

科学健身新去处

室外智能健身房成市民新的健身“打卡点”

□本报记者 冯晶

立式健身车、屈伸训练器……免健身费、无时间限制。继今年初石家庄首个室外智能健身房在长安公园亮相后,日前,该市又有多家公园安装投用了这种智能健身房。

室外智能健身房融合人工智能、物联网、云计算、大数据等技术,将国家队体能训练技术应用到全民健身场地设施中,创造性地将健身房从室内移植到室外,设置体质测试区、力量训练区、智能竞赛区等,配备了上肢肩关节双功能训练器、上肢屈伸双功能训练器、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、腿部屈伸双功能训练器、高拉推举双功能训练器、立式健身车共8种不同功能的健身器材,每件器材都装有太阳能电池板,还有遮阳棚和照明灯,且配有使用说明。满足全年龄人群对于多功能健身锻炼的需求。健身房里里外外都透着科技范儿,能帮你量身定制运动处方、科学掌握运动量。目前已成为市民新的健身“打卡点”。

“公园里设置健身器材是特别好的便民措施,使用这些器材锻炼身体,效果不比去健身房差。最重要的是,随时都可以进行锻炼,多方便呀!”专门前来打卡锻炼的王女士说。

据石家庄市体育公园的“小蓝帽”健身服务志愿者

介绍,这些智能健身器材集合了5G应用、物联网、云计算、大数据及运动健康科学等最新黑科技。使用者在“体测区”完成身高、体重、身体平衡等综合测试后,后台可根据相关数据为其量身定制运动处方,使用者通过手机扫码就能查看,并可根据运动处方在“力量和有氧训练区”的健身器材上进行不同肌群的力量训练。“即使不进行体测、不用手机注册,也可以根据所使用器材显示的数据,科学掌握运动量。”

据悉,从今年9月中旬至今,陆续安装投用的室外智能健身房,截至目前,累计使用人数2.2万余人,器材使用频率达16.7万余人次,其中,最高每天使用1.3万余人次。

运动处方服务到家

国民体质监测进社区,让群众在家门口享受服务

□本报记者 冯晶

“请抬起右脚”“往前再推一点儿”“再坚持30秒就好了”……11月1日,石家庄市体育局常态化国民体质监测——运动促健康志愿服务活动走进石家庄市长安区河东街道建华二社区,免费为附近居民群众提供体质监测和科学运动咨询,开出专属的“运动处方”,提供科学健身指导,让群众在“家门口”就能享受体测服务。

活动现场,居民核对信息后,在工作人员的引导下领取检测卡,前往检测区进行测试。检测分别从身体形态、身体机能、身体素质三大维度展开,进行身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈等17个项目的测试,针对不同年龄段的居民开展不同的测试项目,测试完成后,现场的工作人员会根据相应的测试结果,为每个测试者提供专属于个人的体质评估报告并现场回答测试者的问题,帮助测试者全面地了解个人健康水平,并积极向大家宣传和倡导科学、健康、文明的生活方式和生活习惯。

“您的柔韧性良好,肺活量也不错,说明您平时经常参加健身运动,在每次运动时,一定要密切关注自己的心率。平时注意多食用高蛋白食物,多吃鸡蛋牛奶。”61岁的朱心花是一位体育爱好者,每天都踢毽子、跳广场舞。在完成所有的体质监测项目后,健康指导师为她一一解读。

“这是我第一次参与体质监测,感觉很有意义,不仅对自己的身体状况有了深入的了解,还学到了很多科学健身的知识和方法,这对我们这些运动人群来说太实用了。”朱心花说。

开展国民体质监测工作,通过对居民的身

体在运动中反映出来的素质表现进行综合评价,能够让居民及时了解自身体质健康状况,提高了居民群众对体育健身的认识与参与度,引导广大居民群众积极参与体育锻炼,营造了全民参与、全民健康的良好氛围。

据石家庄市长安区河东街道建华二社区党委书记安娜介绍,此次国民体质监测活动吸引了辖区居民的广泛参与,大家报名参加踊跃,都希望通过体质监测详细了解自己的身体健康状况,及时发现存在的问题,掌握健康主动权,为日后的运动健身找准方向。有一部分居民存在体脂率偏高的问题,主要原因包括饮食不规律、运动不规范、生活压力大等。体质监测可以及时发现问题,通过个性化的科学健身指导,提高居民的健康素养,引导科学健身。

据了解,这场体质监测活动是石家庄市体育局开展的“百人科学运动干预指导团”活动的一部分,除此之外,还包括运动风险评估和运动干预指导。其中体质监测环节,将对参与市民握力、纵跳、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等项目进行监测,并根据年龄从身体形态、机能、素质三方面进行综合测评。之后将开展运动风险评估环节,将通过视诊、触诊、肌力评定和主/被动功能筛查等手段,以“体质监测报告+系统功能评估”的方式,对参与市民进行全面的风险筛查,对于功能缺失或功能水平较差的,进行整体方案指导。最后是运动干预指导环节,将针对参与市民的具体情况,制定精细科学的个性化运动干预方案,并予以周期1个月的指导。人人建档,分类汇总,通过再次“体质监测报告+系统功能评估”的方式,验证周期内变化的真实性,最终达成“运动促进健康”的目标。

舞步循环 愉悦身心

2024年全国排舞冠军赛河北滦州落幕

本报讯(记者 冯晶)近日,2024年全国排舞冠军赛在河北省滦州市落幕。赛事吸引了全国12个省区市的64支运动队、1096位选手参赛。本次比赛为期3天,设幼儿组、小学组、中学(中专)组、普通高等学校组、社会组、家庭组和精英组7个组别,项目分单人项目、混双项目、集体项目、原创项目、精英组单人项目、精英组串烧项目6个大项、16个小项。

排舞是一项将音乐和固定舞步融合在一起,一人或多人通过风格各异的舞步循环,来愉悦身心的国际性体育运动。国家体育总局体操运动管理中心事业发展部副主任唐金山说:“多元化的运动表现形式不仅满足了不同群体的需求,也是展示全民健身成果的重要窗口。”

来自湖南15岁女孩胡暄淇说:“跟全国优秀选手同台竞技,是一次锻炼自我、展示自我、挑战自我的好机会。”

冀刻出发 健康乐跑

河北省城市公益跑·唐山站激情开跑

本报讯(记者 冯晶)11月2日,在唐山大城山公园的金黄与绿意交织中,一场万众瞩目的赛事——“冀刻出发健康乐跑”洋河股份 我爱天之蓝 2024年河北省城市公益跑·唐山站在这里举行。上午9点30分,随着发令枪响,1200名乐跑爱好者踏上这场充满挑战与激情的征程,在深秋时节的绚烂景色中挑战自我,体验运动与自然的和谐交融。

此次赛事是唐山创建全国全民运动健身系列活动之一。赛事从大城山公园南门出发,沿跑道环行一圈,起点终点均设在南门广场,全程5.5公里。

“非常开心参加此次公益跑活动。”唐山市民王先生激动地对记者说,“我们唐山的市容、市貌发生了巨大的变化,环境美、空气好,欢迎全国各地的朋友来我们唐山旅游。”