

天气热热热 健身旺旺旺

■本报记者 高晓刚 文/图

眼下正是中伏，一年中最热的时段，但不少银川市民的“健身欲”依然非常旺盛。7月22日至24日，记者在宁夏体育馆、宁夏亲水体育中心、银川市体育馆等各大体育场馆和运动公园发现，进入暑假后，各场馆的健身人群接待量均达到一年中的峰值。

22日上午，出入宁夏体育馆南门的健身人群络绎不绝，馆内羽毛球、篮球、乒乓球场地大多出现满场情况，个别时段一度出现排队和候场现象。带着儿子前来打羽毛球的牛女士得知场地已满，决定先预约场地后，去一旁的中山公园逛逛，再卡着点过来打球。在宁夏体育馆外场，中老年人在北侧的健身路径上锻炼身体，笼式篮球场、足球场、网球场成了年轻人和青少年撒欢健身的好去处。

宁夏体育馆健身客流统计系统数据显示，7月1日至23日，该馆接待健身群众9.3万余人次，较6月1日至6月23日未放暑假时增加1.5万余人次。其中，7月17日接待量达到5445人次，仅羽毛球、篮球项目就分别达到1277人次、505人次。

暑假以来，宁夏亲水体育中心每天入馆人数平均在3300余人次。截至7月23日，在该中心游泳、篮球、羽毛球、乒乓球、足球、截拳道等各类暑期培训班参与培训的青少年共计450人次。该中心室外足球场日均接待健身人群近百人次。各项数据均较暑假之前明显增长。

在银川市体育馆，除了

羽毛球场地人气火爆，东侧健身馆内也人头攒动，一些向往“健康美”的年轻人通过运动塑形给自己增添自信和活力。“夏天运动能够快速打开毛孔加速新陈代谢，让身上的肌肉变得紧致。”健美爱好者张女士说。

这几天，银川市全民健身游泳池成了附近市民消暑戏水的聚集地。“三伏天越是不动弹，就越觉得疲惫、乏力。在泳池里游一会儿，特别舒服，尤其是这种室外的泳池。”刚上岸的吴先生说。该游泳池是银川市体育中心建设的体育场低收费项目，每人30元可以不限时畅游戏水，价格相比其他游泳馆更加亲民。

在丽景湖运动公园，健身步道上的晨练人群熙熙攘攘，笼式运动场上异常热闹。乒乓球、篮球、足球场地不足时，健身群众自发分组排队，有序轮流上场。

“截至目前，银川市共有各类体育场所3648个，在社区、公园、广场布设健身器材18617件，铺设健身步道200多公里，建成社区晨晚练健身站点400多个，人均拥有体育场地面积达到3.3平方米，高于2.41平方米/人的全国平均水平，实现了‘15分钟健身圈’全覆盖，全民健身理念深入人心，经常参加体育锻炼的人数超过100万人。在国家体育消费试点城市基础上，银川市正在打造国家体育消费示范城市，积极争创全国全民运动健身模范市。”银川市体育局相关负责人说。

室外游泳池吸引了许多
人戏水消暑。



中老年人与年轻小伙绿茵争雄。



晨练成为很多银川市民的生活习惯。



篮球赛随处可见。