

全龄友好给你“专属”的健身幸福

用器材设施筑起健康之基

冯 蕾

随着群众健身空间不断拓展,“全龄友好”理念日益凸显其深远意义。它不仅是对健身场地、器材和设施的全面升级,更是对全民健康理念的一次深刻革新。

全龄友好首要之务是从器材设施着手,为各年龄段的健身者打造一片理想的运动天地。青少年是国家的未来,他们的身体发育和健康成长至关重要。因此,为他们设计安全、有趣、互动性强的健身器材,让他们在运动中享受快乐、培养兴趣,是构建全龄友好健身环境的重要一环。

对于中老年人而言,健身器材的友好性更多地体现在安全性、舒适性和功能性上。因此,在设计与布局中,应充分考虑中老年人的身体特点和

运动习惯,以及保持身体机能、延缓衰老的健身需求,为他们提供安全、便捷、高效的健身选择。

此外,全龄友好还体现在器材设施的智能化和个性化上。随着科技的不断发展,智能化健身设备已成为市场上的新宠。这些设备不仅能让健身变得更加科学、高效,还能为健身者提供更加丰富的运动体验,享受健身的乐趣。

然而,仅有优质的器材设施还远远不够。全龄友好的真正实现,还需要高水平的服务作为支撑。专业的健身指导、周到的服务态度,以及高效的管理机制,都是构建全龄友好健身环境不可或缺的要素。

只有不断完善和提升健身器材设施的友好性,我们才能真正实现全民健身的目标,让每个人享受到运动带来的快乐与健康。



冯 蕾摄

聚焦老年人体育服务需求 积极应对人口老龄化

本报记者 冯 蕾

当前我国人口老龄化趋势日益明显,老年群体的健身与健康问题已经成为社会关注的热点话题。随着时代的发展和观念的转变,老年人的生活方式也在逐渐改变。他们更加注重生命的质量,希望通过体育锻炼来增强体质、预防疾病、提高生活质量。

国家体育总局聚焦老年人体育服务需求,坚持以“政府主导、社会参与、多方筹资”为原则,推动扩大群众身边健身设施供给,为老年人体育健身提供方便。指导推动各地落实《全民健身基本公共服务标准(2021年版)》关于公共体育设施开放时段以及对老年人优惠开放的有关要求。

目前,体育总局正在进行《老年人健身器材配置指南》研制工作。加大公共体育场地设施的适老化改造力度,积极为老年人参加体育休闲活动创造良好条件。不断优化高水平服务体系,推进体育场地设施、器材无障碍和适老化改造。制定和更新体育场地设施无障碍和适老化改造的设计标准和规范,确保新建或改造的体育设施器材满足老年人的特殊需求。促进老年体育服务科技化、智能化升级。开发集体体育活动信息发布、在线健康咨询、虚拟体育指导等功能于一体的智能服务平台;推广穿戴式健康监测设备、智能健身器材等,利

用大数据和人工智能技术分析老年人的健康数据,提供个性化的健康管理方案。

日前,第九届全国老年人体育科学大会在陕西西安举办。大会期间,部分体育科技公司纷纷亮相,竞相展示各自在适老化体育器材领域的创新成果,为前来体验的老年体育爱好者们呈现了一场别开生面的“科技盛宴”,让人深刻感受到科技为老年人体育健身带来的无限可能。

中国老年人体育协会主席雷军表示,“协会一直致力于满足老年人群的健身和健康需求。部分产品的智慧化智能化水准较高,各有特色,各有所长。健康生活化,健身生活化是趋势,值得体育产业业内人士关注。”

在采访中,中国老年人体育协会相关负责人强调了老年人健身的重要性和特殊性。“随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,对健身器材和设施的需求也呈现出独特的特点。因此,在推动全龄友好健身的过程中,要充分考虑到老年人的身体特点和运动习惯,为他们提供安全、舒适、便捷的健身环境。”

谈到适老化器材的研发与设计,相关负责人建议,要坚持以老年人为中心的设计理念,注重器材设施的适老化改造和创新。器材在设计上充分考虑老年人的身体特点和运动需求,如增加扶手、调整高度、优化操作界面等,以降低老年人使用难度,提高运动的舒适性

和安全性。智能化健身器材,通过引入智能传感技术、大数据分析等手段,实时监测老年人的运动状态和身体数据,可以为他们提供更加科学、个性化的健身指导。这不仅有助于提升老年人的健身体验,还能帮助他们更好地了解自己的身体状况,制定更加合理的健身计划。

在器材设施的配置上,也注重多样性和层次性,既有适合老年人进行轻度锻炼的器材,也有适合他们进行力量训练、柔韧性练习等多种运动方式的设施,以满足不同老年人的健身需求。

除了硬件设施的完善,该负责人还强调了软件服务的提升。他表示,全龄友好健身不仅仅是提供合适的器材设施,更包括为老年人提供优质的科学健身指导和服务体系。协会积极组织专业的社会健身指导员、健身教练和志愿者团队,为老年人提供健身咨询、运动处方、康复训练等服务,帮助他们科学地进行锻炼,预防运动损伤。同时,协会还定期开展各类老年人健身培训活动和比赛,激发老年人的健身热情,促进他们之间的交流与合作,为老年人的健康幸福生活贡献更多力量。

好习惯,很多人的肌肉含量渐渐回升,随之运动能力和生活自理能力得到很大提升。”

值得一提的是,这些器材都配备了智能化的系统,可以通过微信扫描二维码登录,使用人脸识别技术“打卡”。设备屏幕上会实时显示老年人的体质健康指标以及各项运动数据,包括健身方式、强度、时长、频次、总量等。这些数据经过后台的精确分析,能够为老年人提供量身订制的运动计划,帮助他们更加科学地进行健身训练。

几位正在使用智能健身房的老年人表示,这些适老化的智能健身器材让他们感受到了前所未有的健身体验。

“我以前总觉得健身是年轻人的事情,我们老年人身体不好,怕受伤。但是这里的器材真的很适合我们,不仅有智能系统指导我们怎么练,还能实时显示我们的身体状况和运动数据,让我觉得很放心。”今年60岁的老年运动爱好者张志军兴奋地告诉记者。

另一位正在训练的老年体育爱好者李维也表示:“我在这里锻炼了一段时间,感觉身体比以前好多了。这些器材不仅安全舒适,还很有趣,让我每天都想来这里锻炼一下。”

除了老年人的积极反馈,记者还采访了国家奥体中心的相关工作人员。他们表示,打造适老化智能健身房的初衷,就是为了更好地满足老年人的健身需求,让他们能够享受到科学、安全、有效的锻炼方式。健身房配备的导示和健康科普系统,正是传播健康理念、倡导健康生活方式,时时引导人们科学健康的生活。

本报记者 王子纯

“运动是良医,生命在于运动。”说话的寿老伯曾因病饱受双手颤抖和左大腿肌肉萎缩的困扰,但自从家附近有了“自强康健苑”,他坚持去这里锻炼,身体状况明显改善,偶尔还会露两手太极。

自强康健苑是一家专为残障人士设计的健身房,位于上海市浦东新区残疾人党群服务中心。这里的运动器械和健身课程为残障人士和因疾病导致身体功能受限的老年人及脑卒中人群量身定制,是浦东新区近年来全面推进15分钟健康生活圈建设,破解残障人士社区康复难题的一种全新探索,因具有融入社区、康健身心的独特作用,这里也成为残障人群运动和康复的交流平台。

“这里不仅器材专业、服务周到,还免费开放。”寿老伯笑着说。针对残障人士的健身康复需求,自强康健苑引入专业健身器材,设置不同健身区域,如微循环促进区,可以通过全身垂直律动设备温和刺激全身骨骼和肌肉系统,帮助残障人士进行运动,从而达到健身效果,这款专为轮椅人士打造的律动平台,让众多下肢功能受阻的残障人士有了全身锻炼的方式。一旁的等速肌力训练区,可以通过电磁控制器材阻力,帮助残障人士安全进行肌力训练,达到康复效果。此外,残障人士通过使用有氧及协调训练区的专业训练器材锻炼,可以提高心肺功能,增加四肢协调性。自强康健苑运营人员饶娟娟说,这里不少器材都是与医院、专业的康复机构共同合作研发的。

近年来,浦东新区残联还以智慧化方式加强残障人士康健“前、中、后”全链条管理和服务,通过大数据场景应用,为残障人士提供科学健身指导和精准服务。运动前,通过健康体适能、跌倒风险评估测试仪器,捕捉肢体信息,经过后台数据分析,形成专属运动康复训练方案。运动中,为残障人士配备运动手环,实现数据实时更新,全程动态监控。运动后,出具一套巩固训练和饮食搭配干预方案,帮助残障人士科学、规范、系统地夯实康复成果。

饶娟娟表示,鼓励更多残障人士“走”出家门,“走”进健身房,通过科学运动收获健康,逐步恢复自主生活能力,重拾美好生活信心,是自强康健苑建立的初衷。

健身设施投入“一米视角”

本报记者 王子纯

在住宅区的健身广场上,身高不足120厘米的儿童坐在户外漫步机的踏板上,像荡秋千一般摇来摇去,这样的危险场景不少见。相比成年人的多样化选择,公共空间的健身器材设施确实缺少了一些“适儿”视角,这也让家长呼吁“在社区、公园等有足够场地的区域设置充足的儿童健身游乐设施”。

民有所呼,我有所应。体育总局等五部委印发的《全民健身场地设施提升行动方案(2023—2025年)》明确提出,加强适儿化健身设施配置,社区、公园等公共场所新配建的健身器材中,适老化健身器材以及足球门、趣味投篮器、滑梯、秋千、跷跷板等适儿化健身器材数量合计占比应不少于50%,推动在儿童友好城市建设中新建或改建适儿化体育场地设施。

“自从儿童友好主题公园建成后,儿童多功能的健身设施应有尽有,孩子每次都玩得很尽兴。”公园附近居民马佳所说的正是银川市首个儿童友好主题公园,她几乎每个周末都会带3岁的孩子来这里玩耍。自去年入选第二批建设国家儿童友好城市名单以来,银川市加快推进公共空间和服务设施适儿化改造,合理增补儿童

活动场所和游憩设施,打造一批“让孩子们跑起来”的活动空间。其中这座公园配套建有体能训练设施、亲子互动设施等,不少孩子可以玩上一整天。

同样入选建设国家儿童友好城市的泉州市,立足文化资源禀赋,推进适儿化改造。在泉州滨海公园,海洋元素IP贯穿整个改造工程,沿海浪曲线增设多样化的儿童活动用地,串联、打造优质儿童户外活动空间。在现有设备布局的基础上,利用宽广的草坪区域,建设足球场、篮球场、网球场等运动场地,以及滑梯、沙坑、树屋、攀爬架等儿童健身游乐设施,极大丰富了儿童运动娱乐选择。

这些无动力游乐设施,可以锻炼孩子攀爬跑跳等运动协调能力,因此成为各地增添适儿化健身器材的趋势,上海市在新建、改建公园规划中同样如此。改造后重新开放的和平公园成为周边孩子热衷的打卡地,园中的儿童乐园全部由无动力设施组成。其中一组大型滑梯设备格外抢眼,滑梯内部是一连串的山洞、攀爬架,滑梯周边还有大型秋千架、锻炼平衡能力的弹簧设施等。而在辰山植物园,滑草坡、爬网、毛毛虫滑梯是最受孩子青睐的项目。宝山丰翔智秀公园内的儿童设施也颇有特色,踩着单车就能喷出水柱,在柱子下跳跃顶端就能冒出肥皂泡……一系列的无动力设施,让孩子们释放运动天性。

给残障人士一个康复之家

