

在村里乐享“健身自由”

记者 吴拯 摄影报道

跑步机、动感单车、高拉背训练器……长兴县小浦镇百姓健身房各类健身器械一应俱全,居民在家门口便能享受运动带来的快乐。“我基本上一周会来3至4次,运动后,感觉整个人轻松了。”居民曹惠龙宣表示,“家门口就有健身房,下楼就能实现运动自由,非常方便,也不用担心天气。”

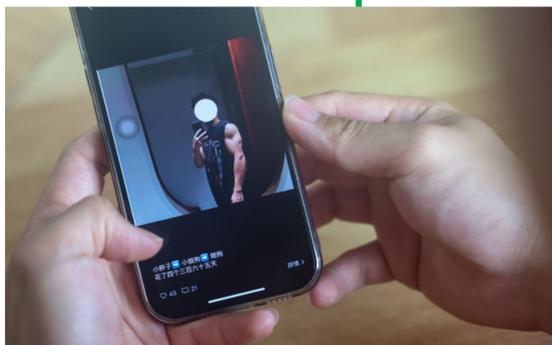
该镇中山村党支部书记洪少华介绍,中山村百姓健身房于2022年底正式启用,村民们利用闲暇时间前来健身,健身器材都是免费使用的。为了让村民科学健身,村里还特聘健身指导员。村民只需提前预约,便可得到专业的免费健身指导,满足多样化需求。

“00后”青年吴江涛就是百姓健身房的公益体育指导员,作为返乡青年的他,发挥自己健身专业知识,为村民合理规划健康饮食,定制营养食谱。针对不同年龄的村民,还提供一对一定制化健身服务,从动作规范到训练强度,都悉心指导。

最近,国家卫健委启动“体重管理年”3年行动,倡导全民参与。目前,湖州各地已构建体育场馆、桥下公园、百姓健身房等多样化便捷高效的健身场所,形成“15分钟健身圈”,让百姓健身锻炼成为常态化。



公益体育指导员吴江涛(右)正在为村民做示范。



公益体育指导员吴江涛经常发朋友圈激励村民定期健身运动。



村民们在健身之余交流心得。



中山村百姓健身房中各类健身器械都可以免费使用。



运动健身已融入村民的日常生活。

退休后变身“健身达人”

记者 施莉娜 摄影报道

南浔区菱湖镇勤俭村,66岁的陆银林,退休后一头扎进健身世界,成了村里小有名气的健身达人。

2020年,勤俭村创建美丽乡村,百姓健身房落成,健身步道也铺设完善。崭新的跑步机,齐全的训练器械,还有绿树成荫的步道,成为村民们休闲健身的好去处。“以前村里没健身房,要到镇上去,现在很方便,家门口就能健身。”陆银林感慨万分。

作为村民健身的“领头羊”,陆银林不满足独自锻炼,而是带动全村人动起来。他主动承担起“教练”的角色,定期组织村民一起健身。当陆银林带大家在广场上打太极拳时,他一边讲动作要领,一边示范,行云流水般的招式,让村民们连连赞叹。午后,乒乓球台前也能看到他的身影,他指导村民如何发球、接球。在他的带动下,越来越多村民加入到健身的队伍中。他由衷感叹:“运动场上的每一种姿态,都是生命力的不同表达。”

眼下,健身成为勤俭村的“新潮流”。充满活力的生活氛围,为乡村描绘出一幅健康和諧的美好画卷。



陆银林在广场带领村民一起打太极拳。



陆银林与村民对练乒乓球。



经过3年系统健身,陆银林拥有强健的体魄。



陆银林(左二)指导村民健身,乐享运动时光。



陆银林每天坚持长跑4公里。