



帆船运动不仅能锻炼胆识与协调力,更能让人在与自然的博弈中释放压力、享受自由。在渤海之滨,人们御风而行,碧波之上勾勒出活力满满的水上画卷。



皮划艇竞速、休闲桨板运动逐渐走近大众,市民逐波水面,解锁亲水健身乐趣。



潜水运动逐渐走入大众健身清单。这项集合自由潜水、水肺体验、美人鱼潜水等多种体验的运动,不仅能强化核心肌肉群、提升心肺功能、感受水中舞蹈之美,更能在水下静谧中释放压力,收获深度放松。



室内蹦极是一项“反重力”的综合性运动,它不是传统意义上的蹦极,更像是在室内“吊威亚”做有氧运动。兼具燃脂塑形、锻炼核心、解压放松的作用。天津是国内室内蹦极竞技运动的先发城市,先后承办多届国际室内蹦极锦标赛,吸引全国各地选手前来参赛交流。

小众运动 向内求索

“没想到,一根绳子带着30多岁的我,圆了儿时的梦想,体验低空飞行的乐趣,多巴胺直接爆表。”上班族刘女士表示,室内蹦极帮她把工作中积累的压力一扫而光。

随着国民消费升级,大众运动理念悄然迭代。曾经门槛偏高的潜水、帆船、攀岩等运动项目加速破圈,正从小众圈层走进生活日常,成为当下具有代表性的新风尚。

不同于传统竞技体育的输赢竞速,当代人的运动消费,更偏爱“情绪治愈、自我丰盈”的向内价值。

深海潜游隔绝喧嚣,在水中平复浮躁心绪;拳台之上,以汗水对抗惰性与内耗,淬炼坚定意志;攀岩途中,步步专注、突破极限,完成身心的双向成长;蔚蓝海域,扬帆起航、乘风破浪,在慢慢相生的节奏里安放焦虑、重塑内心秩序。

如今的小众运动,早已褪去高冷标签,融入城市日常休闲消费场景。在8月8日第18个全民健身日到来之际,人们对健康的理念也有了更深入的理解、更自我的选择。

文/摄 记者 胡凌云 刘笋



▲搏击馆里,8岁的刘麒麟(左)已坚持练拳5年。从最初怯生生的小拳头,到如今出拳带风、步伐稳健,汗水浸透的训练服见证了他的蜕变。在这里,散打不仅是力量的较量,更是意志的磨砺。每一次挥拳、每一次躲闪,都在塑造着孩子们坚韧不拔的品格与自信阳光的心态。

◀大家因共同的热爱相聚在一起,在挥洒汗水间结识同好,平淡的日常也能活得光彩夺目。



由天津外国语大学棒球校队毕业生组建的天津闪电棒球俱乐部,吸引了众多棒球爱好者和前专业运动员,形成了一个有着六七十人的集体。除每周固定训练外,他们还会和周边省市的球队打交流赛,享受挥棒带来的乐趣。



菲律宾短棍术如今在天津悄然兴起,这个项目兼具体能锻炼、反应训练和日常防身功用,更加受到女士青睐。



攀岩运动正在从“冷门小众”逐步走向“城市新潮”,参与人群从“岩友”逐渐拓展到全年龄段。下班后到岩馆“爬墙”的白领越来越多。随着品牌赛事体系的完善,许多青少年也参与到这个项目中。