

健身设施“遍地开花”，品牌活动“四季不断”，马鞍山—— 让全民健身成为城市新风尚

近日,71岁的马鞍山市民孙明慧登上央视荧屏。镜头中,她在健身房内进行力量训练,动作标准、神情专注,清晰的背部肌肉线条和强大的核心力量令人惊叹。

随着节目播出,这位拥有“马甲线”的

七旬老人迅速走红网络,她秉持的“年龄只是数字”的健身理念,也被许多观众所熟知。

从走进健身房到受邀参加健美比赛,从个人坚持到带动身边人参与健身,孙明慧的故事折射出了马鞍山全民健身持续

升温的生动图景。

近年来,随着健身设施不断完善、健身活动日益丰富、赛事体系逐步健全,越来越多的马鞍山市民走出家门、走进场馆,在运动中收获健康与幸福。



市民在南湖体育公园打乒乓球。(资料图) 记者唐焱摄

办一场赛,兴一座城 专业赛事激发全民热情

“办一场赛,兴一座城。”体育赛事是激发全民健身热情的重要引擎。

2025年马鞍山举办各级体育赛事超300项。其中,2025ITF国际网球巡回赛·马鞍山公开赛最为令人瞩目。

这是马鞍山首次承接的具有全球影响力的国际网球系列赛,全年共举办20站,吸引了来自30多个国家和地区的数千名选手参赛。

这不仅在马鞍山体育史上书写了浓墨重彩的一笔,更让ROGT网球赛事品牌闪耀国际网坛。

高标准的场馆为高水平赛事提供了有力支撑。

2025年2月启用的ROGT网球赛事中心拥有多片与国际赛事标准接轨的场地设施,其一流的硬件设施、专业周到的服务赢得了国内外参赛选手的广泛赞誉。

除了职业赛事,马鞍山还积极承办群众体育赛事。

2025年10月底,安徽省网球群众业余联赛总决赛在ROGT中心举行,来自全省16支代表队的200余名业余选手同场竞技。

马鞍山选手表现优异,斩获多组别冠军。

这项赛事同样依托ROGT中心一流的场地和服务,不仅为业余爱好者提供了以球会友的平台,更成为展示马鞍山城市形象与体育精神的窗口,助力马鞍山打造长三角地区具有影响力的“网球之城”。

一系列重大赛事的成功举办,不仅激发了市民参与健身的热情,提升了城市知名度,更带动了体育消费和相关产业的发展。

如今,从家门口的健身步道到高规格的体育场馆,从群众运动会到职业体育盛事,一幅层次丰富的全民健身图景正在马鞍山铺展。

未来,马鞍山的全民健身事业将拥有更加广阔的发展空间。赛场有激情,身边有舞台,马鞍山正以体育的热度点燃城市的活力。

记者 何一旻

家门口的“健身房”筑牢全民运动根基

每周一上午,在万嘉颐园社区免费开放的活动室里,孙明慧都会准时出现。

简单热身后,她带领一群伙伴进行力量训练,从基础动作到节奏把控,全程耐心细致。“动作不求快,关键是标准、安全。”这是她常挂在嘴边的一句话。

四年前,一次偶然尝试,让孙明慧走进健身房,开始系统训练。一个多月后,身体变化带来的正反馈坚定了她的信心。

事实上,她与健身的缘分由来已久——早在20世纪80年代,她就接触过健美运动,并在本地组织的比赛中获得过好成绩。

退休后,她又完成了从黑龙江到海南的长途骑行。如今,她把更多时间投入到健身中,希望用自己的亲身经历告诉身边人:

“只要科学锻炼,坚持下去,老年人一样能练出好的状态。”

在万嘉颐园社区,孙明慧不仅是健身爱好者,更成为大家口中的“健身老师”。不少居民在她的带动下,逐渐养成了定期锻炼的习惯。

南湖体育公园作为市区最大的户外健身空间,占地1.4万平方米,乒乓球桌、羽毛球场及多种健身器材错落分布,成为马鞍山市民的“家门口健身房”。

南湖体育公园改造后,设施覆盖全年龄段。环形步道上,中年人慢跑挥汗;儿童游乐区里,孩子们在沙坑和滑梯间追逐;乒乓球台前,年轻人激烈对决。

这样的场景,正是马鞍山“家门口健身”不断拓展的缩影。

2025年,马鞍山持续推进

全民健身设施建设,新建改造提升43处体育健身设施,体育公园、社区健身房等嵌入城市与社区生活。

随着“公园+体育”模式的兴起,马鞍山的口袋公园巧妙融合运动功能,将全民健身理念嵌入方寸之间。

128座“方寸绿洲”正不断延伸居民的“健身半径”,让市民运动健身下楼可及。

如今,越来越多像南湖体育公园这样拥有完备运动设施的免费“健身房”,让市民在家门口就能享受“健身自由”。

截至2025年底,全市人均公共体育场地面积达到3.05平方米。健身器材、活动空间向居民敞开,不同年龄段市民都能在身边找到适合自己的运动场所。

丰富全民健身活动 成为老百姓“心头好”

设施“建起来”,更要“用起来”。在马鞍山,全民健身正以丰富多样的形式融入城市四季。

以“律动节气·雨山湖运动汇”为代表的系列活动贯穿全年。围绕二十四节气,健身活动被赋予文化内涵和参与乐趣。立夏时节,雨山湖畔举行的健康跑吸引了两百余组家庭热情参与,不设名次、不计成绩,重在体验与陪伴;活动现场还融入体育舞蹈、节气知识互动,成为市民共享的运动嘉年华。

白露时分,木球活动在公园展开,运动竞技与传统文化体验相互交融,吸引了不同年龄段的健身爱好者,为市民提供了新颖的运动体验……

除城市公园外,马鞍山还持续打造群众基础广泛的赛事和活动。

2026年1月1日上午8时,马鞍山市第51届“迎新年环湖长跑”在雨山湖公园北大门鸣枪开跑,数千名参与者迎着晨光出发,以矫健的步伐跑向新

的目标……

新年环湖长跑等群众性赛事,串联起城市地标与自然景观,让跑者在运动中感受城市魅力,也吸引了更多市民走上赛道、走进运动场。

与此同时,匹克球、木球等门槛较低、趣味性强的新兴项目,逐步走进校园和社区,丰富了全民健身的项目供给。

传统项目与新兴运动同台登场,使全民健身不再单一,而是更加立体、多元。