

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河洛文化村楼下

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
TANG JIANG 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