话

运动项目要与地方资源相结合

网友“木木木木”:前段时间,“安阳市林虑山航空运动户外运动目的地”入选第一批全国高质量户外运动目的地建设地区名单。我市应整合地方资源优势,以滑翔、跳伞、动力三角翼、热气球等优势项目为核心运动项目,系统构建多维度户外运动发展体系,构建政产学研用协同支撑体系,提升城市航空运动品牌影响力与群众参与度。

构建多元场景 促进经济发展

网友“观潮”:当前,一些地市举办的赛事吹响了城市联动号角,许多人选择跟随赛事进行旅行。相关部门不妨积极探索,推动体育观赛与商业消费的深度融合,构建多元消费新场景,使体育运动成为地方经济发展的新动力。

让体育运动成为群众时尚生活方式

网友“山外山”:当城市的人文之美与运动的活力激情相互交融时,体育运动便不再局限于职业选手的参与,而是成为全民参与的时尚生活方式。届时,我们所需的将不仅仅是鞋帽服饰等商品及赛事活动服务,各种体验活动及其周边产品也将成为新的经济增长点。

科学健身益处多

网友“喵喵”:俗话说,“冬天动一动,健康一整冬”。冬季进行运动益处良多,不仅能增强抗寒能力,还能提升免疫力。不过,运动前务必做好热身,循序渐进地增加强度,并选择适合自己的运动项目,做到科学健身。