

运动健身“出门即达”



练习广场舞



一起来健身



挥拍



打起腰鼓



毽球飞舞

10月15日,呼和浩特的清晨,空气里混合着泥土的芬芳与草叶的微香,沁人心脾。满都海公园蜿蜒的健身步道上,跑步爱好者们呼吸着清新的空气,有节奏地踏过湿润的路面;公园的空地上,太极拳爱好者动作舒缓如行云流水,与静谧的秋景相得益彰;羽毛球在场地上空划出优美的弧线,篮球撞击地面的声音清脆而富有活力;还有健走步的人群、踢毽子的老人……多样的健身活动,让秋天的公园充满了蓬勃的生机。

记者了解到,截至2024年底,内蒙古已拥有体育场地7.31万个,场地面积达6997.01万平方米,人均体育场地面积2.93平方米。遍布城乡的公园、广场和健身路径,为群众“出门就健身”提供了极大便利。

同时,专业的健身指导也深入到群众身边。内蒙古举办“全民健身‘益’起来 健康你我动起来”“健身指导超市”等志愿服务活动800余场次,惠及群众超过35万人次。近万名社会体育指导员活跃在各大公园和社区,他们就像秋日里的“暖阳”,为健身爱好者提供科学指导,传递健康理念,推动体育人口的持续扩大。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲



慢跑