



记者 陈丹

4月23日,山东省第十三届全民健身运动会开幕式即将在济宁市举办,盛会来袭,济宁全民健身热情愈发高涨,在M15共享社区、济宁市民公园、新城发展公共体育健身场所,到处都有市民健身锻炼,全民健身已然成为济宁的新风景、新风尚。

## 满足多样化健身需求 M15共享社区人气旺

羽毛球场馆里激情挥拍,乒乓球台前连续接发球,跑步机上挥汗如雨……

随着全民健身深入推进,越来越多的人涌进太白湖新区的M15共享社区,在健身房、球馆尽展活力,畅享运动带来的幸福时光。

“我学习乒乓球一年了,对基础动作、技巧方面掌握得更扎实了。每次来打乒乓球,我都非常开心。”在三楼的博瑞乒乓球馆,小渠正在乒乓球台前,跟随教练一起练习接发球。“我家住京杭佳苑D区,离球馆很近,走路几分钟就到了。”小渠说。

“我们专注青少年的乒乓球训练和培养,学员年龄段从3岁至18岁都有,通过乒乓球训练,可以提升身体素质,专注能力,孩子们都十分喜欢。”该馆负责人赵宗灏说。

与球馆相邻的萌虎训练营,同样以面向青少年为主。“我们

将少儿体能训练与爱国主义精神相结合,通过队列训练、幼儿军体拳、幼儿格斗等基础训练体验,提高幼儿身体协调能力,增强体质,并在小朋友们心中种下一颗爱国的种子。”负责人邢寻兴介绍。

M15共享社区运营部经理陈鹏程讲到,M15共享社区交通便利、周边小区众多,打造出15分钟生活便利圈。“我们这里设有羽毛球馆、乒乓球馆,少儿健身娱乐场馆与健身房等,能很好满足市民们多样化的健身需求,方便全民健身活动与赛事的开展。”

M15共享社区空间明亮、设施齐全,和小渠一样,不少周边小区的居民都养成了来这里锻炼的习惯。“出门就有健身场馆,很方便,每天来运动一下、出出汗,身上很舒服。”正在打羽毛球的徐振说。

位于4楼的非特健身房,人气极高,堪称“顶流”,每天来这里健身锻炼的人络绎不绝。这里营业面积2600㎡,设有有氧区、自由力量区、青少年体适能训练



市民公园开展活动。

# 越『动』越精彩,全民健身涌动济宁

完善基础设施,满足多样化需求

区等。“除了满足市民们健身需求外,我们积极参与各项全民健身公益活动。开展了健身教练进社区、社区居民体质普查、公益暑托班等各类活动。”菲特健身航运路店店长张洋说。

健身会员王女士经常到健身房锻炼。“我一周健身3-4次,也会带孩子一起来。把孩子放在青少年体适能中心,进行攀岩、跳箱等活动,提升体质,养成坚强的性格;我自己会进行一些力量、有氧训练。一个健身房同时满足了成人、孩子的运动锻炼,挺好挺方便的。”

## 健身游玩又畅快呼吸 日均超2000人次打卡

“我几乎每天都来锻炼,这里绿化好、环境好,空气好,很适合做运动。”家住恒大名都的刘阿姨,只要天气合适,她都会到济宁市民公园练习太极剑。“早上空气好,能跟老朋友们一起锻炼锻炼,让我很开心。”刘阿姨笑着说,这里健身锻炼的人很多,有的散步、跑步,有的练轮滑、玩滑板,各个年龄段、各种运动方式都有,运动氛围很好,“为市民公园点赞。”

济宁市民公园总面积约152万平方米,总造价约3.65亿元。其高质量的绿化广受市民好评。“这里的绿化做得很好,不仅有很多草坪可以直接上去玩耍,还有各类花草树木,走在其中就像走在森林公园里一样,五颜六色的植物,十分好看。”正在散步的赵鹏说。

“公园绿化铺装面积约80.4万平方米,对其中的花草树木,我们一直进行高标准维护,会不定期做好施肥、除虫、浇水等工作。”济宁市城市管理局省级旅游度假区分局市民公园管理办公室主任李利东介绍,公园内还有3块大面积的开放式草坪,市民可以在草坪上进行锻炼、露营等各色活动,休闲娱乐、放松心情。“每半个月,我们会依次将草坪轮休,保护小草的生长。”

值得注意的,市民公园还承接各类大型活动。幼儿园、公司、协会等团体组织,会将亲子活动、健步走、趣味运动会等选在这里。4月份以来,市民公园平均每天承接4-5场大型活动,平均每场人数都在600人左右,规模最大的一场达2000人。“团体、散客等各类人群加起来,市民公园每天接待20000多人次。”李利东说。

为了营造良好的健身环境,市民公园管理办还修整了植被,检查了石砖确保路面平整,并新增了休闲座椅等。面对公园内宽阔、洁净的湖面,李利东说,“夏季会开放皮划艇等水上运动,让市民们更好地释放运动热情。”

## 基础设施不断完备 激发市民健身热情

在太白湖新区,新城发展公共体育健身场所人气极旺。它位于商务办公区、同时毗邻多个小区,每天到这儿健身的上班族、居民数不胜数。“这里离我们小区很近,又有滑梯、跷跷板、漫步机、伸腰伸背架等各种器材,游玩、锻炼十分方便。”王女士正看着女儿玩滑梯,她说,新城发展公共体育健身场有很多器材可以玩,女儿很喜欢这里。“我每天都会骑电车带她过来玩。”

一旁的李阿姨也是这里的常客。“我住在碧桂园中央公司小区,离这里很近。晚饭后,经常到这里散步,还会用这些健身器材,锻炼锻炼腰背。”

令人十分期待的,还有翻新的足球场、篮球场、网球场等运动场所。刘浩在新城发展工作,午饭后,他常邀朋友们一起到篮球场打篮球。翻修后的球场,地面更加平整、干净,还装置了休闲座椅。尤其,让刘浩开心的是崭新的篮球架。“球架看上去硬实、正规,而且还装配了篮网。篮球通过篮网时,唰的一声听起来十分动听。打起球来,更有劲了。”刘浩说。



市民在新城发展公共体育健身场进行锻炼。



市民在M15社区打乒乓球。