

冷 户外健身器材“失宠”

热 市民换“招”练“三九”

信阳消息 (记者 王洋 实习生 杨晓曼) 每年的冬季,随着天气越来越冷,市民的健身方式也发生改变,以往“受宠”的小区、广场、公园等地的室外健身器材不再成为“香饽饽”,金属质地沁骨的冰冷感让一些想锻炼的市民望而却步。而与此对比,跑步、跳广场舞、室内健身却变得火热起来。

昨日上午8时许,记者来到位于关桥附近的一处小广场,坐姿下拉训练器、坐立扭腰训练器、太极揉腿器……虽然健身器材很齐备,但广场上门可罗雀,只有一位大爷背靠在腰背按摩器上做着小幅度的锻炼,和春、夏、秋三季人声鼎沸的热闹劲儿相比,这里显得有些冷清。“这些器材抓上去或坐下来太凉,用的人自然就少了。”正在锻炼的大爷告诉记者。

记者看到,在其他小区或广场,平时在健身器材上锻炼、聊天的居民少了,很多健身器材也都成了摆设。“天气暖和的时候,还

有不少人都在这里玩玩器械,活动活动。现在,天气这么冷,手都懒得伸出来,铁质的健身器材更凉,不敢碰。”正在锻炼的市民李女士说,即便是使用器械,不少人也是戴着手套。

虽然室外健身器材遇冷,不过,很多市民锻炼热情不减,又将目光聚焦在了跳广场舞、打太极拳、打羽毛球、快步走等运动上来,或者走进室内健身房,通过更改运动方式和场所加强体育锻炼。“运动惯了,入冬后,我每天晚上还会来公园快走半小时,走得浑身发热,还能锻炼身体,一举两得。”体育爱好者刘强说。在市区的一些室内健身房,记者走访发现,入冬以来,前来健身的市民数量开始增多,其中不少人是从室外健身“转战”到室内健身的。据一位正在锻炼的市民介绍,体育锻炼贵在持之以恒,俗话说“夏练三伏,冬练三九”,冬季更应该坚持,天冷了,可以变换一种方式,锻炼还是不能停。



志愿服务进社区

近日,信阳公益志愿者联合会的志愿者们来到幸运小区,与社区居民一起开展“文化进社区”“服务进社区”“法律进社区”等服务活动。严寒冬日,志愿者们的热情服务为社区居民送去温暖。图为志愿者们为社区居民带来精彩的舞蹈节目。

见习记者 李亚云 周静 摄

热烈庆祝 信阳顺天王府家具有限公司 元旦 隆重开业!

順天王府

順美天貴



王者風範

紅木家具



河南信阳顺天王府家具有限公司 电话: 0376-6554388 手机: 18638376000 邮箱: stwf999@163.com 网址: www.stwf.com 微信: 顺天王府



图1: 经典红木家具客厅件



图2: 经典红木家具餐厅件



敬请关注 扫描有礼



图3: 经典红木电视柜件

一组套餐 = 三套家具 仅限30组

开业大酬宾 优惠价

2015年元月30日前全额预定 过时不候 30组订购完为止

2015年元旦

始付

26800 元

购

刺猬紫檀红木家具