

免费智能健身房成市民新的健身打卡地

石家庄近期又在 10 个公园兴建了智能健身房 每个健身房平均日使用约两千人次

日前一个温暖的中午时分,石家庄长安公园人民会堂东侧,智能健身房仍在“满负荷运转”——几位健身爱好者正在热火朝天地运动着。快 12 点了,60 岁的李阿姨一边锻炼,一边笑着说:“平时在这里健身的人很多,我是‘错峰健身’,这里锻炼的效果很好,我再练一会儿就回家了。”继今年初首个室外智能健身房在长安公园亮相后,石家庄近期又有 10 个公园安装并相继投入使用。智能健身房的器械科技含量十足,拥有物联网、云计算、大数据等特点。市民在健身时,屏幕会同时显示运动次数、心率等数值,目前正成为众多市民新的健身打卡地。

□文/图 本报记者 常明



■市民在做体质测试。



■志愿者指导市民健身。



■市民在智能健身房锻炼身体。

不比商业性健身房的器械差 而且免费

在石家庄世纪公园的智能健身房,张先生和老伴儿轮流在推胸划船双功能训练器上进行锻炼。张先生说:“我们家就在公园附近,这里的智能器械安好后,我们经常来玩。”

他指着显示屏说:“只要你运动,这里就会同步显示一些数据,科技含量很高。而且往前、往后做动作,是双阻力的,就是一来一回,都在锻炼,这比普通的健身器功效更好。”张先生的老伴儿补充说:“因为器械是双阻的,就不会像普通的器械那样,一旦不做了,可能会落下来。双阻的器械,落下来很慢,这样更加安全。”

据了解,这些高科技的器械最早是为了满足国家队的运动员进行体能训练使用的,目前把这些数字化、功能性的训练方法和理念投入到全民健身上,让大众都能享受“国字号”的待遇。

记者观察,每个智能健身房中,都有六件功能性训练设备和两件有氧训练设备,前者包括高拉推举双功能训练器、腿部屈伸双功能训练器、推胸划船双功能训练器、深蹲提踵双功能训练器、腹背肌双功能训练器、上肢屈伸双功能训练器;两件有氧训练设备包括立式健身车和上肢肩关节双功能训练器。各训练器的功能、运作方式等,都在对面的指示牌上清晰可见,便于市民使用。

“这些器械非常智能,阻力可自我调整,而且具备自发电功能,结合太阳能板发电满足器材智能元件及照明用电,不用外接电源,节能环保,特别好!”张先生竖起大拇指说:“这样的智能健身房为百姓健身提供了便利,而且明显提高了健身的层次,无形中提升了市民的生活品质,为石家庄点赞!”

在石家庄体育公园的智能健身房,张女士正在健身指导员李爽的帮助下,逐一体验了这些器械。李爽称:“我们可以通过电子表盘触摸按键‘+、-’调节阻力及手柄按‘+、-’键调节阻力,方便快捷,同时满足不同人群健身对力量的要求;健身器材的抗阻训练,可以有效增强身体肌肉质量。”

张女士说,在这里健身,肌肉锻炼得很全面,不比健身房的器械差,而且是免费的,还有健身指导员的指导,今后还会来。

健身房可根据个人情况开运动处方

智能健身房分三部分,分别是集成体质测试系统、训练设备和竞赛设备。第一部分,市民可以按照现场引导说明和语音提示进行自助体质测试。记者在指导下,在体质中心进行了详细的检测。

记者站在体质中心,首先点击电源键启动仪器,然后按照提示输入性别选择和年龄;接着保持正常站立,一会儿身高、体重就测出来了。接下来,按提示双手握在面前

的两个把手上,一会儿身体成分就测完了。紧接着,把大拇指放置到把手上方的金属片上,心率也被测出来了。之后,进入平衡、柔韧性、灵敏性等肌肉力量测试。测试后,通过用手机微信扫码,可获得形成综合的体质测试评估报告和运动风险评估报告。记者看到,由于体重超标,被要求减肥。

据了解,在经过这些测试后,需要在六件功能性训练设备上锻炼。这样,智能器械可以实现使用者与器材进行信息交换和通信,即通过云计算分析,结合使用者性别、年龄、体质等信息,及身体能力测试分析,给出科学的测试结果,提供运动方案、运动指导、饮食建议等形成的“运动处方”,根据体测评价进行提高训练,打造健康完美的自己。

健身指导员李爽向记者展示了他在手机上呈现出的健身处方,上面有几个器械需要完成的组数、组次和阻力,以及完成时间,指导性很强。

智能健身房推行“测试-训练-测试-提高”的训练模式,创造性的把有氧训练器材、力量训练器材,体质测试器材融为一体,将身体全功能训练与国民体质监测相结合,基于产品本身与云平台,使用者可自己管理自己的运动、测试数据,真正打造个性化、多元化、共享化、科学化的室外全民健身新型智慧场地。

平均每个场地每天使用约两千人次

中午时分,在长安公园的智能健身房,今年 67 岁的王大爷正在腹背机双功能训练器上自如地练习着。他住在民生路上,长安公园的智能健身房自今年 1 月底投入使用以来,他就坚持来锻炼。

“在这里锻炼的效果特别好,练完了会觉得浑身有劲儿,比普通的健身器要好。所以,我经常骑车到这里来练。”王大爷笑着说:“偶尔有一两天不练了,明显觉得浑身不舒服,已经成习惯了!”他指着器械的阻力值得意地说:“最早这么大的阻力,我只能做五十多下,现在我能做二百来下。”

一旁健身的李先生介绍说,从早上五点多开始,来长安公园这个智能健身房锻炼的人就特别多,有人在练,还有很多人在等,最多的时候,这里能聚四五十人。他说:“我都是十点来,这个点儿人少点。这里的器械特别智能,很多数据一目了然,非常好!”李先生今年 60 岁,刚退休,每周要在这里练三天。

在李先生的对面,同样是 60 岁的李阿姨也在忙着运动,她说在这里大家经常见面,“大家一起锻炼,气氛特别好。到了周末,孩子们会在这里玩,人就更多了。”

李先生说:“长安公园的人流量非常大,像这样的智能健身房如果能再建一个就更好了,这样能方便更多人健身。”

长安公园智能健身房于今年 1 月 22 日开放使用,截止到今年 11 月 4 日,最高每天使用三千余人次。使用时

段从凌晨 4 时至 22 时,均有健身爱好者在锻炼。综合所有石家庄开放的智能健身房,目前平均每个场地每天使用约两千人次。

值得一提的是,很多年轻人非常喜欢智能竞赛车,可训练、可竞赛,不但满足日常全民健身,还支持线下比拼、线上较量的“云竞技”模式,也可以组合多种项目开展健身运动会,支持举办全民健身大会、全国社区运动会,丰富全民健身活动体系。

双休日有志愿者提供专业指导

为指导市民使用这些智能健身器材,石家庄市体育局指导组建了一支全民健身志愿服务团队,每个双休日,志愿者会轮流在各智能健身房为群众提供专业指导。

记者从石家庄市社会体育指导员协会获悉,为更好地提高全民健身意识,该协会计划举办 2024 年石家庄市社会体育指导员室外健身器材培训班,对社会体育指导员、志愿者以及室外器材健身爱好者 200 人进行培训。

“培训内容主要是室外健身器材的使用方法以及巡检、巡查工作,这些人培训合格后,将作为健康生活方式的引领者,在 11 处室外智能健身房指导市民正确使用健身器材,起到边健身、边带动、边巡检的作用。”石家庄市社会体育指导员协会副秘书长张朋超说。

石家庄市体育局群体科科长乔恒利称,为进一步推动石市健身设施智能化、数字化发展,继长安公园之后,今年在市内五区环境优美、人流量大、健身氛围浓厚的公园又建 10 个智能化全民健身示范工程(智能健身房),可满足不同年龄、不同职业人群日常健康监测和运动锻炼需求,给予智能化的科学健身指导,实时掌握运动健康数据,运动情况进一步数据化、可视化,“市民群众参与体育锻炼的主动性逐步提高,加之社会体育指导员和志愿者服务水平不断提升,这里有望成为兼具科学健身和游览观赏的网红打卡地。”

乔恒利同时表示:“下一步,市体育局将持续开展全民健身场地设施补短强基行动,不断丰富群众身边的场地设施供给,持续推进体育设施智慧化、数字化发展,更好满足群众就近就便、举步可及的日常健身需求,全力打造运动之城、体育强市、活力石家庄。”

附:石市 11 个智能健身房地點

除长安公园外,其他室外智能健身房所在公园分别为:中山公园(乒乓球与足球场地之间)、体育公园(塔南路与大剧院西街交口位置)、中央绿色体育公园(金利街与汇华路交口东侧公园彩虹桥下口处)、世纪公园(儿童游乐场附近)、西环公园(西北角)、赵佗公园(东南角)、东环公园(拾步亭处)、裕西公园(临东一门、东二门处)、想象国际体育公园和火炬广场。