

一纸蝶变只为一城

齐鲁晚报 2019.10.17 星期四 读者热线: 0531-85193700
13869196706

渤海银行 济宁分行在售专属理财产品				
产品名称	认购起点	业绩基准	期限	地址:琵琶山路新世纪广场西邻
2019GG276	1万元	年4.75%	730天	财富热线: 0537-6588688 6588698 6588658
2019GG277(新客户/新资金)	1万元	年4.51%	126天	
2019GG279	1万元	年4.45%	365天	产品详细情况请咨询网点



更多市民晚饭后走出家门锻炼身体

夜跑、夜练,健身让夜济宁更嗨

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 汪泷 李岩松

夜色降临,在城区各公园或广场,足球篮球、广场舞、太极拳……到处可见正在健身的人群。即使到了夜间9点多,健身房内一些健身爱好者仍在挥汗如雨……晚饭后走出家门去广场健身,正逐渐被越来越多的济宁人所接受。



夜晚,市民在免费开放的球场上锻炼。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李岩松 摄

每晚拼车去踢球 仅饮品就要花上百

15日晚上7点半左右,皇营东郡旁边的健身广场上,一个足球场、两个篮球场内已聚集众多足球、篮球运动爱好者。虽然气温较低,但还是挡不住喜爱运动的市民。

“咱这个球场按时间开放,是免费的,都可以过来玩。”健身广场上一位保安说,两个篮球场,一个足球场每天都有人过来玩,有时还会扎堆,需要排队等待。

“我住杨柳国际附近,我们有个群,大家每天在群里确定去哪踢球。”足球场上,杨越踢了一会球后不停喘着粗气,他说,他以往不太运动,体重比较重,经朋友推荐,最近刚加入“组织”,这个场地他们最近每天都要过来,三五人凑一车,十几个人在这踢上两小时就走。

而谈起运动花费,杨越坦言,每天一场球,除了运动装

备,每个人光饮品就要十几元到几十元,大家都是AA制,每天由一到两人根据大家的爱好,去买好饮料带到场地来,“像老徐,他喜欢喝红牛,两瓶红牛再加瓶百岁山就是十几元,我们这些人,光饮料每晚就得花一百多元。”杨越说。

与杨越不同,十几米外的王成成与好友正在进行3V3的篮球比赛,“我们可是正经比赛,谁输了谁请客去练摊。”王成成笑着说,他们几个好朋友几乎每天都在这里打一会儿篮球,当天由于有人下班晚,所以打球的时间也推后了一些。而在一旁,还有一队人正在等待王成成他们的场地,“他们帮忙计分,我们打完他们接着来。”

除了和朋友们练摊,王成成还说,他们还需要购置篮球、球衣、球鞋等运动装备,也是一笔不小的开支。

广场夜间健步走 有些市民坚持十多年

在杨越、王成成打球的同时,新世纪广场上,多达上千人的健步走队伍开始围绕广场健身,每个队伍都身着统一的服装,喊着统一的口号、迈着统一的步伐,场面壮观。

“健步走我已经坚持了几十年了。”正在健步走的市民王诚宇说,对于他而言,健步走活动不剧烈,又能起到健身的作用,他非常喜欢。几年前,新世纪广场还没有这么多人锻炼,近几年,大家生活条件好了,茶余饭后,不少人都选择走出家门,锻炼身体。

“我的工作每天要在电脑前坐很长时间,前段时间单位组织查体,结果不是太好,医生建议我要多出门锻炼。”在广场上健身的于海洋说,他从上个月开始在广场上锻炼,时间并不长,却感受到了健身带来的好处,每天走上几圈,感觉整个身体都轻松了许多。

在太白湖新区,作为曾经省运会主会场的济宁体育中心,自济宁珠江体育文化发展

有限公司托管运营之后,除了定期面向市民开放几座场馆之外,外场空间也一直长期开放,“夜间开放时间一直持续到10点半。”公司的马经理介绍。

如今,夜间走在体育中心的步道上,健步行的、夜跑的、打羽毛球的,形形色色的体育爱好者几乎让中心变成了全民健身的“海洋”。“我就住对面,守着这么好的健身场馆,也促使我每天晚上都过来锻炼。”市民方妍告诉记者,有时她自己来跑步,有时则和家人过来打打羽毛球,“晚饭之后来锻炼几乎成了每天必须的环节。”

市民健身意识不断增强 呼吁场馆延长运营时间

15日晚上7点至9点,在城区的一家健身房内,健身人数达到高峰期,跑步、动感单车、瑜伽……每项设备基本都被“占领”,人数最多时,会达到六七十人。

李蓓蓓在济宁高新区一家企业工作,还单身的她每天下班吃过东西,晚上7点多就到健身房健身了。她每周有四五个晚上泡在健身房,每次都会练到9点才回家。“已经坚持健身两年,花费也有几千元。”李蓓蓓说,健身消费不算低,但是健身能减肥,锻炼身材,而且心情会变好,保持身心健康,她觉得很值得。

“其实目前的健身房人数并不算太多,济宁市民的夜间锻炼意识不断增强,但大部分还是选择健身广场这种免费场所。”城区一健身领域的资深教练坦言,城区大部分健身房,花钱办卡的市民不少,但真正能坚持健身

的市民也就有一半左右,所以一些盈利性的健身场所很难大范围的推广夜间运营,而且这会增加运营成本。或许今后随着夜间经济的振兴,会带动市民夜间体育锻炼的需求,“白天大家忙于上班,只有夜间才有时间锻炼,所以健身场所延长夜间运营时间会是大趋势。”

鼓励体育场馆延时 完善场所基础设施

随着生活水平的不断提高,市民对体育锻炼的要求也越来越高。尤其是济宁市承办了第十四届山东省运动会之后,市民们的体育锻炼热情也水涨船高,“现在城区有了不少体育场馆,开放时间也越来越长,为我们老百姓的体育锻炼确实提供了不少方便。”采访中,不少市民点赞说。

繁荣夜间经济,体育是不可或缺的重要一环。为丰富群众的夜间文化生活,济宁市体育局通过延长体育广场夜间开放时间、完善场所基础设施、开展全民健身活动等举措,为市民搭建体育社交平台,倡导、吸引、带动了更多群众参与健身活动。

“我们鼓励体育场馆依季节适当延长经营时间,为市民夜间体育锻炼提供保障。”济宁市体育局工作人员介绍,为方便市民广场舞锻炼,广场管理人员定点设置电源插座;健身步道上路灯损坏,有他们及时更换……通过不断完善服务设施,积极做好夜间场馆服务,营造了浓厚的城市夜间运动氛围。如今,夜间体育运动成为夜色中一道活力十足的风景。



新世纪广场上,正在锻炼的徒步队伍。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李岩松 摄