

全民健身 火然动全城

连日来的高温,挡不住渝中人民的运动热情。8月8日,在第17个“全民健身日”到来之际,“全民健身 全民健康”“8·8”全民健身日渝中区主场活动暨渝中区社体指导员进商圈公益

“伽”人齐聚 律动“全民健身日”渝中主场

“双手合十,来到胸前,肩膀放松,听音乐节拍,练习呼吸……”重庆解放碑协信星光妙塘1楼中庭,约百名“伽”人齐聚,“全民健身 全民健康”“8·8”全民健身日渝中区主场活动暨渝中区社体指导员进商圈公益

首先进行的是全民健身瑜伽体式展示,在社体指导员的动作要领指引下,身着白色瑜伽服

据了解,瑜伽对健身场地的要求灵活,很适合居家健身。近年来,区瑜伽协会各会员单位积极响应渝中区社体指导员进社区活动,已陆续派出瑜伽项目社体指导员近100人次,深入辖区街道、社区开设健身瑜伽课程,今年已累计开课80余次,深受辖区群众欢迎。

本次活动由区体育局主办,区瑜伽协会承办,梵桦禅悦瑜伽、嘟嘟瑜伽普拉提生活馆、亚心瑜伽普拉提、尚瑜伽、那瑜伽协办。“今天是全民健身日,我们举办本次展示展演,有最基础的健身瑜伽体式,动作简单易学,适合初学者;也有更复杂一点的,动作要求较高,适合有基础的学员学习。”

区体育局相关负责人介绍,除了本场活动,在“全民健身日”活动期间,渝中还将开展“国球耀渝中”乒乓球争霸赛、“飞拉达”体验和社体指导员服务公益展演等一系列活动,既是一场全民健身的盛会,更是一次难得的运动体验,目的是倡导市民、游客当好自身健康的第一责任人,让运动融入日常,让健康常伴左右,共筑“悦动渝中”全民健身品牌,共享健康生活美好未来。



瑜伽爱好者展示健身瑜伽。



滨江体育公园,市民飞身投篮。



滨江步道成为市民健身好去处。

乒乓球争霸 橄榄球交流 飞拉达体验 渝中发布下半年精品体育赛事、活动

8月8日,区体育局发布了2025年下半年全民健身精品体育赛事、活动计划表。今年下半年,渝中将举办包括竞技体育赛事,群众体育赛事(活动),青少年体育赛事(活动),“跟着赛事去旅行”暨“体育赛事进景区、进街区、进商圈”系列赛事(活动)在内的近20项精品体育赛事、活动,进一步倡导全民健身,夯实“15分钟高品质体育生活服务圈”建设。

具体来看,围绕全民健身日,渝中共举办系列全民健身活动5场。主要赛事(活动)包括全民健身日主题活动暨重庆橄榄球渝陕交流赛;“全民健身 你我同行”健身瑜伽 健康中国——社体指导员进商圈公益展示活动;“全民健身 动起来”2025年全民健身日主题活动暨“国球耀渝中”乒乓球争霸赛;渝中区“全民健身日”飞拉达体验活动等。

“渝中全民健身氛围浓厚,市民参与

热情高涨。今年全民健身日,我们特意精选了一些比较小众,但对运动场地要求不太高,很适合在渝中发展的小众运动项目进行展示和推广。”区体育局相关负责人表示,希望为市民、游客参与全民健身提供多元化选择。

与此同时,在国家级赛事方面也看点十足。2025年全国青少年体育联合会青少年乒乓球巡回赛贯穿全年。其中,总决赛(重庆赛区)将于12月举行,为青少年乒乓球运动员提供高水平竞技舞台,促进乒乓球运动的普及和发展。

在市、区级比赛方面,全民健身赛事精彩纷呈,包括2025成渝双城登高楼公开赛、第二届重庆珊瑚坝自行车挑战赛、2025重庆市街舞挑战赛、2025东方街舞大赛、“奔跑吧·少年”2025年重庆市渝中区中小

生羽毛球比赛。这些赛事既具有专业竞技性,又充满互动体验性,让市民、游客在观赛之余,还能深度感受重庆独特的体育文化魅力。

群众体育赛事也十分令人期待。比如,2025重庆市大众跆拳道系列赛(渝中站),悦动渝中·2025国球耀渝中社区乒乓球系列赛,2025渝中区全民健身跆拳道比赛(预选赛、总决赛),2025年重庆市社区运动会渝中区足球赛。这些赛事不仅为市民提供了参与运动、强身健体的平台,更营造了浓厚的全民健身氛围,让体育真正走进百姓生活。

区体育局相关负责人表示,渝中是重庆体育精神的发源地,希望通过多元化、创新性的体育活动,切实提升市民健康水平,推动体育生活化进程,为构建更高水平的全民健身公共服务体系作出积极贡献。

锻炼有场景 指导有名师 参赛有平台 渝中全民健身热力十足

50万方跃升至162.3万方,人均体育面积从0.89平方米增至2.83平方米,增幅达218%,提前完成“十四五”规划目标任务。

如今,“一平方米”健身房、长者健身角及亲子运动器材遍布街头巷尾,让运动空间真正融入城市肌理成为现实,为市民、游客就近参与全民健身奠定了坚实基础。

数字赋能 让科学健身融入百姓生活

晨曦微露,陈真戴着智能手环踏上半山崖线智慧步道。步道旁的电子屏幕实时显示着她的运动数据:里程2.3公里,配速6分30秒,消耗卡路里128……

“以前跑步没计划,现在跟着数据调整强度,效果明显好多了。”陈真说。步道沿途还设有智能语音导览,为市民、游客讲解周边历史文化故事,让运动兼具趣味性与知识性。

同样早起的赵欣然则悠闲得多,她正打开社体指导员录制的瑜伽教学视频跟练。“肩膀下沉,腰部发力……”因为每个动作都配有详细讲解,赵欣然学起来很轻松。

“工作太忙,去瑜伽馆时间不自由,现在随时能跟着专业老师学,太省心了。”赵欣然说。

近年来,渝中始终坚持以“数字化+专业化”服务升级,有效提升智能健身器材的普及率,建成国民体质监测点2个,并利用“愉悦·健身”数字应用,初步构建“体质监测评估—运动处方生成—体育服务指导”闭环体系。

在此基础上,渝中还积极整合全区26个体育协会、俱乐部组织力量,联动廖克力、谭中怡等世界冠军开展“冠军面对面”“社体指导员进社区”等活动,通过“人、财、物”等资源下沉,创建起了“群众点单—社区派单—社体指导员接单”模式,精准满足市民健身需求。

据统计,渝中每年开展社体服务指

赛事添彩 以全龄适配构建运动生态

日前,大坪英利大融城热闹非凡,全国青少年模拟飞行锦标赛重庆市选拔赛开幕式在这里举行。孩子们紧盯屏幕,熟练操作模拟飞行器,在虚拟赛道上展开激烈角逐。

佛图关古登山赛现场,参赛者们沿着古老步道奋力攀登,感受历史与运动的碰撞;社区运动会上,亲子趣味赛、老年门球赛等项目,让不同年龄段的居民都能乐在其中。

近年来,渝中积极开展体育赛事“进景区、进街区、进商圈”活动,引进一系列国家级、省市级赛事,升级举办“锦渝满堂”佛图关古登山赛、成渝双城登高楼赛等特色赛事,推广电竞、冰雪、匹克球、壁球等新兴体育项目。

2025年上半年,全区举办各类赛事超100场,发放体育惠民消费券10万元,吸引超50万人次参与,实现“周周有赛事、个个有特色”。通过“文体旅商”深度融合,打造“一人参赛、全家旅游,一日比赛、多日停留”的体育消费新场景,让赛事“流量”转化为经济“增量”。

从街头巷尾的运动空间,到指尖上的科学健身,再到精彩纷呈的各类赛事……我们欣喜地看到,渝中初步实现全民健身“锻炼有场景、指导有名师、参赛有平台”,形成“政府主导、部门协同、全社会共同参与”的全民健身工作新格局,全民健身蔚然成风。

区体育局相关负责人表示,未来,渝中将继续坚持以构建更加优质、均衡、高效的全民健身服务体系为目标,持续完善全民健身服务体系,让运动活力不断点亮这座城市,为市民带来更优质、均衡、高效的健身服务。

文/记者 黄清娴 图/记者 王欢



重庆奥体中心体育场。