



切磋球技。



舞出健康舞出快乐。



公园里的健身“达人”

文/图 李雪

“早晨起来,拥抱太阳,让身体充满灿烂的阳光……”每天早上,在潞州区太行公园有着这么一群健身“达人”,他们个个精神抖擞,笑容满面地说,健身使我们的生活变得更加积极、健康和快乐。

“我每天清晨5点就出门锻炼身体,至今已有5个年头,平日里跑步、单杠、双杠等各类运动都不在话下。”一位退休的阿姨矫健地跳上单杠,大幅度地来回摇摆,仿若“风火轮”。

身着统一服装,衣袂飘飘,动作流畅自然,如行云流水,一招一式尽显潇洒,这是一群练习太极拳、太极扇的爱好者们,他们不仅吸引了众多晨练的市民驻足围观,不少人跃跃欲试,渴望加入这支锻炼的队伍。

运球、起跑、三步上篮、进球……整个投篮过程一气呵成!更让人难以想象的是,这是一群爱打篮球的老师傅们。“我年纪大了,力量差一点儿,进球有点儿费事,不过偶尔能投进,但这些对于我来说都不重要,我就是喜

欢投篮时那种自由、畅快的感觉。”一位退休的大爷说。

有一群穿着靓丽醒目的跑步衫,踏着各种品牌的跑步鞋,头戴款式不一的跑步帽,戴着各种颜色的运动护膝,跑在公园的外圈和内圈,他们是上班族的年轻人。

广场舞可不是夜晚的专属,在太行公园里,即便是早上,广场舞也早早开始了较量。看大妈们这么嘻哈的装扮,就知道长治的潮了吧!

热衷于下棋的大爷,一盘棋就是一个世界,高手过招,可以让大爷们博弈一上午,一局精彩的棋局,引来了不少路过的看客。

在长治,众多健身爱好者都聚在这里,彼此激励和交流,让公园里充满了活力。同时大家既强壮了身体,又陶冶了性情,在锻炼的同时也成为这座城市的一道亮丽风景线。悠闲、祥和又朝气蓬勃,使人们的生活更加丰富多彩。



健身器械格外“抢手”。



压压腿,活动一下筋骨。



大妈在健身器械上炫技。



美好的一天从晨跑开始。

