

搏击演示



在定向运动比赛上寻找目标



健身指导



趣味游戏乐翻天

全民健身动起来

文·摄影 北方新报正北方网首席记者 牛天甲

跳起元气满满的广场舞和健身操,体验投沙包、气排球等趣味健身活动……10月16日,由内蒙古自治区体育局主办的2021年自治区全民健身日系列活动暨“我和我的祖国”展演活动在呼和浩特市新城区阿尔泰公园欢乐开幕。

骤降的气温也难以阻挡大家参与全民健身的激情,科学健身指导、全民健身项目展演、自治区直属机关定向比赛、“城市那达慕”大会等异彩纷呈的7大项活动人气爆棚。不少健身达人纷纷走上展演舞台,舒展衣袖打出一套轻灵飘逸的太极拳,舞剑弄枪展示出中国功夫的精气神。现场的科学健身指导囊括体质测试、教授健身技能、安全救生技能科普等内容,国民体质检测车旁更是排起了长队,大家纷纷收获专属的体质报告。来自自治区直属机关的干部职工们放下工作的压力和疲惫,在定向比赛中感受运动健身的活力和乐趣。

据了解,2021年自治区全民健身日系列活动将在全区各个盟市同步开展,丰富多彩的全民健身活动贯穿全年。自治区社会体育服务中心副主任程乾说:“全民健身日系列活动每年都能在全区掀起全民运动健身的高潮,参与人数越来越多。今年系列活动的主题是‘全民健身 同心同行’,也是希望组织体育健身活动,积极倡导全民健身理念,推动全民健身和全民健康深度融合,让更多百姓动起来,收获健康和幸福。”



内蒙古日报社代表队准备出发



转起呼啦圈



和马儿亲近一下



展示中国功夫



敲起威风锣鼓