



# 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!

