

9个活动中心、90个健身点……

拉萨持续扩大全民健身“幸福半径”

15分钟,步行能走多远?当15分钟内能步行抵达社区健身中心、拥有健身步道的体育公园、场地设施完善的球场,你是否会爱上体育运动?数据显示,截至2023年,拉萨市共有90个全民健身点,这些健身点分布在城市各个角落,方便人们出门健身。近日,记者走访拉萨市多处健身点,看到健身爱好者们正在享受便利的健身服务,也有不少人在智能健身器材上挥洒汗水,跟着“电子私教”开具的“运动处方”进行专业、科学的健身。

记者 德吉曲珍



遍地开花

出门就能实现“运动自由”

春暖花开,拉萨市民纷纷走出家门、锻炼身体。3月12日清晨,家住城西的拉珍来到滨河路的健身步道,开始迎着朝阳晨跑;另一边,“跑男”普布顿珠会绕拉萨城半圈,用慢跑开启一天的生活;在柳梧新区,篮球爱好者李高栋每天中午都去拉萨市群众文化体育中心打篮球,周末就在这里游泳,“离家近,场地专业,运动项目又多,很方便。”李高栋说。

在拉萨中心城区,每天早上,宗角禄康公园晨练点音乐准时响起。柔力球、太极拳、健身操、广场舞、锅庄舞……各类健身项目如火如荼地开展,人们享受着运动带来的幸福感。

在拉萨河畔,卓梦体育公园、纪念碑体彩公园人气高涨。记者注意到,卓梦体育公园的笼式篮球场、五人制足球场每天都吸引许多健身爱好者前来,成为周边居民体育锻炼的中心。市民米玛告诉记者,“卓梦体育公园紧邻拉萨河,而且有不少运动设施,带小孩一起来运动散心很方便。”此外,位于南环路的全民健身体育公园足球场,夜间预约场地订单量也在逐步回升,天气回暖后,不少球迷相约每天下班后前来踢球。

在拉萨城东,环境优美的教育城公园已成为市民休闲健身的“乐土”。3月6日下午,记者驱车来到教育城公园,在休闲健身区及

儿童游乐区,不少老人儿童正在锻炼,很是热闹。这里硬件设施齐全,除了健身步道,还配套建有休闲娱乐区、露营区、亲子乐园等休闲设施。

如今,在拉萨随处可见晨练、夜跑、打球、骑行的健身人群。无论晨光熹微,还是夜幕降临,在室外健身点、市民健身中心以及体育公园等运动场地,总能看到市民们尽情享受运动带来的快乐。这是拉萨市体育局积极打造15分钟健身圈的缩影,让人们实现了“家门口锻炼”的愿望,让健身点遍地开花。

搭建平台

体育锻炼成为生活新风尚

15分钟健身圈,是指在城市社区,居民从居住地步行或骑行不超过15分钟范围内,有可供开展健步走、广场舞、球类运动等群众性体育活动的场地设施。空闲地、边角地……这些城市中的“金边银角”,在“15分钟健身圈”建设中发挥作用。在探索建设城市社区“15分钟健身圈”的过程中,拉萨市体育局不断破解“健身去哪儿”难题,推动全民健身进一步融入群众生活,为广大居民群众搭建起全民健身的公共平台,提升城市居民的生活质量和幸福指数。

3月10日,家住城关区第六安居园的格桑次仁来到离家只有5分钟路程的慈松塘水上公园晨练点锻炼。“以前没有配套健身设施,

我们只能在附近散散步,现在好了,有空就可以来晨练点拉拉单杠、压压腿,很轻松。”说起这处家门口的运动场地,格桑次仁的喜悦之情溢于言表,“如今在家门口就有免费的健身运动场地,真方便。”

据拉萨市体育局相关负责人介绍,2023年,拉萨市体育局完成采购安装拉萨市28个乡镇(社区)全民健身补短板60套全民健身路径器材项目。持续“升级”的体育设施正吸引着越来越多人加入运动,青山绿水中的街头公园让人们休闲锻炼两不误。

除此之外,拉萨市已建设完成9个全民健身活动中心、227个农民体育健身工程点、90个全民健身点。其中,宗角禄康公园、阿坝林卡健身活动广场、曲米路湿地体育公园、拉萨市滨河体育公园都是热门健身点,每天前来锻炼的人络绎不绝。

格桑次仁家门口的慈松塘水上公园也是拉萨市全民健身点之一,平常前来锻炼的居民多达800人次,最多的时候甚至有上千人的规模,健身内容也非常丰富。

科技赋能

让高原健身更加科学化

推动全民健身,体育设施是关键。2023年,拉萨市体育局率先在曲米路湿地体育公园配建全区第一套智能室外健身器材,并完成拉萨市全民健身路径器材第一批更换与维

修,保障市民安全、便捷、有效地健身。

“最近工作强度有些大,久坐后经常会腰酸背痛,想着通过系统科学健身指导养成运动习惯,缓解乏力感。”下班后,市民卓玛拉姆来到拉萨市城关区高原体适能健身中心,进行科学健身。记者了解到,该健身中心开设有三个功能区——体测室、心肺有氧训练室、肌肉力量训练室,适合高原训练的健身器材一应俱全,并提供专业的高原健康运动指导,针对性制定高原科学标准健身方案。让广大市民以科学的方式锻炼身体,达到最优效果。

近年来,拉萨市体育局先后投资3723.41万元,为48个村居购置了体育健身器材,维修维护体育健身器材100余件,拉萨市行政村体育健身设施实现全覆盖,基层群众的体育获得感和幸福感有效提升。同时,拉萨市体育局在公园、绿地、广场等公共场所,打造独具特色的“15分钟健身圈”,扩大全民健身“幸福半径”。

记者了解到,目前,拉萨市面向社会免费、低收费开放的体育设施有大型体育场1座、全民健身体彩公园1座,同时拉萨市属所有中小学的体育设施在节假日均免费对外开放。

下一步,拉萨市体育局还将新增适合全年龄段的健身场地,并推进科学健身,用智能化、数字化手段科学指导群众运动健身,让全民健身与全民健康进一步融合。

滑雪登山青年世界杯挪威莫尔德站
我区运动员获1金2铜

商报讯(记者 德吉曲珍)滑雪登山青年世界杯挪威莫尔德站于当地时间3月13日举行。本次比赛吸引了来自17个国家和地区的106名选手参赛,我区4名运动员入选国家队代表中国出战。

在3月13日的比赛中,我区运动员次旦玉珍获得垂直竞速U18女子组冠军,普姆阿尼获得第五名;玉珍拉姆获得垂直竞速U20女子组季军。在3月14日的比赛中,次旦玉珍获得短距离U18女子组季军。



↑运动员合影。

←滑雪登山青年世界杯挪威莫尔德站入选国家队的我区运动员次旦玉珍。

图由自治区体育局提供