

乘风破浪 全民健身跑出加速度

■中国城市报记者 邢 灿

8月8日,我国迎来第12个全民健身日。12年前的这一天,北京奥运会开幕,奥林匹克与神州大地实现了第一次深情相拥。与之相伴的是,全民健身的理念与行动也渐渐融入大众生活。

受新冠肺炎疫情影响,今年我国体育产业一度陷入“冰封”。但疫情也让人们意识到健康的重要性,激发了全民健身的热情。当下,随着国内疫情防控形势向好,我国全民健身事业正跑出“加速度”。

“线上+线下”掀起健身热

赛事停摆、场馆关闭……新冠肺炎疫情让全球体育遭遇重创;视频办赛、云端培训……线下模式遭遇冲击的关口,众多体育人将目光转向线上,线上健身逐渐成为一种锻炼方式和生活习惯。

“疫情期间购买了线上瑜伽课程,每天都跟着视频坚持做半个小时。尽管之前报名的健身房现在已经营业了,但我还是续购了线上课程。”对于线上健身,瑜伽业余爱好者刘贝贝已经“乐不思蜀”。

乐刻运动创始人韩伟告诉中国城市报记者,疫情期间,鉴于线上健身健身的需求被激发,乐刻运动上线了乐刻直播间,扩大了原先直播减脂营的规模,线上用户数翻倍,付费用户接近10万人。与此同时,一些体育赛事纷纷以线上线下结合的方式进行。有着64年历史的北京国际长跑节暨北京半程马拉松将原定于今年上半年举办改为线上比赛,这也是该赛事首次进行线上比赛。

记者注意到,今年“全民健身日”期间,上线了如“我与冠军PK”家庭健身项目线上挑战赛、“战疫情 赛乒乓保健康”活动、“全民健身日”线上主题活动等多项示范活动。

尽管如此,未来线上健身发展仍面临挑战。国家体育总局全民健身专家委员会委员、天津体育学院教授于善旭告诉记者,相比线下健身,线上健身教学在教练资质方面存在着更大的不确定性,如果教练不能提供科学准确的锻炼指导意见,很可能会影响训练质量,甚至导致学员身体损伤。

盘活城市闲置土地 健身场所触手可及

疫情给人们上了沉重的一课,健康意识的改变带来的必然是健身需求的增长。但受访者普遍认为,疫情结束之后户外健身、体育场馆健身依然是主流,居家锻炼只能是人们健身方式的一种补充。

回归线下,意味着必须面对“去哪儿健身”的问题。长期以来,我国的健身场地建设存在一定滞后性。场地设施不足、分布不合理成为制约全民健身发展的一块短板,“健身去哪儿”成为时代命题。

人民群众的关注点也是政府工作的着力点。2019年7月,国务院印发的《关于实施健康中国行动的意见》提出,到2022年和2030年,人均体育场地面积分别达到1.9平方米及以上和2.3平方米及以上。

盘活城市“边角料”,“健身在身边”正逐渐成为现实。在浙江宁波,春晓湖畔的垃圾场变身一站式运动休闲综合体;在苏州狮山,腾退的旧厂房被改造为羽乒健身馆;在山西太原,占地近180亩的体育公园在城西安家落户,而就在几年前,这里还是烟尘笼罩的电厂“粉煤灰场”……

从“健身去哪儿”到“健身在身边”,离不开政策的指导和要求。2016年,国务院印发的《全民健身计划(2016—2020年)》提出,鼓励充分利用旧厂房、仓库、老旧商业设施和空闲地等闲置资源,改造建设为全民健身场地设施。在2019年国务院办公厅

印发的《体育强国建设纲要》和《促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》中也有相应表述。

未来,如何进一步盘活城市健身场所,助力全民健身?天津城市规划协会副会长宋静在接受中国城市报记者采访时表示,在盘活城市闲置用地过程中,往往面临用地属性复杂、缺乏统一标准规范等问题,多部门联动协调机制的建立可加速相关进程。

“黑科技”赋能 健身变游戏

“健身去哪儿”到“健身在身边”后,如何让大众保持对运动健身的兴趣就显得尤为重要。

傍晚,在北京西城区的金融街,刚刚走出写字楼的于向阳换上运动装,跑向顺城公园内的智能健康步道,在这条步道上分布着室外动感单车、24小时健身仓等设施。

通过跑道上的智能打卡桩的人脸识别功能,于向阳的运动里程自动计步打卡,步道交互屏幕上显示着他的数据排名。智能健康跑道吸引了很多像于向阳这样的“上班族”,而像这样的“酷炫跑道”也如雨后春笋般出现在城市里。

位于北京经济技术开发区的通州湖公园自开放后,智能跑道成为附近居民健身“打卡”的首选。每天清晨和傍晚,来此跑步、健走的居民络绎不绝。

据了解,在这条跑道上进行跑步,健身者无需佩戴任何其他硬件,通过跑道上的AI识别技术,即可实现运动行为数据的自动汇总、整合与展示。同时,还具有运动数据记录等功能,通过全新的方式给予运动者更具针对性的运动指导建议。



的运动指导建议。

这其中就包括家住通明湖公园附近的张美研。“在这里感觉跑步变得有趣了,不像以前那么枯燥。而且在跑道旁还有智能座椅,这些座椅除了休息还能充电。我每天晚上都会来公园跑步打卡,半年下来体重下降了很多。”张美研高兴地说道。

科技赋能健身,让健身房企业也尝到了甜头。健身房里学员性别比例会影响学员的健身体验,韩伟举例说:“假设男女学员人数比例是7:3,那么男性学员就会觉得都是健身房一帮撸铁的哥们儿,太过单调;同时,健身房里的女性学员会有仿佛进入了一个肌肉猛男的世界,也会觉得别扭,从而选择退出。”

而乐刻运动通过数据测算发现这一问题后会做出相应决策,比如通过开设马甲线训练营、蜜桃臀训练营等一系列女性喜欢的定向课程留住学员。“如果有顾客已经一个月没来,我们会给她发优惠券,这其实也是通过数据测算出来的最佳平衡点。”韩伟介绍说。

如何让科技更好地赋能健身?国家体育总局全民健身专家委员会委员、天津体育学院教授于善旭提醒,在发展数字体育过程中,线上健身教学要重视相关数据的可靠性、科学性,防范虚假信息;另外,注意个人信息保护,防止个人隐私泄露。

姓名:安伊人
职业:健身博主

很难坚持的时候,就两个人一起训练

我是一位健身达人,也是一名健身博主,曾有网友在新浪微博等社交媒体的留言称:健身房最爱倒立打卡的便是安伊人(化名),用时间雕琢最美的曲线,想要一起蜕变……

他们的鼓励和支持是我继续从事这项运动的动力之一。同时,由于围观我打卡的小伙伴越来越多,在我前行路上,也不断增添了许多志同道合的朋友。

其实,从2015年开始,我便制定了严格的健身计划,在此之前我尝试过节食减肥,然而导致身体虚弱、体力差、肤色差,后来逐渐意识到问题的严重性,于是就开始了健身。

刚开始,我办了一张健身卡,还请了私教,因为我觉得在专业人士的指导下才可以更好地入门,还会减少受伤概率。近些年健身带给我的变化是实实在在的,最大的感受是不再节食减肥,而且焦虑症也有所缓解。

时光荏苒,受新冠肺炎疫情的影响,大家在健身房的时间变少了,我更多的是在家做一些自重训练,再配合一些有氧运动,比如跳绳和爬楼梯。随着各行各业复工复产,我也会探索一些其他的运动,比如游泳、潜水、爬山、越野等。

我与男友的相识缘自运动打卡,因为都热爱健身,所以这份坚持有了强有力的后盾。当我在健身过程中遇到很难坚持的时候,如工作、学业任务繁重,是远在他乡的男朋友鼓励我、督促我勇敢走下去。

真心希望每一位朋友都能被岁月温柔相待,全民健身动起来,幸福大家!



高丽娟在舞蹈室练习舞蹈。

姓名:高丽娟

职业:培训机构爵士舞老师
每一支舞都是对生活的诠释

我是一名爵士舞老师。今年以来,新冠肺炎疫情对北京各培训机构的冲击都不小。我所在的连锁艺术教育培训机构自一月份直到现在都没有开业,大家的收入维持着底薪的状态。

虽然受到疫情的影响,不能在机构教学,但这段时间,我每天都在家坚持练习基本功、扒舞蹈视频,在健身APP上打卡,同时也录了线上舞蹈课程,希望可以帮助自己的努力,带动学员们积极锻炼身体。很多学员都问我,什么时候可以开课,其实我心里更加希望培训机构能够快点复工,让大家尽快恢复正常的工作和生活,但是为了安全还是要听从安排的。

因为健身与舞蹈,我认识了很多志同道合的学员与朋友,我们经常互相分享特别时期的健身日常。有的学员买了健身器械,有跑步机、划船机,还有瑜伽带等设备,大家互相督促,保持交流,共同进步。随着健身成为人们的一种生活社交方式,健身社交的魅力逐渐凸显出来。

疫情按下了“暂停键”,也促使我对未来发展方向有了更深刻的思考。本来我想着今年复工之后好好工作,多挣点钱,但没想到疫情原因,北京到现在都没有复工,这对培训机构打击很大,我们的收入也受到了影响。考虑再三,我决定换一个城市发展——我来到了西安。相较于北京,这里的生活成本没那么高,而且这里的舞蹈机构已经复工近三个月了,我也终于投入到新的工作和生活中。

尽管换了城市,换了工作环境,但是我对舞蹈的热爱不变,对生活的热爱不减。我会一直努力跳下去,因为每一支舞蹈都是我对生活的诠释与自由的向往。



洪明基在健身房做拉伸练习。



安伊人与男友在健身房练习。

姓名:郑丹子

职业:马拉松爱好者
从路上跑向“云端”

“早知道要宅这么久,恨不得当初再多跑几圈。”在疫情“禁足”的特殊时期,这遗憾的话几度在我内心回响。疫情发生以来,城市马拉松赛不是延期,就是取消。跑者们翘首以盼,作为马拉松爱好者的我也是如此。

“3月22日,2020成都双遗马拉松健康跑开赛,1000名参赛者踏上赛道。这是疫情下国内第一场千人级别的跑路赛事。”看到这则新闻后,我顿时眼前一亮——希望来了!

我随即查阅最新的马拉松赛程表,发现江苏泗洪湿地马拉松、四川宜宾马拉松和安徽亳州马拉松都暂定于5月2日举办,而这3场马拉松的比赛规模均超过万人,若能如期举办,这天将是2020年国内首次有多场万人马拉松举办的日子。

打电话联系报名、准备训练、买装备……我说干就干。然而,还未收到网购的最新跑鞋,3月27日,就看到了来自国家体育总局发文要求暂不恢复马拉松等体育赛事活动的消息。

到了4月中旬,实在“憋”不住的我,决定去小区体育公园跑马。一个半马下来,汗水和呼吸浸透了口罩,戴口罩跑,闷得慌;不戴口罩跑,怕感染。由此一来,我的跑步之旅又按下了暂停键。

一个城市的韧性程度,当然是由一套指标体系来衡量;但一个城市的强健状态,则可能由人民群众的健身活跃度来决定。

欣慰的是,疫情让更多的人开始跑步强身健体,同时也意识到,唯有健康的身体,才能在漫长的人生里乘风破浪。

如今,虽然马拉松赛事还未全面解封,但线上赛事已经一个接一个到来。线上参赛,打破空间和人数限制,全程的对手和队友只有自己,这也是我跑步历程中的新体验。

不论如何,心中有“马”,哪里都是最美跑道。



郑丹子正在热身。

姓名:洪明基
职业:合兴集团行政总裁

锻炼让我获得更多幸福感

我从小身体不怎么好,有严重的过敏症和哮喘,在1992年留学回国创业初期,身体状况也成为阻碍事业发展的重要关隘。一次在出差的途中,我突然咳嗽发烧,感觉身体已经到了崩溃的临界点,那种心有余而力不足的余悸至今都让我记忆犹新。此后,我意识到拥有健康体魄是多么重要和宝贵,因为虚弱的身体,无法培养出活力与智慧并存的灵魂。

从此,我开始每周都安排4—6次的各种运动,刚开始很累、很痛苦,可是不久我就尝到了运动的甜头。运动的时候,通过深层的呼吸,吸入大量氧气,感觉身体从头到脚、从皮肤到心脏瓣膜,都跳跃张合吐纳着,整个身体都像在发光似的,闪闪夺目。规律的锻炼搭配健康的饮食,让我即使在每天工作14个小时的高压压力下也能精神充沛,游刃有余。我的运动原力就这样唤醒了,这一坚持就是28年。即使在疫情期间,我也在家里坚持规律地运动锻炼。正是因为28年如一日的坚持运动和规律饮食,使得如今年过50的我依旧保持八块腹肌,而且运动可以增强我积极快乐的情绪,减少苦闷情绪的出现,进而获得更多的幸福感。

我特别喜欢打拳,特别是“综合格斗术”,它不仅可以实现我全身各部位的调动,磨炼我的内在意志,还能让我具备一定实用性的“攻防技能”。另外全身抗阻力锻炼即TRX也是我经常锻炼的项目之一,因为它能够让我的力量、平衡力、灵活性和核心稳定性都大大增强,运动的好处多得说不过来。

运动为我带来太多的收获。在“利他”精神的引领下,我希望有更多朋友可以从运动当中获益。



张小平指导小学生练习拳击。

姓名:张小平

职业:奥运会拳击冠军
拳击会让人变得勇敢和强壮

我是一名从内蒙古自治区锡林郭勒大草原成长起来的蒙古族运动员。在2008年的北京奥运会上,我参加的是欧美选手独霸天下的81公斤级比赛,强手如云,被称为“死亡之组”。赛前我并不被人看好,但在比赛中我逐渐展现了自己的实力,最终为中国代表团收获了第51枚奥运会金牌,也实现了内蒙古自治区运动员在奥运会赛场上首枚金牌和奖牌零的突破。

北京奥运会之后我因伤退役,转身投入拳击推广事业,创办了品牌搏击赛事拳星汇,并积极投身公益,注重青少年拳击人才培养。我17岁才开始接受正规拳击训练,吃了许多亏,深刻意识到每一项运动想要做好,一定要从娃娃抓起,早练一年,未来就会截然不同。

拳击是一项格斗艺术,也是好的健身项目。经过正确和有计划的训练,拳击不仅能让人变得强壮和灵活,在激烈的对抗中培养起来的勇敢精神,更是赋予了这项运动无穷的魅力。拳击训练可以增强心理素质,现在的青少年家庭条件较好,但普遍心理比较脆弱,这些完全可以通过拳击训练得到改变。

简单的拳击训练可以不需要复杂的运动条件,无论在客厅还是小区,你都可以随时开启空击训练模式。格斗姿势站立后,可以开始直拳、勾拳、摆拳、组合拳等练习,最重要的是脚步和躲闪动作练习。力量训练也较为简单,可以做俯卧撑、引体向上、仰卧起坐等基础训练。如果你能有序坚持一个月,会发现自己变得灵活而有激情。(中国城市报记者刁静严 胡安华 宋浩 叶中华 郑新钰;本版图片由受访者提供)

数说全民健身

3170000

统计显示,截至今年4月,全国体育场地为3170000个,平均每万人拥有约23个。而新中国成立前,国内登记在册的体育场地仅为3000个左右。

1.86

截至今年4月,我国人均体育场地面积为1.86平方米,提前完成“十三五”《全民健身计划》提出的目标任务。新中国成立之初,我国人均拥有的体育场地仅为0.05平方米。

77.3

根据国家卫生健康委发布的《2019年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,2019年中国居民人均预期寿命提高到77.3岁。而新中国成立初期,我国人民群众平均寿命只有35岁。

90%

截至2015年,我国经常参加体育锻炼的人数比例达到33.9%,达到《国民体质测定标准》共举办规模赛事超过90%。

1828

根据中国田径协会发布《2019中国马拉松大数据分析报告》显示,2019年在中国境内(不含港澳台)共举办规模赛事1828场,平均每天举办马拉松赛事超过5场。

2510000

根据国家体育总局公布的信息显示,2019年新增各级社会体育指导员约16万人,全国累计拥有社会体育指导员251万人。这意味着,全国每558人即可拥有一名社会体育指导员。