

# 跑步机限速 10 公里 字号采用大字体 健身器材适老化国标实施



扫码看视频



老人锻炼前先测血压。受访者供图

本报讯(许南涛 记者 孙磊)今年1月起,我国正式实施《健身器材适老化通用要求》(以下简称《要求》)。1月25日,记者邀请全国文具运动器材标准化技术委员会秘书长助理、正高级工程师郁岩,帮助读者一起读懂新国标。

郁岩表示,老年人身体机能逐步衰退,心理上也和年轻人不同,因此《要求》确立适老化健身器材的四大核心原则是安全性、易用性、可靠性和舒适性,并作了非常具体的规定。

《要求》进一步明确电动跑步机需设置双侧扶手,力量训练器材须具备即时终止运动功能,同时新增最高限速设计要求和一键报警设计要求。对此,郁岩解释,进行适老化改造的跑步机增加了每小时10公里的最高限速,在普通跑步机里是没有这么明确的;设置双侧扶手是为了防摔倒。

一套易用的健身器材,首先要便于老人辨识。郁岩表示,老年人视力普遍存在衰退,因此适老化健身器材控制面板需采用大字体标识。“字体放大、对比增强,可提升老人使用设备的识别度,人机交互使用更方便,降低造成意外伤害风险。”

在可靠性方面,《要求》明确器材设计以可靠性为首要目标,精心选择零部件和材料,以降低故障率。郁岩表示,实际上是强调设备长期运行的稳定性。

器材贴合人体生理,老人用起来才舒适。《要求》明确力量训练器材座位高度不宜大于450毫米、律动训练器材垂直振动幅度应为2-6毫米等。对此郁岩解释:“老年人运动最好使用较为平缓的姿势,也不宜剧烈,因此座椅不能太高,震动幅度也不宜过大。”

“目前大部分健身器材都是针对青壮年,一些操作系统和程序追求新颖智能,运动强度也较高,老年人会感到不适应,也可能产生意外伤害风险。”郁岩认为,“国标”发布为适老化健身器材提供了可遵循的依据,“这不仅是对设备的改造,也是对老年人运动健康权利的保障,体现社会发展对于老年人从生存保障到品质生活的深刻转变。”

本报调查显示:

## 九成受访者盼强化安全保护

许南涛 本报记者 孙磊

人们期待健身器材具备哪些适老化功能?近日,记者开展街访,共发放调查问卷200份,区域覆盖浙江多地城市中心商圈、中小学校、社区嵌入式居家养老服务中心及公共体育锻炼场所,受访人群年龄9岁-70岁,涵盖学生、教师、财务、设计师、退休医生等多种身份。

### 节奏快 器械重

从收回的有效问卷来看,40%的受访者认为目前市面上的健身器材对老年人不够友好。

在杭州市康桥街道社区运动健康中心锻炼的67岁艾先生直言,自己不去社区以外的健身房:“那里是年轻人的天下,器械重,节奏快。我这腰不行,跟不上,也受不了。”

杭州市采荷第一小学三年级学生迦南回忆起去年的一则旧闻心有余悸:“我在妈妈手机上看到,62岁的资深编曲家在酒店跑步机上运动时摔了一跤,头撞到了地面,大脑出血去世。老人的反应不那么敏捷,我感觉目前大部分健身器材不太适合他们。”孩子提出一些设想:给60岁以上人群设计的跑步机最好加个手环,信号能连接机器,这样可以监测他们的心跳;还要加一些限制,跑一段距离就停一停,休息一下。

### 预防崴脚 避免台阶

适老化健身器材应强化安全保护功能,成为九成受访者对适老化健身器材的核心诉求,“增加报警功能”也因此成高频关键词。

在杭州市上城区小营街道大学路社区,70岁退休医生方舟说:“老人独自在家使用健身器材时,如突发疾病,呼救报警系统立马联系120,能赢得抢救黄金时间。”

宁波74岁的陈爷爷曾因使用

划船器过猛而拉伤腰背。他期盼器材能像汽车超速警报一样,在感应到老人用力过载时自动提醒或调整阻力。

60%的受访者认为,有必要为跑步机使用者增配防护设备。

“我父亲有次在跑步机上用快走模式,不小心崴了脚,两个月都得拄着拐杖出门。”退休护士谢女士建议,健身器材配套护膝护踝等设备,降低老人崴脚的概率。

还有35%的受访者主张要加强防滑措施。51岁的何女士是台州一名小学老师,她认为健身场所从器材使用区到走廊、门口等要设置防滑地面、铺防滑垫,尽量避免台阶,“阴雨天气中老年人的平衡能力可能会下降,比较容易摔倒。”

丽水61岁陈女士每逢雨天便取消去社区健身室的计划。“上次看见邻居差点滑倒,我心里就打了鼓。”她指着地面说,“地砖一沾水汽特别滑。要是健身房里外都能铺些防滑垫,我倒是可以天天来。”

### AI适老 系统升级

“健身软件广义上也属于健身器材的范畴。”台州53岁的园林设计师许先生表示他曾试过跟着AI软件开展体育锻炼,但感觉并不方便舒适,“字体再大些,界面要更简单,指令要更清晰。”

和许先生持类似观点的受访者约占20%,他们认为AI健身软件也应进行适老化提升。金华52岁的杨先生从事财务管理工作,他说身边不少朋友跟着AI健身软件锻炼,“我们这个年纪很多人都有老花眼,容易看不清手机界面,这些系统也应该进行适老化改造。”

舟山68岁的王先生想跟着手机软件学太极,但因界面复杂、语音指令过快而放弃。他希望软件讲话能慢一点,放大重点,节奏慢半拍,不需要下载多个APP。