



市体育局高质量超额完成为民办实事项目

市民益智健身苑点科学升级

市民益智健身苑点 常升级仍有新亮点

科学健身场版的市民益智健身苑点,它有哪些不同之处呢?据记者了解,科学健身场版在功能区划分和具体器械上都有升级。科学健身场,它围绕人体的心肺、骨骼、肌肉关节和韧带神经系统等方面,形成了有氧运动区、力量训练区、拉伸区和关节活动区四个方面的有效训练。

首先从拉伸区说起。在经过器械升级后,如今科学健身场配备的拉伸训练架,虽然数量化繁为简仅有一个,却具备复合功能。按照现场器械说明中的图文指引,市民们可利用这个训练架对肩部、上肢、颈椎、腰部、臀部、大腿、小腿部位进行有效拉伸。拉伸区可便于市民们进行运动前的热身和健身后的肌肉拉伸。

近些年,在申城的市民益智健身苑点一代代的更新升级中,对力量训练的关注明显增加。在此番的科学健身场里,这一趋势仍旧明显。科学研究已经证明,无论对哪个年龄阶段的群体来说,适度的力量训练都能让人体更加健康。力量训练,又称抗阻训练,主要是通过抵抗阻力来激活肌

截至10月底,市体育局已高质量超额完成今年由其牵头的四项上海市为民办实事项目。具体数据为:新建改建市民健身步道92条、市民益智健身苑点612处、市民多功能运动场77片、市民健身驿站92个。而在市民益智健身苑点一项上,又有新的亮点——将部分新建改建的健身苑点升级到了科学健身场版。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

肉。人们所进行的各种体能训练,都是由肌肉以不同负荷和速度进行收缩,从而带动骨骼移动来完成的。如果没有肌肉收缩和舒张的力量来牵拉骨骼进行运动,所有的体育活动都将无从谈起。

以三泉路公共运动场内的这处市民益智健身苑点为例,力量训练区的器械就配备了五台,是有氧运动区和关节活动区器械数量的总和。市民们可利用这些器械,通过自重、负重的力



量训练,促进骨骼肌肉的锻炼。

再说有氧运动区,在已升级到科学健身场版的市民益智健身苑点内,该部分区域的器械主要是椭圆漫步机和亲子健身车。而在针对关节韧带舒展的关节活动区,则对老年群体比较熟悉的上肢牵引器、腰腿背按摩器等进行了保留。

据记者了解,在今年上海已完成新建改建的612处市民益智健身苑点中,科学健身场版的健身苑点已超过60处。

图形训练帮您省心 地面既潮范儿又安全

走入科学健身场版的市民益智健身苑点,在视觉上率先“抓人眼球”的很可能是它更具时尚活力感的地面配色方案。橙色、蓝色、黄色、灰色、白色等,这些色彩既起到了划分区域的作用,同时也能让市民们在更有活动动感的环境中展开运动健身。

据了解,目前上海单处市民益智

健身苑点的面积大多在60平方米至100平方米之间。利用场地内如走道等金边银角,科学健身场还因地制宜地增加了图形训练。所谓图形训练,就是利用地面上的涂绘说明来帮助市民开展训练的一种方式。

仍以三泉路公共运动场内的这处科学健身场为例,它的图形训练是先让锻炼者跳跃10次,然后接左右脚快速小碎步前行,再是蹲起10次,俯卧撑10个,弓步拉伸5次,单脚跳5次,此后便算完成了一组图形训练。根据场地条件的不同,目前科学健身场内的图形训练也有不同款式之分,但由于说明形式一目了然,所以在与市民们见面后已收获不少好评。

另外,科学健身场的地面铺设材料采用edpm地胶,也有助于保护运动人群的膝关节和踝关节,为居民提供安全的运动环境。

目前,申城的大多市民益智健身苑点都是建在居民社区内的,可为大家提供最近身处的运动便利。在如今的工艺水平下,一处市民益智健身苑点的翻新施工过程已被控制在10天左右。对每天都习惯去健身苑点运动一番的市民来说,这一工期时长的影响已是非常小了。

体育, 拥有改变世界的力量!
体育, 拥有改变世界的力量!
体育, 拥有改变世界的力量!

我的眼睛就是尺

上海滩老大

创造一条路就好了
没有路又怎样?

压着打!

上海 Oriental Sports Daily

东方体育日报

2023年1月6日 星期五 零售价2元

广告热线 6279099 发行热线 6279035 网站 www.osportsmedia.com 邮箱 daily@osports.com

体育, 拥有改变世界的力量!
体育, 拥有改变世界的力量!
体育, 拥有改变世界的力量!



订阅2023年《东方体育日报》
即送价值**128元**日化品牌套装

凭邮局报刊收费凭证(不含集订分送单和订报卡)
到报社(威海路755号38楼)领取礼品
领取时间: 工作日9:00-17:00
(截止日期: 2022年12月20日)
咨询电话: 62476156 13501600171



订阅方式

- 电话订阅 拨打11185 上门收订
- 移动订阅 东体微博微信、东方体育APP
- 网站订阅 www.osportsmedia.com
- 邮局订阅 邮发代号3-77
- 现场订阅 威海路755号38楼

扫码立即订阅
东方体育日报