

健身器材适老化改造需精耕细作

丰佳佳

全民健身事业的高质量发展,公共体育服务供给的提质是重要一环。近年来,在利好政策引领下,全民健身设施的智能化、智慧化升级取得了实质性进展。健身器材厂商近几年在智能健身产品研发方面不断推新,室外多功能健身房、景观健身凉亭、智慧体育公园等爆品不断涌现。智能化的升级让健身产品的功能更加丰富,健身器材产品更聚焦细分人群,体育公共服务朝着精准化、科学化方向发展,健身器材的“适老化”升级也随之提速。

在“升级”之前,传统的室外健身路径器材能帮助使用者完成低强度的有

氧训练,虽然能加强心肺功能和关节灵活性,却在一定程度上忽视了力量训练的重要性。很多老年人在选择公共健身器材时也由于“惯性思维”,担心出现运动损伤而不敢尝试力量型的健身器材。但从强身健体的角度来讲,适度的力量训练对于老年群体非常必要。

智慧化赋能后,越来越多的室外健身器材具备了“健身指导”功能,社区、公园新建的智能健身器材开始搭配训练方案,在记录健身数据的过程中提升健身趣味性,能满足不同年龄阶段的用户对运动强度的需求,做到了一“套健身器材可以服务全人群,并为其提供针对性的运动训练建议”。

大数据的应用助力健身更加科学

高效,让老年人健身更有安全感。近两年的健身器材市场,室外健身器材市场聚焦亚健康人群、老年群体的运动康复相关产品越来越多——以往只能在商用健身场景看到的脊柱康复类产品和气阻类产品开始在社区健身房、体育公园亮相。

去年体博会,以上两类产品引起业内热议。脊柱康复类产品配以关节范围指针,能帮助患者进行关节活动的控制,调节机构均采用了精密滑轨、气弹簧结构,方便快捷,用显示屏呈现运动施力、运动控制等内容,方便指导者开具运动处方。

从产品制造向体育服务转移已然成为健身器材行业的普遍现象,业务链

条延伸也让老年人健身有了更舒适的场景——社区老年人智慧健身房。为了适应老年人健身需求,一些社区老年人智慧健身房在100至200平方米的室内空间内,规划了体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、柔韧拉伸区、综合干预区和休闲交流区,并配置适老化健康促进设备,为老年人提供健康检测、科学指导、器械锻炼、健康讲座、运动方案制定、慢病干预和社交娱乐等“一站式”运动康养专业服务,满足社区老年人运动健康需求。

人口老龄化是全社会共同面对的问题,健身器材厂商应精耕细作,推动健身器材适老化改造,营造适合老年人健身的场景。

■ 读者点题采访

编辑同志:
请介绍一下搭档一个赛季有不错表现的国羽女双新组合郑雨/张殊贤。
网友 韩晓羽

新周期新配对 世界排名升至第6 郑雨/张殊贤找到专属得分手段

本报记者 周 圆

从今年3月开始配对,到赛季收获1冠3亚,年终总决赛闯入4强,世界排名上升至第6——这样的变化是国羽女双组合郑雨/张殊贤在刚配对时不敢想的。通过连续比赛,她们一步步找到属于她们组合的特点,向着共同的目标前进。

今年是备战巴黎奥运周期的第一年,国羽女双组进行了新的调整,1996年出生的郑雨和2000年出生的张殊贤配在了一起。刚开始张殊贤要兼顾混双和女双,两人赛前的训练比较少,没有太多磨合,但她们在赛季初就让人眼前一亮,夺得了有着“小世锦赛”之称的全英赛亚军。“刚开始配对比赛时,我们两个人更多靠自身能力打球,谈不上什么配合。场上的速度比较快,对手不适应,再加上心态放得比较好。”郑雨介绍。而对于小将张殊贤来说,很多比赛都是她第一次参赛,她很珍惜。“可以多打一项,就有多一场的锻炼机会。”

经历了年初的崭露头角后,年中几站比赛,郑雨/张殊贤的成绩出现下滑,止步前两轮的情况时有发生。“对手开始研究我们,我们不能只靠个人能力赢球,需要靠配合、线路和战术,但当时在一起配合还没有呈现出1加1大于2的效果,一直在磨合,希望找到专属于我们的得分手段。在磨合的时候,也会出现很多问题,但一直在一步步向前走。”郑雨指出其中的问题所在。

“00后”张殊贤回忆起那段时

间,觉得是心态出现了问题。“新加坡公开赛结束后,觉得有一点进步,然后发现的问题也慢慢变多,所以训练有点着急,所有问题都想马上解决。但当时练得很不好,特别在配合训练上,练着练着就容易生气,加上后面的世锦赛没有打好,情绪上低落了很久。”那时也是张殊贤认为全年最困难的一段时间。

新组合成绩有波动在所难免,两人也在不断总结、不断沟通。澳大利亚决赛夺冠前一天,郑雨对张殊贤说:“明天就放开打,反正我们第二拿得够多了。”在夺得澳大利亚公开赛冠军前,这对组合已经三次进入决赛,但都屈居亚军。“我们两人胆子都比较小,在场上比较保守,往往不能够放手一搏。后来我们想明白了,转变观念,不去想结果,专注过程,在比赛中大胆地去使用技战术,以赛代练。所以年底最后两站我们转变很大,在场上的感觉也不一样了。”郑雨表示。

郑雨性格外向,大大咧咧;张殊贤则比较内向,话比较少。但双打组合更重要的是沟通,“有问题你一定要说出来。”郑雨在搭档最初时常常告诉张殊贤。随着比赛的进行,张殊贤逐渐打开了自我,无论场上还是场下,都愿意表达了。

作为新周期新配对的组合,目前郑雨/张殊贤世界排名已上升至第6位。“在配对第一年就能擦出这样的火花是没有想到的。”郑雨/张殊贤坦言。展望2023年,她们希望能有更大突破,在巴黎奥运积分赛周期有好的表现。

在足球世界里,英雄从来不是一个人在战斗

马艺欧

诸神黄昏,新星闪耀,世界杯在一个月内上演了无数精彩桥段,主演是球星,胜利者是团队。

足球发展至今,个人的发挥空间愈发有限。体系足球在一定程度扼杀了球员的个性,也让足球运动集体主义的内核更加清晰。任何球员都不可能凭借一己之力带队战胜世界巅峰,无论是“绝代双骄”梅西和C罗,还是后起之秀姆巴佩、哈兰德。

卢赛尔球场的世界杯决战之夜,梅西输掉了与新一代王者之间的数据争锋,却一举确立了自己毫无争议的“球王”地位。梅西个人的成功,源于坚持,更因为团队的力量。阿根廷从不缺少才华横溢的球员,但并不总是能凝聚成最强战斗力,即便阵中有梅西这样的球员。

现在的梅西在个人单兵作战能力上与巅峰时期已不可同日而语。但并非史上最强的梅西,却让这支阿根廷队成为五届世界杯以来战斗力最强悍的。德保罗、恩佐、阿尔瓦雷斯这些在阿根廷晋级之路上屡立奇功的球员,都是看着梅西踢球长大的国脚,梅西是他们的偶像,梅西的梦想也是他们的梦想。作为与梅西一路成长起来、几乎见证了梅西所有国家队重要时刻的迪玛利亚是梅西最亲密的战友和兄弟之一。主教练对于梅西绝对的信任与支持,同样让人印象深刻。

正因如此,这支球员身价并不算最高,在五大联赛豪门球队踢主力者寥寥的阿根廷队因为紧密地团结在梅西身旁,释放出了强大的合力。梅西本届世界杯7个进球中的4个都是点球,队友创造的机会成全了他;梅西送出3次助攻,位列助攻榜榜首,他也成全了队友。除

了这些数据,球场上队友给予梅西的支持和保护,梅西牵制对手为队友创造空间的场景屡见不鲜。可以说是全队的努力助梅西圆梦,梅西实现梦想的同时也成就了他人的梦想。

其实不只是梅西,任何一支在世界杯赛场有所作为的球队,都首先得益于团队协作。法国队虽然未能成功卫冕,但在主教练德尚十年来的调教下,法国队已经成为一支稳健又强悍的队伍,他让实力突出的球员为集体所用,而非整体为个人服务,这是球队的铁律。克罗地亚队连续两届世界杯打进四强,依靠的是整体强大的意志合力。摩洛哥队能够创造非洲足球历史,首先就是解决了以往很多非洲球队没能解决好的团结问题。姆巴佩、莫德里奇、阿什拉夫这些球星的闪光无不是与球队光芒交相辉映。

球星对于足球运动的意义不言而喻

喻,每个球迷都有自己钟爱的球员,因为他们的存在对这项运动饱含情感。球员也是如此,老一代球星激励青少年成长,最终成长为新一代球星的例子不胜枚举。

足球比赛的最终目的是争胜,依靠个体还是依靠团队,其实从来就没有任何争议,只不过个人的价值被放大了。人们总是习惯于通过球星的表现释放情感,媒体乐于赞颂球星渲染足球的戏剧张力,球星更是商业逻辑的支撑点。

正因为如此,阿根廷队站上世界之巅时,梅西自然会成为万众瞩目的焦点,人们会将最多的赞誉送给他,他也当之无愧。但首先是梅西赢了,在团队共同努力下赢的。

我们崇拜英雄、赞颂英雄,但在足球世界里,英雄从来不是一个人在战斗。



欢迎订阅2023年中国体育报

邮发代号：1—47
全国各地邮局均可订阅 全年订阅价：264元



关注中国体育报微博
了解更多体育资讯

广告