



温岭市太平街道屏下村全民健身广场一角。这曾经是杂物堆放场,该村先后投入300多万元改造,建起了一个9000多平方米的健身广场。

本报记者朱丽荔/文 李昌正 朱丽荔/摄

晚风吹拂,慢跑在城市绿道。看车水马龙在身旁流动,或相约动感音乐,与白天的燥热和疲惫和解……生活中,越来越多的市民迈入运动行列,强身健体逐渐成为市民茶余饭后的“消遣方式”。

8日晚,玉环作为省全民健身日主会场,全省11个地市的“云”火炬在此汇聚,点燃了第14个“全民健身日”的热度。一时间,台州市级及各县(市、区)掀起“运动热”,荧光夜跑、健康跑、“全民健身日”展示活动、运动场馆免费开放……吸引市民加入。



8月8日是我国第十四个「全民健身日」

全民健身动起来



8月10日清晨,台州市民广场,市民在运动。



8月10日清晨,椒江老年公园,舞蹈爱好者翩翩起舞。



8月10日清晨,椒江老年公园,市民在打太极。



每天晚上,椒江“扬帆起航”健步队如约出现在市民广场。



8月7日,2022台州市全民健身暨安利纽崔莱健康跑活动在市体育中心鸣枪开跑,近千名跑友参与。



8月9日晚,路桥区峰江街道蒋僧桥村,村民们在泳池里享受清凉。



8月9日晚,温岭市太平街道屏下村全民健身广场足球场,村民吴海斌教女儿踢球。

椒江章安街道建设村健身场,吃完饭的卢林青带着孩子来运动。



更多新鲜资讯 下载“台州新闻APP”

全民运动,队伍在壮大

时隔两年,台州市全民健身暨安利纽崔莱健康跑再度回归。7日,伴随响亮的鸣笛声,近千名身穿荧光绿T恤的跑友,穿过东海大道、跑过中心大道、路经市府大道……在消耗卡路里的同时,享受着5.11公里的城市风光。

同样享受沿途风光的,是一支健步走的队伍。每晚7点,在市民广场的人行道上,如约出现一支手举队旗、肩背音响的健步走队伍。浩浩荡荡的数百人,身着红色T恤,迈着整齐的步伐,送别楼宇间最后一抹余晖,迎来月上树梢,约万步之后,无人不大汗淋漓,“畅快!”是队员们脱口而出的感受。

“当时因为退休,赋闲在家,就想以走路的方式锻炼身体。”“扬帆起航”健步队领队王如平怎么也没想到,短短3个月,自己的队伍发展迅速。如今,“扬帆起航”健步队

每天都有五六人新加入,队伍从当初的几人发展到现在约130人。“现在反倒是职场上的中年人很注重健康。”出乎王如平意料的是,和他一同健步走的大部分人,不是退休在家的人,而是上班的中年人。

“求和我一起动起来!”在市民广场的西北面,明亮的灯光、动感的节拍、整齐划一的舞姿,成为许多市民朋友圈的“点赞王”。白天是数学老师,晚上是广场舞老师,罗小丽凭借着一腔热爱,自学鬼步舞等舞蹈,再将新学会的舞蹈教给队员们。

“跳舞很快乐。”罗小丽和她的团队一跳就是3年。说起广场舞给自己带来了什么,罗小丽最大的感受是身体上的变化,“由于压力和各方面原因,以前失眠得很厉害。跳广场舞之后,各方面状态明显变好了。”

打造城市社区“10分钟健身圈”

球桌上拍子挥舞,带动小球乒乓作响;足球场上声嘶力竭,射出绝妙一脚……每天,不少人在温岭太平街道屏下村的健身广场挥洒汗水。这个配有乒乓球桌、足球场、健身器材等设施的广场,前身却是个杂物堆放场。

近年来,屏下村村委盯上废旧场地,投入300多万元,把原先村里“脏乱差”的一角,建成如今9000多平方米的健身广场,供村民健身游玩。“接下来,我们计划再建立一个室内体育中心,包括羽毛球馆和游泳池等,丰富村民健身项目。”村支部书记陈贤辉说。

日前,台州全民健身实施计划发布,力争到2025年,全市经常参加体育锻炼人数比例达到44%以上,基本建成城市社区“10分钟健身圈”,实现行政村体育设施全覆盖等规划目标。

夏季,清晨与夜晚的椒江前所凤凰山体育公园,“人气”颇高。陈彩恒是一位体育教练,暑假期间,体育生们没处训练,便把队伍拉来凤凰山体育公园,备战市级比赛,“这里有安静的绿道,完善的设备设施,为我们训练提供了很好的场所。”

“晚上吃完饭,先带孩子们去

村里的健身广场玩一圈,广场舞开始,我就加入他们。”家在椒江章安街道建设村的卢林青坦言,自己对广场舞感兴趣,但之前因为离市区有段路,基本不会参与。现在村里建成了健身广场,几分钟的路程就能到,卢林青每天都去跳广场舞。

家门口的篮球场,让同在建设村的陈浩轩养成了习惯——打完篮球再回家吃饭。身形微胖的陈浩轩希望在假期瘦身成功,“已经轻了8斤!”借助健身广场的便利,陈浩轩的减肥之路异常顺畅。

近年来,台州基层体育场地设施建设逐年递增。据了解,去年,全市共新建31个社区多功能运动场、8个足球场(笼式足球场)、8个村级全民健身中心、8个体育设施进公园项目,新建百姓健身房64家、微型便民体育公园100个,超额完成省民生实事建设。截至2021年底,我市人均体育场地面积积达2.44平方米。

今年年初,我市将“新建微型便民体育公园100个、全民健身步道100公里、百姓健身房50个”列入民生实事项目,台州向“城市社区10分钟健身圈”又迈进了一步。



8月9日,椒江区“全民健身日”展示活动在市民广场举行。