莱芜健身设施越来越完善,市民健身意识越来越浓厚

公园健身区每天都有排队的

文/片 见习记者 于鹏飞 郭延冉

8日是全国第五个“全民健身日”,今年的主题是“每天锻炼1小时 健康工作50年 幸福生活一辈子”。当日,记者走访莱芜一些广场、社区等的健身场所发现,莱芜市全民健身设施越来越完善,市民有着很强的健身意识。

有这么好的健身场所,我们天天都来

记者在红石公园第一健身广场看到,这个健身广场设有漫步机、太极推盘、腰背按摩器等多种健身器材。除了有两台漫步机有些许损坏外,这里绝大多数健身器材维护都很好。“政府给咱提供了这么好的休闲锻炼场所,我们天天都过来,也都很爱惜使用。”62岁的周女士说。

记者在教师村健身园看到,小区广场上分布着双杠、秋千、攀高环、肋木架等十余种健身器材。“这些器材暴露室外,很容易脏,我几乎每天都清洗一遍,漫步机最常坏了,我们就花钱雇维修工进行修理,来此健身的以儿童、中老人年居多,安全问题马虎不得啊!” 小区值班室张师傅说道。据小区物业陈姓工作人员介绍,他们也经常对健身设施进行安全检查,定期维护。

随后,记者采访了莱芜市体育局群众体育科,相关工作人员介绍:“目前健身器械配备存在两种方式:一种由体彩公益金的形式捐赠;另一种则由社区、村委、小区开发商自主配备。在后期维护上,我们都与受捐单位签订捐赠协议书,本着‘谁受捐谁维护’的原则进行后期管理、维护。当然,这些器材都有保修期,保修期内器材出现损坏则由厂家负责,保修期一般在2到3年左右。”据了解,莱芜市体育局今年将会为6个市区工程、4个乡镇、10个社区、70个农村,选出合适、达标场地无偿捐赠并安装健身器械。

▲上午9点半左右,红石公园第一健身广场仍有许多市民在锻炼。

来锻炼的人多,我们都是避开高峰过来

记者来到莱芜市红石公园的第一健身广场时已经是上午九点多了,现场有20多名中老年市民正在用健身器材锻炼身体。正在漫步机上健身的市民王先生说:“这个健身器材特别受欢迎,一早一晚来锻炼身体的人特别多,来晚了根本排不上队。”今年70岁的王先生说,他每天都要跟老伴来此锻炼,为了躲开早上8点之前的人流高峰期,他们一般8点以后才来。

在莲河小区,记者看到,广场上也安装了肋木架、滚筒、跷跷板等健身设施,场地宽敞又干净。“每天一早一晚,健身场上都会聚集很多人,在这儿健健身、聊聊天,老人也可以照看孩子,挺热闹。”居民都女士说道。记者采访时发现,很多市民都会坚持每天来健身广场来锻炼,莲河小区的广场上每天都回来很多人,很热闹。“我每天饭后都过来活动活动,回家后感觉很轻松,吃饭也觉得很香。”市民陈女士说,有时候稍微来晚了会,就没有空余的健身器材了,它就会沿着马路散散步什么的。

莱芜市体育局群众体育科一工作人员称,近年来,他们把全民健身重点放在社区、农村及乡镇上,兴建了一批健身器械,可以说是莱芜公众健身服务的一大亮点。如今,社区、农村广场舞,老年人健身休闲兴起,让大家心情舒畅了,邻里纠纷少了,促进了社会和谐。

>>延伸阅读:

目前室外健身器材有三大类:一类是有氧训练的,主要是反复做某个动作达到运动效果的,如太空漫步器、椭圆机健身器,运动强度不大,可以锻炼心肺功能;一类是力量器材。像蹬力训练器和一些上推动作的健身器材。还有一些就是靠自身重量的力量训练,如引体向上、双杠双臂屈伸、攀爬架等;第三类是练柔韧性的器材。像腰部按摩器、三位扭腰器、转轮。

这些健身器材在设计时已经经过严格的论证,考虑到大众健身的需求,适合大多数人。特别是老年人随着年龄的增长,肌肉萎缩快,需要适当的力量练习,对一些有氧锻炼器材和柔韧性锻炼的器材,只要运动量适宜,运动强度不大,是非常适合的。如蹬力器健身器材增强下肢力量,提高膝、踝关节的稳定性。对下肢屈伸障碍、肌肉萎缩、风湿性关节炎、坐骨神经痛、踝关节扭伤等有治疗和康复作用。

但并不是所有的健身器材都适合老年人,室外健身器材的使用,也要根据年龄特点和自身情况来选择。特别是老年人,靠自身重量的力量练习,如单双杠,危险性大,老年人在选择健身器材时要慎重。

◓健身日里健身忙

跆拳道小学员公园拉练放松

8日上午,记者在红石公园第一健身广场看到,一群穿着跆拳道训练服的小学员奔跑嬉闹着进了健身广场,他们的出现让以中老年人为主的健身广场增添了许多欢乐气氛。

据了解,这些小学员是莱城区某跆拳道馆的学员,共31人。“今天是‘全民健身日’,带着孩子们出来拉练,也让他们来公园健身广场放松一下。”带队教练王先生说,他们平时经常带着学员们从跆拳道馆一路步行到一些比较凉快、适宜放松的场所进行放松。“今天我们一共分三批出来拉练,有近一百名学员。”王教练说。

记者随机采访了几名小学员。10岁的吕卫浩说:“平时早上5点多钟我就起床,跟妈妈到公园来跑步。我还很喜欢踢毽子、跳绳。爸爸妈妈有时间还带我去游泳,我非常喜欢运动。”

见习记者 郭延冉

爷爷和5岁孙子公园切磋球技

8日上午10时许,记者在红石公园银杏广场附近的小树林里看到了一对正在“切磋”羽毛球的爷孙俩。走近了才发现,他们使用的羽毛球拍是儿童用的塑料球拍。虽然用的是玩具球拍,爷俩打起球来有模有样。

“一般的球拍他还拿不动,就先用儿童用的玩具球拍跟他玩玩。”爷爷康先生说,小孙子今年才5岁,他们一家住在红石公园附近,平时孩子放假就带他到外面锻炼身体。“现在的小孩子都喜欢泡在永远播不完的动画片里,要么就上网打小游戏,不但对孩子视力不好,也难以让孩子养成健康的生活习惯。家长有时间还是应该多陪孩子出来玩玩,运动运动。”

见习记者 郭延冉