



青岛早报

银龄俱乐部

报名电话 82888000

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



资料图片

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。当记者询问老年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



扫码倾听
本版有声新闻



扫码加入
早报银龄俱乐部