



铺设完成的羽毛球场地



陆地冰嘎



打起麒麟鞭



游泳享清凉



广场舞不再是女性专属

燃烧我的卡路里

文·摄影 北方新报正北方网首席记者 牛天甲

东京奥运会、残奥会吸引了全世界的目光。比赛期间，中国健儿在赛场上挥洒汗水、超越自我，激情澎湃的呼和浩特市民也没闲着，公园、小区、广场，到处可见跑步、打球、跳绳、踢毽子的矫健身姿，掀起了全民健身的热潮。

日前，记者在满都海公园内看到不少市民选择跑步健身。今年51岁的肖霞告诉记者：“跑步可以强身健体，让自己心情愉悦、充满自信。我每天在公园里跑5公里，跑完后全身出汗非常舒服。”

不远处，77岁的白鹏峰关公刀耍得虎虎生威，“我20多岁拜的师，一练就是50多年，现在我每天都来公园里练上一会儿，保持健康的身体和心态。”

在呼和浩特体育中心综合体育馆记者看到，12片羽毛球场地的地胶已经铺设完成，多名青少年正在场上角逐。

“羽毛球运动是一项老少皆宜的有氧运动，深受市民喜爱。在呼和浩特专业球馆，不少羽毛球爱好者都因为场地预约困难而烦恼。我们的综合体育馆具备冰上项目、羽毛球、乒乓球、篮球等多种项目转换功能。”呼和浩特体育中心运营部部长刘超对记者说。

据了解，近年来，内蒙古聚焦群众就近健身需要，规划建设贴近群众、方便可达的健身步道、体育场地场馆、笼式足球场等全民健身场地设施。如今的内蒙古，场馆更多元，设施更齐全，百姓健身更便捷。内蒙古旗县（市、区）全民健身活动中心实现全覆盖，行政村农民体育健身工程覆盖率为93.3%，初步形成覆盖城乡、布局合理、种类多样的全民健身设施网络。



耍起关公刀



青少年更需加强锻炼