



实习生 余厚平 记者 张贤良 文/图

2022年8月8日是我国第14个“全民健身日”。全民健身场地设施是全民健身公共服务体系和城市基础设施建设的重要组成部分,场地设施情况怎么样?小区、公园健身器材如何科学操作和使用?记者近日在省城进行了实地探访,并采访了有关专家。



公园健身场地

## 全民健身场地设施日趋完善,市民乐享运动实惠 科学健身,这才是最优“跑道”

### 不出小区门 就能找到健身好去处

“现在小区不仅扩建了健身广场的面积,又添了一些新的健身器材,面积大了、地面平了、健身的种类也多了,每天我和老伴都会准时来到这里健身。”正在汇林阁小区新扩建的全民健身苑锻炼身体的居民李大妈高兴地说。

“汇林阁东、西区的健身器材使用年限久了,前段时间经过摸排,积极与街道社区建设部对接,准备将汇林阁小区东、西两区原有的健身广场地面重新修整。”汇林阁社区工作人员赵女士介绍说,近期,东区已添置了太极揉推器、室外漫步机、腰背按摩器等十几件新的健身器材,现在居民不出小区门就能找到适合自己的健身好去处。

在小区之外的公园里,健身场景更为火热。“我就住在旁边,每天早上和傍晚都会来锻炼”,记者在杏花公园看到孙大爷正在锻炼,“这里器材种类很丰富,不过我比较热衷于双杠,可以更好地锻炼臂力。”

“这个公园有个蓝色‘智慧’跑道,可以积累运动成绩,让大家参与实时排名、线上竞争。这样的功能促使我每天5点就起床,坚持健身。”正在杏花公园跑步的市民李先生说。

记者了解到,合肥市杏花公园体育健身中心于2020年底升级改造后投入使用。作为公益性全民休闲健身场地供广大市民游客使用。中心设有入口景观区、健身区、篮球场地、亲子活动区以及游客休憩区等区域。场地周围绿树环荫,由鹅卵石堆砌的健身步道将整个健身中心内的各个功能区串联起来,在炎热的夏季为市民游客们提供清凉避暑的好去处,同时也为全民健身提供强有力的保障。

我省日前印发《暖民心行动方案》提出,把“快乐健身行动”作为暖民心行动之一高位推进。到2023年,安徽基本实现城乡居民身边健身设施全覆盖,其中重要措施即为聚焦“小区内”,完善群众身边健身设施;聚焦“小区外”,加快城市健身步道建设。



市民积极参与健身

### 市民家门口健身增添“科技范儿”

“有了这个智慧健身驿站,我每天早晚都要来锻炼一个多小时,真方便。”8月7日,在合肥市包河区望湖街道福桂苑小区,65岁的居民王大爷在健身器材上做拉伸。王大爷所说的智慧健身驿站位于该小区中心位置,每个白色遮阳篷下都安装了一台崭新的智慧健身器械。

智慧健身驿站的器械种类丰富,每台都有一颗智慧“大脑”。“健身器材的电子屏上不仅显示我锻炼的时间、次数、消耗的卡路里,还能监测心率等身体健康数据。”王大爷说。用手机扫描器材上的二维码,打开蓝牙,将手机与器材连接,运动数据就能实时传输到手机上,后台系统还能根据健身者的身体状态,开出“运动处方”。

“原先,智慧健身驿站所在地是老旧破损的健身场,设备损坏严重,群众健身不方便。”记者了解到,社区将该健身场改造升级为智慧健身驿站,今年6月投入使用,总占地面积150平方米。

这是包河区首家智慧健身驿站。驿站投入使用后,惠及了福桂苑内1672户居民,使居民“开门即健身”的生活品质进一步升级,不仅满足了小区居民的健身需求,还丰富了居民的日常休闲生活。

记者了解到,合肥市为满足居民健身锻炼的需求,近年来在社区公园等多处场所,对破旧损毁的健身器材进行了更换,增添新型智能健身器材。这些健身器材可以利用太阳能电池提供夜间照明,为晚间的使用者提供便利。并且健身设备都是智能化、可视化,具有语音播报和屏幕显示功能。只需扫描设备上的二维码,健身设备屏幕便会显示运动时间、卡路里、心率等,便于健身爱好者更加科学地进行有氧运动。

合肥市去年出台了《合肥市全民健身设施补短板五年行动计划(2021-2025年)》,计划到2025年之前,在全市建设50个社区百姓智慧健身房(驿站),新增(更新)配置400处以上智能健身器材等健身设施。合肥市将通过全方位、立体化、多角度的方式,灵活利用辖区闲置公共场地,大力推行群众家门口的“健身房”,不断提升居民获得感和幸福感。

### 专家:使用器械牢记“四注意”

室外健身器材可供广大市民朋友强身健体,便于开展全民健身活动。那么,这些器材有哪些种类呢?究竟该怎样正确操作使用呢?记者就此采访了省国民体质监测中心主任陈炜。

陈炜介绍说,室外健身器材有一个专业名称,叫做“室外路径”,是在室外安装固定、供人们进行健身活动的器材和设施,适用人群大多数为老年人以及成年人。器材种类繁多,主要包括以下五大类:

**力量型器械:**在室外健身器材中,常见的有单杠、双杠、云梯、腹肌板、推举训练器、双人手臂支撑等。通过合理的使用,起到的锻炼效果几乎可以与健身房里的器材相媲美。

**弹跳性器械:**以摸高器、连环跳等为主。此类器材采用助跑或原地跳跃的方式,帮助保持腿部的弹跳能力,让腿部更加有力。需要注意的是,此类健身器材并不建议老年人使用。

**灵敏型器械:**如太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等。可以锻炼手脚、头脑的反应能力,以及四肢和大脑的协调能力。因此受到广大老年人的喜爱。

**柔韧性器械:**可以让整个身体更加具有柔韧度,提高关节的柔韧性。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。

**耐力型器械:**分为有氧耐力和无氧耐力。室外耐力型器械大多都是有氧耐力型器材,比如健骑机、跑步机、椭圆机等。

今年“全民健身日”前后,合肥市将启动科学健身指导系列服务,通过开展科学健身大讲堂、全民健身志愿服务、国民体质监测等一系列科学健身指导活动,将形式多样的科学健身技能送到群众身边,全方位满足群众多元化的健身需求。究竟怎样操作和使用室外健身器材,陈炜提醒广大市民使用器械时牢记“四注意”。

**注意一:**切忌不要运动过量。对于经常参加体育锻炼的人,可以适当提高运动量,一般以脉搏不超过每分钟110次为宜,最高不得超过每分钟120次。以往不经常或者从未参加体育锻炼的老年人,首先要选择适合自己的运动项目。

**注意二:**在健身锻炼前,一定要做好准备活动。通常热身10~15分钟左右。这样做可以有效预防扭到脚踝、扭腰和对神经的伤害。

**注意三:**健身运动过后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张,如果坐在地上原地不动,人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来,因此会感到心脏憋闷,有高血压和心脏病的人群,运动后还要走一走,缓冲10分钟左右。

**注意四:**要掌握好运动时间。老年人每次的锻炼时间最好在40分钟左右,既不要低于30分钟,也不要超过1小时。