



“小改造”提供“大便利” 浙江适老化改造贴心升级

详见第8版



AI制图 丁艳枫



扫码看视频

解锁小区健身器械适老玩法

本报记者 徐小翔

人间五月，出门活动筋骨正当时。社区喊你来健身啦！

在杭州，“家门口”健身这股潮流正涌向各个社区街道。5月5日下午4时，西湖区灵隐街道求是社区内，老少同玩健身器材的场景很是热闹。而在蒋村街道的竞渡广场，许多家庭倾巢出动来体验AR运动设备。

如今，社区、公园的健身器材，如蹬腿器、太空漫步机、揉推器、扭腰器等，已成为老年朋友日常锻炼的好伙伴。但这些器材都适合老年人吗？前

不久，国家体育总局办公厅发布了《老年人健身器材配置指南（试行）》，将老年人室外健身器材按照功能分为心肺类、力量类、平衡类、手脑协调类、按摩类、牵引类和柔韧拉伸类。

杭州市陈经纶体育学校运动医学副主任医师孙宁表示，使用“家门口”健身器材，需注意三点。

第一是安全，使用前先检查稳定性。平衡训练需在安全环境下进行，避免跌倒。运动时，最好选择防滑运动鞋，避免宽松衣物卷入器械。

第二是控制运动幅度与强度。太空漫步机，摆动幅度不超过45°，频率

3-4秒/次，避免双腿摆动幅度过大导致髋关节韧带松弛。扭腰器扭转角度不超过180°，避免脊柱周围肌肉拉伤。

第三要注意姿势与动作规范性。如太空漫步机需双手握紧扶手、重心稳定。使用蹬力器时，需膝关节对准脚尖方向，屈膝角度不宜过大。

运动强度如何把握？以微微出汗、不感疲劳为宜。出现头晕、心慌需立即休息，必要时就医。运动前后建议少量多次饮水，减轻心脏负担。

具体到各类器械，应该如何使用？本期周刊，我们邀请孙宁和体能师张飞，以图解方式教大家安全健身。

详见第2-6版