

# 近享健身乐趣,居家室外皆宜

□洛报融媒记者 马硕丹 文/图

游园景致美,初冬健身热。天气由凉转寒,市民不妨在严寒到来前,拥抱冬日暖阳,进行耐寒锻炼。

最近,伊滨区中央公园都会段、瀍河区恒荣体育公园等地持续“上新”,为市民带来了新的健身体验。当然,您也可选择居家健身,以更灵活的时间、地点感受运动的快乐。

## 1 运动“触手可及”,拥抱活力生活

**地点** 伊滨区中央公园都会段、瀍河区恒荣体育公园、洛龙区长夏门社区体育公园等

**特色** 多个功能分区,有各种健身设施,方便附近居民

**健身方式** 使用健身器材锻炼;在各场地进行专项运动

漫步健身步道,和老友唠唠家常,笑逐颜开;激战羽毛球场,与哥们切磋球技,情谊浓浓。在我市各体育公园,处处能看到市民健身的场景。

“好球!”最近,在洛龙区长夏门社区体育公园,多位市民正在打羽毛球。只见一位长者用力挥拍,羽毛球轻盈划过,稳稳落在了对方的场地内;在不远处的篮球场,市民们身着运动装,脚踏篮球鞋,时而默契配合,时而激烈对抗,精准的投篮引来阵阵欢呼,仿佛穿越回年轻时的球场。

如今,“家门口”的体育公园成了居民运动休闲的好去处。在位于中州东路与安居路交叉口西南角的恒荣体育公园,谈及这近在咫尺的幸福,市民刘女士很开心:“自从楼下有了体育公园,健身再也不是麻烦事儿。”她说,你看,那边有舞龙的老人,这边有抖空竹的高手,多热闹。

近期,位于开元大道至伊洛东路的伊滨区中央公园都会段,新建成投用的健身娱乐场地,吸引不少市民体验“智慧”健身。市民们在使用新投入的健身器材时,可以扫二维码查看使用教程、进行体质测试、记录实时运动数据等,让健身变得更有趣。

## 2 居家“花式”健身,不受限制更灵活

**特色** 不受天气等外部条件限制,以更灵活的时间、地点进行锻炼

**健身方式** 瑜伽、太极拳、八段锦;使用运动器材进行专项训练

初冬,“宅”家也能运动,66岁的市民吴淑清最近正在探索居家健身的新方式。除了钟爱的瑜伽,她还尝试太极拳和八段锦,让居家健身生活变得丰富多彩。

清晨,吴淑清换上轻便的运动装,准备开始一天的锻炼。最近,她决定给自己的锻炼计划加些新鲜感——学打太极拳。

她打开短视频软件,播放了一段太极拳的教学视频。视频中,一位鹤发童颜的拳师缓缓起势,动作轻柔有力。吴淑清跟着视频,模仿着拳师的动作,从起势到收势,每一个动作都力求精准。

寒风渐起,家住瀍河区的王先生也手握哑铃,全神贯注地进行着力量训练。除了哑铃,弹力带也成了王先生居家健身的小助手。他将弹力带固定在门框上,进行拉伸和转体类练习,针对肩、颈、腰、背等部位进行锻炼。

“即使没有接触过相关运动器材,也不用担心。”王先生介绍,我们可以利用家中的椅子、墙壁等进行辅助练习,针对肩、颈、腰、背这些容易疲劳和僵硬的部位

进行拉伸和转体类练习,这样不仅能够缓解久坐带来的不适,还能够增强身体的协调性。



游客在公园广场翩翩起舞



舞龙的市民

## 3 领略初冬美景,感受自然野趣

**地点** 翠云峰森林公园、伊水游园、周山森林公园、洛浦公园等

**特色** 亲密接触自然,欣赏初冬美景

**健身方式** 在步道上健步走、慢跑;在公园空地晨练、打太极、舞龙、跳广场舞等

银杏叶如洒落的金币,枫叶像燃烧的火焰……在我市各野趣公园,初冬美景被大自然精心雕琢。健身爱好者们纷纷走出家门,与美景亲密接触。

在清晨的翠云峰森林公园,市民开始在蜿蜒的健身步道上漫步,当第一缕阳光透过树梢,太极拳爱好者已经开始晨练。他们身着宽松的服装在银杏树下起势,让身心被美景与运动所滋养。

伊水游园的午后,市民纷纷选择在这里进行户外运动。他们或三五成群地骑着单车穿梭在小道上,或独自一人,在静谧的水边垂钓,享受难得的宁静。

而夜幕降临的周山森林公园又呈现另一番景象。一些市民选择在这里进行夜跑,他们身着荧光装备奔跑,脚步声与树叶的沙沙声交织,奏出了动人的初冬夜曲。慢跑中,偶遇几位跑友,彼此点头微笑,无需多言,对运动的热爱已悄然传递。

### 小贴士 老人室外健身细节更要注意

1.老年人应选择透气、保暖、防风性能好的衣物,以应对寒冷天气;可尽量选择颜色鲜艳的衣服,提高安全性。

2.老年人可选择适合自己身体状况的温和运动,如散步、太极拳、健身操等。如果之前没有室外运动的习惯,建议从较短时间、较轻松的运动开始,逐渐增加运动强度。

3.运动前应进行充分热身,如慢走、关节活动等;运动结束后,可进行如伸展、按摩等,帮助肌肉放松。



临河漫步,美景连连

## 2024年洛阳市家装/厨卫改造“焕新”补贴活动部分入围企业

刊登热线:0379-60873688 装饰协会服务电话:0379-68606688



**福尚云宅装饰**  
FUSHANGYUNZHAI DECORATION  
装饰协会副会长单位  
装饰工程贰级资质 洛阳一站式整装标杆企业  
电话:13663883300  
地址:洛龙区古城路与学府街交叉口洛洛文化村楼下

**森轩建筑装饰**  
踏踏实实做人 实实在在做事  
装修找森轩 踏实放心又省钱  
无售后是最好的售后  
电话/微信:15737952354

**智木装饰**  
ZHIMU DECORATION  
河南智木装饰工程有限公司  
一家集家装、工装的室内外设计、预算、施工、材料于一体的专业化、多元化装修装饰公司  
电话:18638878618  
地址:中州中路72号院天心文化产业园

**唐匠门窗**  
TANGJIANG JI  
匠心品质 静享生活之美  
洛阳欣瑞隆门窗有限公司  
装饰协会理事单位 无损换窗 门窗旧改  
电话:18639290777 地址:老城区后洞村一组

洛阳市洛龙区冠美雅居建材商行  
**马可波罗瓷砖**  
MARGO POLO  
电话:15896620655  
地址:龙门大道与开元大道交叉口东隅建材家居开元店一楼马可波罗瓷砖