

老年人进健身房 想说爱你不容易

健身热折射老年人消费观念转变
期待更多的适老化「专属」健身房



扫码倾听
本版有声新闻



扫码加入
早报银龄俱乐部

**青岛早报
银龄俱乐部**
报名电话 82888000

8月8日是全国第14个“全民健身日”，“现在注重健身的老年人越来越多，健身场所也应该跟上时代的需求。”近日，早报热线82888000接到市民梁先生打来的电话，讲述了自己的健身心得和遇到的尴尬事。



事件

“锻炼成了我生活的一部分”

今年68岁的梁先生告诉记者，他和老伴退休后的一项重要任务就是帮女儿带孩子，“女婿老家是外地的，女儿和女婿平时工作都很忙，小外孙女从小就是我和老伴帮忙照看，那段时间整天围着孩子转，根本没时间锻炼。后来，孩子渐渐大了，我和老伴也有了更多的自由时间。”梁先生说，他前几年经常头痛，脖子和肩膀也时常感觉不舒服，后来老伴建议他去附近的小公园里锻炼一下身体，他看到有人在公园里打拳，出于好奇他也加入其中。刚开始的时候还有些不好意思，怕自己的动作不标准让人笑话，后来练着练着，他觉得自己身体比以前好了很多，每天早晨呼吸着新鲜的空气，心情也豁然开朗了。“我现在每天早晨6点起床，6点半准时出发到附近的小公园里锻炼，打一会儿八段锦，踢踢毽子，9点回家，顺道买买菜。现在中午天太热，我一般5点半以后再出门，晚上主要是和几

个老哥们一起打乒乓球，老伴晚上的主要运动项目就是跳广场舞。”

梁先生告诉记者，除了每天固定的健身项目，他和老伴每个周末都会去爬山，附近的山头他和老伴都基本上爬了个遍。另外，他还喜欢游泳，平时是在海里游，冬天天冷的时候他就去游泳馆里游。“锻炼已经成了我生活的一部分。”梁先生笑着说。在梁先生看来，这些年，修建在百姓身边的健身场地越来越多，免费提供给老百姓健身的场馆也越是越来越好。“我们小区楼下的空地上就有一些健身设施，方便大家使用。”让梁先生烦恼的是，夏天天太热，白天在小区广场上锻炼太晒，容易中暑，“我本来打算去健身房办张健身卡，结果因为年龄超标被拒绝了，其实，和我一样想健身的老年人不在少数，我建议能否开设一些适合老年人的专属健身房。”梁先生说。

调查

健身房里的“老面孔”

在很多人的印象中，散步、遛弯、打太极、练健身气功等锻炼方式，才是适合老年人的“佛系运动”。但是，随着老年人的健身理念不断更新，健身房早已不再是年轻人的专属地，越来越多的老年人热衷于到健身房锻炼。

在位于山东路的一家健身中心记者看到，有几位男士正在器械运动区挥汗如雨。其中一位年纪偏大的男士告诉记者，他姓王，今年61岁，是健身房的常客。王先生一边擦着汗，一边对记者说，他来健身房锻炼是跟着儿子沾光。“我儿子办了张健身年卡，可以免费带一个人使用，他就让我陪他一起来健身，后来儿子因为工作繁忙没有时间坚持锻炼，我却一直坚持了5年，我觉得运动可以让我保持年轻的心态。”王先生笑着说，臂膀上露出结实的肌肉。在健身房里，他平日最常练的便是“撸铁”和在跑步机上挥汗如雨。“我每次‘撸铁’前要进行20分钟的跑步机热身，然后在金属举重架做俯卧撑，将全身的‘零件’活动开之后，再进行力量训练，主要目的是为了保持综合体能。”

香港中路健身房的普拉提课上，许多动作对于长期不运动的年轻人来说，都稍显吃力，但是对于58岁的杨女士来说，全程1个多小时，几乎毫无压力。课程结束后，教室里一群年轻人已经“累瘫”在垫子上，杨女士却继续给自己加了一组强化练习。“我在健身房坚持锻

炼已经4年了，主要就是为了保持体形。”记者注意到，身高1米7的杨女士身材在同龄人当中算是保持非常好的了，但她对自己还有着更高的要求，“我们这个年纪肚子上容易长赘肉，穿裙子特别是穿旗袍不好看，中老年人练习普拉提对塑形效果很好，普拉提是增强身体力量的训练，对上了年纪的人很重要。”在杨女士看来，生命力来自运动，不关乎年龄，“身边的很多同事朋友都会定期去健身房里上瑜伽课，我最喜欢肚皮舞和普拉提，运动让我找回年轻时的感觉。”

“来我们这里健身锻炼的人当中，差不多有一半是老年人，随着老年人健身意识增强，越来越多的中老年人开始注重控制体重、塑形和调节心肺功能的重要性。”位于燕儿岛路上的一家健身中心工作人员告诉记者。当记者询问老人办健身卡有什么要求时，工作人员回答：“原则上65岁以上的老年人就不能办卡了，因为担心年纪大了健身时容易出现意外，而且，目前健身房的健身器械没有专门针对老年人设计使用的健身器。”记者走访了位于北仲路上的几家健身器械销售商店，销售人员告诉记者，店里目前销售的各类健身器材没有具体的年龄划分。记者在网站上输入“老年人健身器械”，搜出来的多是复健类的脚踏车，主要功能是恢复上下肢训练，防止肌肉萎缩。

观点

健身热折射老年人消费观念转变

青岛市社会科学院社会学教授刘同昌认为，老年人进健身房的背后是社会发展进步的体现，是老年人消费观念的转变，值得点赞，对此，各方面应积极配合需求，老年人也要依据自身情况量力而行。近年来，全民健身如火如荼，从社区里的广场舞到公园里常见的老人跑团，老年人锻炼热情高涨。如今，从“能省则省”转变到愿意“花钱运动换健康”。老年人进健身房，背后还有需求的升级。一些老年人不满足于跑步、广场舞，不止步于社区健身器材的伸胳膊、拉腿，而是对健身的质量、对健身配套提出了更高要求。在现有情况下，走进健身房可以说是一种必然之选。生命在于运动。新现象“可喜可贺”，但也存有隐患。健身是一个技术活，不能只凭一腔热情，只有正确健身、科学健身，才能达到强身健体的目的。首先，对于老年人走进健身房，一方面，不宜简单化鼓励和推动，而应做好宣传、引导。

另一方面，企业应当对老年人更加友好，充分考虑老年人的需求，有针对性地配备硬件设施、设置相关课程，让老年人获得好的体验。其次，老年人要做好充足的准备，应在了解自己身体状况的基础上量力而行，运动强度应循序渐进，不宜选择激烈的运动项目，关于器械、姿势、运动强度等问题应多向健身房工作人员询问，安全第一。最后，老年人的“消费升级”不能仅靠企业来满足。各地街道、社区也不妨因地制宜，搭建更多适合老年人的健身场所，回应新需求，让更多适老化“专属”健身房离老年人更近些。

延伸

首份老年人体育政策出炉

前不久，国家体育总局发布《关于进一步做好老年人体育工作的通知》，这是体育总局官方出台的首份老年人体育政策，受到业界关注。根据《通知》要求，大力发展老年人体育事业，维护和保障老年人体育健身权益，支持更多的体育场馆向老年人健身提供服务。这就充分说明，随着社会的发展，越来越多的中老年人对健身热情不输于年轻人，体育健身的适老化也得紧随脚步，公共安全健身设施建设迫在眉睫。通常在建设体育公园、全民健身中心等场地设施时，需要充分考虑老年人的需求，拓展老年人健身活动空间，提供更适合老年人特点和需求的健身场所。可以看出，从基础设施建设，到体育项目推广、体医融合服务，再到财政支持，都为老年人体育市场的发展注入新的动能。相信在不久的将来，会涌现出越来越多为老年人打造的专属健身场地，大幅度提升老年人的身体机能，增强免疫力。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛