



挥洒原活力,羽球风采。(段维娜摄)



骑行中途休息。(丁宇婷摄)



乒乓健身,乐享生活。(刘春霞摄)

# 春暖花开,一起动起来!



力量训练,燃动青春。(丁宇婷摄)

春日里,气温回升,花开景美,正是运动健身的黄金时节。褪去厚重的冬衣,人们纷纷加入锻炼行列。

晨光微露时,市人民公园内早已热闹非凡。健身步道上,三三两两的市民结伴健步走。“冬天总宅家里,现在天暖了,出来锻炼还能唠唠家常,比在家看手机强多啦!”市民汪丹说。不远处的健身器材区,市民们在扭腰器上匀速旋转,在太空漫步机上悠然踏步,在乒乓球台旁早已展开激烈对决。

在乌海湖环湖绿道上,骑行爱好者们身着颜色鲜亮的骑行服,戴着头盔,压低身姿奋力向前。春风拂面,眼前是波光粼粼的湖面,远处是连绵沙丘,“沙漠看海”的独特风光尽收眼底,骑行爱好者享受着运动的畅快,也感受着沿途的风景。骑行人员赵飞休息时说:“春天的乌海,骑行太舒服了,不冷不热,风里都带着暖意。”

瑜伽馆内,学员跟着舒缓的轻音乐慢慢舒展身体,抬手、弯腰、扭转,动作不急不缓。随着慢慢调整呼吸,放松身体,整个人都变得轻松自在,烦躁的心情

也慢慢平复。健身房里也是活力满满。有人在跑步机上轻快奔跑,有人专注地进行力量训练,有人挥洒汗水坚持练习,满是热血与朝气。

晚7时,海勃湾区第二小学羽毛球馆内热闹非凡,人们打球的身影来回穿梭。“室内打球不受天气影响,春天来这里锻炼,出一身汗,特别解压。”球友王一霖笑着说。

傍晚的口袋里公园里,人们依旧活力不减。市民们饭后纷纷走出家门,踢毽子、跳广场舞、打太极,各得其乐。“以前这里就是块空地,现在改造成公园,健身、休闲都方便,我们天天都来。”市民张丽君坐在休闲凳上,看着热闹的人群,满脸笑意,“春天来了,大家都愿意动起来,放松心情。”

春日的乌海,室内外皆是健身场。从清晨到日暮,从公园场馆到湖畔街巷,运动的身影随处可见,活力的气息扑面而来。打球、骑行、健步走、练瑜伽……乌海人用多样的运动方式拥抱春天。

(丁宇婷)



太极刀舞,刚柔并济。(刘春霞摄)



市民练习健身操。(段维娜摄)



跳绳燃活力,少年勇争先。(段维娜摄)



小小板羽球,快乐无极限。(刘春霞摄)