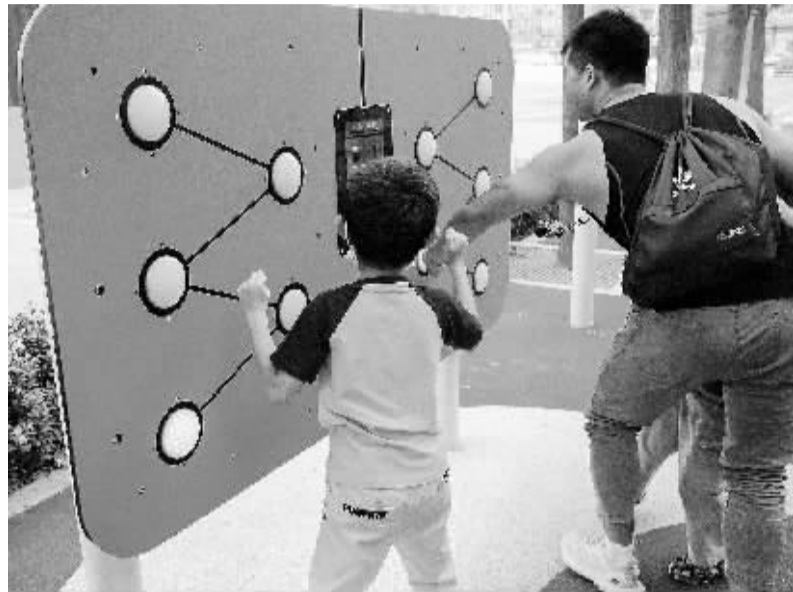


# 健身器械更多了 也更智能化了

## 河北体育馆健身公园日前完成升级改造 开始试运行



■小朋友玩得不亦乐乎。



■市民在健身公园内锻炼。

□文/本报记者 常明 图/本报记者 王建国

“这个健身区域很抢眼,不仅因为地面的颜色搭配得很有时尚气息,而且一些健身器械都很智能化,最令人惊喜的是专门增设了儿童活动区,孩子们运动起来特别开心!”住在河北体育馆附近的张先生昨天带着孩子来健身时说。

位于中山东路和育才街交叉口处的河北体育馆健身公园日前完成升级改造,面目一新地呈现在市民面前,开始试运行。闻讯而来的中老年人玩得开怀,小朋友们久久不愿离开……这个适合于全年龄人群运动健身的健身公园,呈现出了一派动感十足的景象,为石家庄的主干道中山东路增光添彩。

### “小小操场”能玩足球、篮球、排球

“这次将河北体育馆健身公园升级改造,是一项惠民工程,也是为了打造15分钟健身圈。毕竟周围室外的公共健身场地很少,况且以前的土地路面和部分器械都需要升级改造。”河北体育馆副馆长张全奎介绍,“以前健身公园的面积大约为900平方米,没有儿童活动区,目前增加了儿童活动区,总面积达到1500平方米。”

“儿童活动区要属‘小小操场’最有特色,别看只有40平方米,从功能上看,能玩足球、篮球、排球!”

昨天带着女儿打篮球的卢先生说:“我喜欢打篮球,平时一周玩一场。女儿在我的带动下,也喜欢玩篮球,可是适合孩子身高的室外公共区域的低篮架太少了。我们今天路过发现这里有个低篮框,孩子上午玩了半天,这下午又要求来玩。”

河北体育馆的李科长说:“‘小小操场’里不仅能让孩子打篮球,还可踢足球,另外还有排球墙,适合对着墙垫球。非常适合儿童球类启蒙。此外,这里还适合儿童打网球和跳绳、跳远。”

另外在儿童活动区,还有很多适合亲子互动的器械,比如亲子骑马机、亲子健身车、敏捷训练器等。李科长称,正是有了适合儿童青少年的活动区,这里就可以称为全人群的健身公园了。

### 语音+视频 解决指导难题

智能健身,是健身园又一大特色,“这些器械可以提供健身语音操作,还能扫码看视频,能解决科学健身指导的难题!”李科长说。

从这些器材名称上看,“智能”二字反复出现,有智能推肩训练器、智能推胸训练器、智能高拉训练器、智能深蹲训练器等。这些训练器不仅有健身训练功能,构建拉伸伸展、有氧训练、力量训练完整训练三要素,还有康复功能。

“器材设置语音播报装置,能播报锻炼功能、锻炼方法及锻炼注意事项,还可以通过扫码看运动指导视频。一些器材上还有智能显示器,显示运动的时间和运动次数等数据。另外,使用者如果发现器材损坏,还可以通过扫码填报损坏情况,实现一键报修。”李科长说,“为了倡导科学健身,后续还要安装智能体测仪。”

在这里经常玩这些器械的中老年人群中,今年68岁的宋宝荣是为数不多的一位女性。宋大妈称:“这次升级后,这些健身器械现代感十足,很不错。”

从2003年开始至今,宋大妈在这里玩器械已19

年,劈“一字马”是小菜一碟。她神采飞扬地说:“这么多年,我都是和几位老伙计一起先压腿做拉伸,然后在双杠上练练倒立,最后在天梯上玩玩‘飞越’。每天玩下来,颈椎和腰椎感到很舒服,浑身有使不完的劲儿!”

近日来,到这里健身的人越来越多,据不完全统计,每天有五百多人次。大家都说,健身公园更漂亮了、可玩的器械更多了,也更智能化了。

### 着眼服务:上厕所很方便

同以前的健身公园一样,升级后的健身公园依然划分抖空竹区和太极拳区,不同的是,以前因为是土地面,很多中老年人操练后,鞋面和裤腿上都是带着尘土回家。如今,地面铺上了质量优于行业标准的环保橡胶,在这里玩了十多年的卢先生开心地说:“如今地面更干净了,也更舒服了。”

满意之余,卢先生抛出了一个非常现实的问题,“如果在周围能安装个简易厕所,就更好了!”

“现在上厕所要么去体育馆南侧洗车店里借用,有点儿远,不太方便!”

对于这个问题,李科长说:“厕所问题一定解决,施工人员正在附近建一个高标准的卫生间,运动健身后还能洗洗手。”

除了解决上厕所问题,还有很多配套的服务设施都将陆续到位。李科长说:“健身园里的座椅、垃圾筒和衣架已经安装好了,便民储物柜也有了,今后还会安装直饮水,来健身的伙伴们可以免费喝……我们希望能让更多的健身爱好者带上孩子来这里健身,一起享受生活,让这个健身公园真正成为更多人群的健身家园!”

## 喜迎二十大

### 营造良好景观效果 扮靓省城迎国庆

#### 石市园林部门开展苗木补植、节日摆花等专项工作

本报讯(记者 冯月静)日前,在省会街道上可以看到,石市园林绿化管护中心的园林建设者们正在进行街道绿地补植,消除部分黄土裸露,以进一步提升道路绿地绿化景观效果。据介绍,为迎接国庆节的到来,结合石市建设现代化、国际化美丽省会城市工作要求,石市各园林部门目前围绕植物修剪、浇水冲洗、苗木补植、设施维护、节日摆花、加强在建绿地管理6个方面开展专项工作,营造城区良好的园林景观效果。

昨日,记者在省会街头看到,园林建设者正在补植麦冬、播撒草籽等。据市园林绿化管护中心相关负责人介绍,目前,他们已补植麦冬1650平方米、播撒草籽2000平方米,分栽鸢尾300平方米,通过绿地补植,消除了部分黄土裸露。下一步,该中心将继续按计划有

序推进补植工作,进一步解决缺株死株、黄土裸露等问题,并加强巡查督导,保证补种成活率,以良好的景观效果扮靓省会城市,迎接党的二十大胜利召开。

与此同时,按照市园林局园林管护专项工作会议要求,各园林部门也都积极行动起来,围绕植物修剪、浇水冲洗、苗木补植、设施维护、节日摆花、加强在建绿地管理6个方面开展专项工作,提高管护标准,保障景观效果。按时间节点完成各项工作,尤其是要做好水肥管理工作,确保苗木长势,保障绿地效果。并做好宏观效果,把握细节景观。加强管护巡察工作,做好绿地死树干枝、病树、死树清理补植以及园林设施、雕塑维护工作,做到整洁无积尘、无破损,营造城区良好的园林景观效果。

## 省会今明天先雨后风

本报讯(记者 崔虹)昨天,记者从市气象台了解到,今天晚上,冷空气驾到,小雨有可能随之而来。不仅如此,明天,省会还可能会刮起4-5级的偏北风。对此,专家提醒市民外出时注意防范。

昨天的省城阳光明媚、天高云淡、气温适宜,虽然还没有正式进入秋天,但用“秋高气爽”来形容当天的天气一点儿也不为过。受前一天小雨的影响,省会昨天早晨的最低气温只有15.4℃。之后,虽然太阳势头较猛,但最高气温止步在了25.6℃。除了有点儿晒,当天的天气真心“没毛病”,可谓清爽舒适。

每逢季节交替,都少不了冷空气的身影。根据市气象台监测,今天白天,省会是晴间多云的天气,最高气温27℃。到了晚上,冷空气光临,天气转阴,并会飘落小雨或零星小雨。虽然雨量不大,但会拉低气温,体感略冷,所以,晚上外出的市民记得加件衣服,并带上雨具。小雨打了头阵后,接下来就是北风登场了。明天预计是多云间晴的天气,偏北风4-5级,最高气温29℃,但晚上只有12℃左右。