

气温降低 室内健身升温

冬季运动时 安全事项要注意

记者 马鑫 班占洋 文/图

锻炼身体有助于增强身体各项机能,但随着气温不断下降,户外锻炼已经有些不适合了,人们纷纷转战室内运动场,享受运动快乐。

室内锻炼火热 市民热衷健身

近日,记者来到宁夏亲水体育中心看到,有不少市民正在这里运动健身。

市民祖毅一大早就约了几个好朋友来宁夏亲水体育中心打羽毛球,在他看来,这里的环境不错,打起球来很舒服。“天气比较冷的时候,进行户外运动就不太合适了,因为要出汗要脱衣服,在室内打羽毛球是冬季运动的好选择。这里场地比较大,室内环境好,温度也适宜,约上几个朋友来打球,运动一下很舒服。”祖毅说。

记者了解到,在宁夏亲水体育中心,羽毛球是冬季比较受欢迎的运动项目之一,为做好服务保障工作,该体育中心设有38片专业场地,并对部分灯光设施进行了前期优化。此外,该体育中心还对网球场地面以及馆内其他设施设备进行了升级改造,为健身群众提供良好舒适的健身环境。

据宁夏亲水体育中心副主任秦艳梅介绍,以游泳馆为例,冬季池水加温频次增加,定时安排工作人员清理池

底卫生,今年还为游泳池加装了AI防溺水系统。除此之外,近期还对一些设施设备进行了升级,比如将各馆通道玻璃门更换为保温效果更好的门,在座椅上铺设棉质坐垫,场馆内增设净水机和咖啡售卖机,进一步优化场馆整体环境,为广大健身群众提供更加贴心的服务。

位于兴庆区的湖滨体育馆内也是一片火热景象,为了满足市民健身需求,该馆推出了多样化服务,吸引了众多市民前来体验。银川市体育运动场地管理所副所长薛玲波介绍,湖滨体育馆的软硬件设施经过维修保养均有所提升。“大家进入场馆可以看到,四周暖气片已进行了更换,能够为大家提供一个温暖的健身环境。这两年,我市大力推行场馆智能化工作,对i银川APP上的体育运动板块进行了完善和提升,大家可以登录相应界面预约场馆,查询距离自己最近场馆。”薛玲波说。



室内运动场馆人气火爆。

冬季运动健身 这些事项要注意

据了解,冬季健身的能量消耗比其他季节多,健身减脂的效果也更好。虽然好处不少,但冬季健身有其特殊性,为了确保运动的安全和效果,需要注意不少事项。

银川市第三人民医院骨科主任马志伟介绍,保暖是冬季运动健身时的首要关注点,因气温偏低,人体在运动期间容易失去热量,因此选择合适的运动装备至关重要。此外,冬季开展运动健身活动,应根据个人身体条件与天气状况进行合理规划。

在马志伟看来,冬天是呼吸道和心脏病、心血管疾病高发的时间段,所以对于一些有呼吸道疾病的患者来说,不宜进行剧烈运动。“有心脏疾病

的患者应该经医生评估后再进行适当运动,一定要从事自己熟悉的运动,不要盲目跟风。”马志伟说。

马志伟介绍,由于冬季气温低,人体的柔韧性和肌肉伸展度有所下降,为了避免过度消耗体力,导致身体疲劳或受伤,选择合适的项目和强度也是冬季运动健身的关键,且运动前一定要做好充足的热身。

要注意开窗通风,长期在室内密闭的环境中运动容易出现缺氧、晕厥等症状。此外,如果运动过程中出现扭伤或急性损伤,要马上停止运动,并进行冷敷,如果冷敷之后症状没有缓解,要及时到医院就诊。”马志伟说。

滑雪热不减 线下雪具畅销

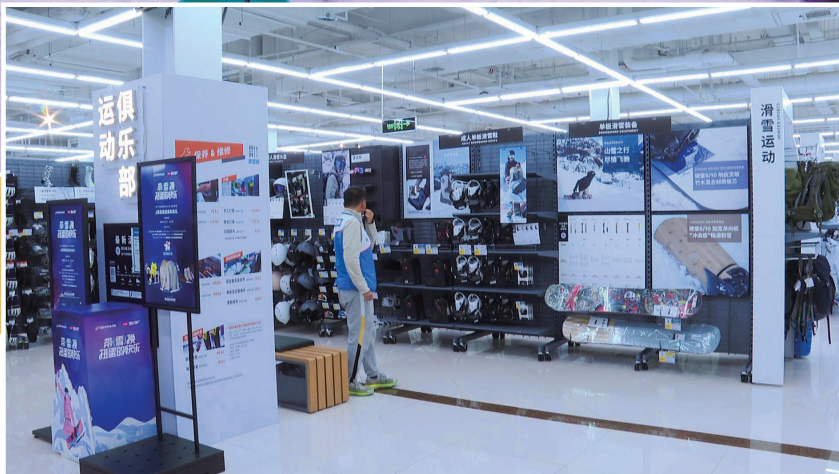
近日,随着鸣翠湖国家湿地公园、银川阅海滑雪场相继造雪营业,很多滑雪爱好者纷纷带着自己的装备前往雪场。滑雪热也带动我市线下门店的雪具、雪服产品迎来销售热潮。

在位于北京路的迪卡侬体育用品店内记者看到,从雪服到雪具,十几个种类的运动产品一应俱全,无论是成人还是儿童都可以在这里购买到自己需要的滑雪装备。工作人员介绍,今年店内90%的滑雪装备都进行了新品升级。眼下随着银川各雪场相继营业,店内滑雪装备的销量也随之上升,雪服类产品最受广大消费者青睐,头盔和雪镜是上雪场必备的装备,因此尤为热销。

记者 张梦婷 牛云铭
实习生 李娜 文/图



市民在阅海滑雪场玩雪。



线下店铺里,滑雪装备畅销。