

健康由我 幸福有我

全民健身激发龙城活力

滨河路上的脚步,街头巷尾的太极功夫,都是一份美好梦想。全民健身热情点亮万家灯火,强健着你我的筋骨,凝聚成太原体育的磅礴力量。

健身的概念,正在扩大,正在更新。全民健身舞台上,冠军从来不止一个,每个人都能成为主角。人人健身,人人健康,说练咱就练。

拓展健身新“地盘”

“滨河自行车道,就是咱太原人家门口的健身房。”骑友王海林如是说。

2021年5月1日,太原市滨河自行车道正式投入使用。酷爱骑行的王海林,自此多了一个好去处。“汾河岸边风景好,空气好,自行车道平坦又安全。”王海林说,他每周都会约上三五好友,一路骑行。

滑板少年耿伟维,最爱太原市滨河体育中心的风景。1998年8月,位于漪汾桥西的太原市滨河体育中心投入使用,它在2019年完成了改扩建工程,又在2022年进行了智慧化改造。

如今滨河体育中心北侧,全新的太原市网球中心建成。在网球中心周边,还配有儿童游乐区、智能化健身慢跑道、园林小品等休闲娱乐场地。

身为滨河体育中心的“同龄人”,耿伟维不时便会与小伙伴们踏上滑板,来一个Ollie(双脚带板起跳),再来一个踢翻,旋转、跳跃停不下来。

毗邻亲贤街与南内环街两条繁华街道,山西省体育场一如既往,静静诉说着这个城市的体育记忆。

梁瑞刚、梁俊韬父子俩,父亲在球场上比赛,儿子在场边学习足球课;守门员李海东,比赛结束后手捧鲜花向女友求婚,如愿抱得美人归。加纳留学生埃本,个人技术不算出众,却能与太原的新朋友们踢出默契的配合……

而承载着山西竞技体育荣光的山西体育中心,充分利用室外篮球场、乒乓球场地及体育场内环廊步道等全天候开放场地,免费对广大市民群众开放。

2023年太原市工作会议上公布的最新数据显示:全市体育场地达10915个,人均体育场地面积达2.17平方米,今年计划建设2个体育公园、85公里健身步道、1个全民健身中心,结合老旧小区改造,新建100块惠民篮球场,完成160套健身路径的安装、更新和维护……

2023年,我市将继续实施“百馆兴体”工程,持续扩大公共体育设施有效供给,继续推进市属公共体育场馆免费或低收费向社会开放,积极打造多层次健身设施网络和更高水平的社区15分钟健身圈。



羽毛球爱好者挥拍上阵。

赛事活动添“花样”

“在我这个年龄段的比赛中,省内冠军还是拿了不少的。”83岁的王能长说,他要健康活到老,开心玩到老。

3月10日至12日,2023锦绣太原“汾酒·美环”杯山西中老年羽毛球公开赛在滨河体育中心举行。王能长与800余名来自全国各地的羽毛球爱好者挥拍上阵,以球会友。

“场地条件有限,我们对报名作了一些限制,要不然参赛人数会更多。”山西省羽毛球协会副会长夏登勤坦言,“大家别着急,这是咱们协会今年举办的第一站比赛,我们今年至少还要举办7站比赛。”

无独有偶,“锦绣太原杯”六城区围棋擂台争霸赛3月9日在太原工人文化宫开幕。这是我市历史上第一次在6个城区之间举办围棋擂台赛。

未来两个月时间里,太原六城区的业余围棋高手将以擂台赛的形式决出冠军。太原市体育局副局长何文平表示,本次比赛为太原市围棋爱好者搭建了一个聚会的舞台,将进一步推动太原市围棋运动发展。

上,第一次出现了女足的身影。

太原市足协青少部部长韩广利表示,“晋阳杯”足球赛今年还将开设青少年组、成人组、中老年组,实现各年龄段全覆盖。

而以太原市(省城)第九届全民健身节为牵引,我市将在2023年打造一体化全民健身赛事活动体系,举办大约2万余场全民健身赛事活动,带动百万人次参与。

此外,在办好太原国际公路自行车赛、太原马拉松赛、汾河龙舟公开赛等传统品牌赛事的基础上,我市今年还将在篮球、羽毛球、乒乓球3个群众关注度、参与度广的项目中,举办“锦绣杯”系列赛事活动。

科学健身更健康

“我们生病了,肯定不能瞎吃药吧?运动也是一样的,需要一份处方。”华舰动体教育科技有限公司运动康复师贾晓栋说。

27岁的李文辉走进华舰动体青年宫健身中心,在工作人员的操作下,智能体测仪为他出具了一份身体报告:体脂率25.4%、皮下脂肪率23%、腰臀比1.07……“偏胖,身体年龄29岁。”经过总计10项数据对比,李文辉又收到一份运动处方,他需要进行慢跑、跳绳、游泳、爬楼梯等有氧运动,每次持续30分钟至50分钟。

“下棋的乐趣?我老是能赢啊!”太原市第四十五中学校学生李梓萍如是说。该校自2019年开始普及推广国际跳棋项目,

江洋、李成浩等全国冠军,先后来到校园帮助孩子们探寻黑白格上的乐趣。

校党总支副书记张晓斌表示,让孩子多参加体育运动,一方面可以缓解他们的学习压力,另一方面也希望他们敢于尝试,敢于面对挫折和失利。

“正反抛翻这个动作,抛接后有一个体前的绕环,抛接连贯完整,在环中绕、绕中翻,动作要自然流畅……”和平公园柔力球辅导站,国家级社会体育指导员白莉莉又“开课”了。

姐妹们围绕着白莉莉提出各种问题,白莉莉不厌其烦地重复着每一个动作的要点。“希望能尽自己的一份力,满足大家的健康和健身需求。”白莉莉说。

我市现有社会体育指导员14896名、县(市、区)级体育协会42个、体育俱乐部54个、传统体育项目学校82所、全民健身活动站点1972个。

太原市体育局局长梁勇表示,我市将进一步加大社会体育指导员培训力度,建立全民健身志愿服务长效机制,增加对社会体育指导员人员配置和补贴激励内容,提高参与健身志愿服务热情。

2023年,我市还将组建科学健身讲师团,邀请专家学者进机关、进乡村、进社区、进学校、进企业、进军营,开展科学健身大讲堂,普及健身知识,传授健身技能,努力构建更高水平的全民健身公共服务体系。

记者 杨尔欣 文/摄



龙城“骑行军”活力满满。

