



乐享春光健身忙

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅 艳粉

春暖花开，万物复苏。在菏泽城区的公园里、广场上，人们或跳广场舞、健美操，或打太极拳、乒乓球，乐享醉美春光。

3月17日一早，牡丹晚报全媒体记者在牡丹广场看到，很多市民在此晨练。伴随着优美动听的音乐，10多位女士舞动起来，脸上洋溢着幸福的笑容。“天暖和了，我们在家没什么事，每天来这

儿锻炼1个小时，不但能强身健体，而且还可以为生活增添不少乐趣。”菏泽威风锣鼓队队长李女士说，冬天天太冷不适合室外锻炼，现在天暖和了，每天出来运动一下，身体更健康，精气神也更好了。

近年来，菏泽积极打造15分钟健身圈，结合市区公园、广场建设改造，完善公共健身场地和设施，满足市民

运动健身需求。

除了户外健身，还有不少市民选择到室内场馆健身。近年来，菏泽健身场馆不断增多，健身房、舞蹈房、瑜伽馆等成为市民健身的好去处。特别是瑜伽和舞蹈，不仅可以增强身体力量和肌体弹性，还能使四肢均衡发展，深受女性市民喜爱。

风儿暖了，花儿红了，春光正好，相约一起去健身吧！

