



快乐运动

# “云”动健身“众”在参与

加大赛事供给、丰富健身活动、吸引群众参与、推动场馆开放、促进体育消费、带动体育就业……日前,国家体育总局发布《关于体育助力稳经济促消费激活活力的工作方案》,对此,国家体育总局近期将继续推动全民健身线上运动会。内蒙古的线上运动也将成为全民健身的热门活动。

## 线上活动填补线下空白

日前,由自治区直属机关工委、自治区社会体育服务中心联合主办的“点亮内蒙古”线上徒步活动在呼和浩特启动。根据活动规则,全区各单位职工通过“内蒙古全民e健身”小程序报名参加线上徒步活动。参赛队伍通过线下徒步积累步数,线上兑换区域面积的方式,逐步点亮内蒙古103个旗县区域版图,将“体育+环保”和“体育+旅游”的理念融入其中,在运动的同时感受内蒙古悠久的历史文化和自然风光,用健康的形式守护亮丽内蒙古。

近年来,内蒙古利用天然优势推动全民健身与全民健康深度融合,推进群众体育生活化,提升人民群众获得感、幸福感。采访中,呼和浩特自行车运动健身达人刘红说:“这几年,因为疫情防控要求,大型的线下体育活动很少,这对于城市的全民健身爱好者来说有些遗憾。不过,我们能够看到,体育部门寻求多种渠道,促进全民健身运动的发展,从举办丰富多彩的线上活动,到线上运动教学,再到开发小程序,满足了全民健身需求。”她表示,过去参加大型骑行活动,往往是“单打独斗”,但线上运动更适合团队作战,在既定时间内邀上几个骑友,一起骑行,一起开心。线上运动填补了近年来缺少大型线下全民健身活动的空白,更好地调动身边人一起参与全民健身。

## 线上参与“游八方”

线上体育活动对于场地、环境没有要求,只要在既定时间内完成项目,即可完赛。无论身处何地

都可以参与全民健身。

有呼和浩特“长跑狂人”之称的任卫东从20多岁起就开始坚持长跑。2009年,他在没有任何后勤保障的情况下,曾历时71天从呼和浩特跑到拉萨,到达拉萨后还参加了当地举办的高原马拉松挑战赛。“退休后,我还经常参加其他城市举办的马拉松赛,每年要去好几个地方,难免会很劳累。有了线上马拉松赛后,我可以在这里参加其他地方举办的马拉松赛,打开手机小程序,报名、参加、完赛,还能收到主办方寄来的完赛奖牌,非常好。”

## 足不出户“动”起来

不仅是线上体育活动,近年来,线上体育教学也成为热门。从今年爆火的刘畊宏直播健身就可以看出,线上健身教学也是促进全民健身必不可少的一项工作。记者了解到,内蒙古的这项工作已经坚持近三年。

据自治区体育局相关工作人员介绍,从2020年开始就邀请社会体育指导员开展线上教学工作,通过录制健身气功、健身操等视频上传到“内蒙古体育”公众号,指导群众练习。目前,呼和浩特市的社会体育指导员已经形成固定的教学班底,定期录制视频,分享给群众。

社会体育指导员宋灵敏对记者说:“我常常深入社区,了解群众健身所需,了解哪些健身项目、健身动作更适合大家练习,然后整理出动作,编成舞蹈、健身操,录制成视频发布,这样带动更多人参与健身,不限场地,不限时间。”

从线上健身教学,到线上体育活动,线上运动健身已经成为市民必不可少的需求。据记者了解,目前,“点亮内蒙古”线上徒步活动正持续进行中,这项活动也是第十三届全区全民健身运动会的活动之一。下一步,内蒙古还将继续做好线上体育健身活动工作,持续助力健康内蒙古发展。

文·摄影/北方新报正北方网首席记者 牛天甲



健身爱好者通过录制视频打卡云健身



社会体育指导员通过视频为全区健身爱好者进行培训

