

申动·运动场

长者运动健康之家为宅家会员定制“菜单”

# 阿姨爷叔 我们一起云健身

去社区附近的长者运动健康之家康复、健身,已成为沪上不少老龄市民必不可少的生活内容,跟买菜、逛公园一样,成为习惯。3月初按照防疫规定,沪上各大社区的长者之家陆续关闭,目前仍待开放。那么这段过渡时期,老龄市民的生活需求能不能得到满足,健身、康复能不能得到指导?记者采访后发现,长者之家并没有关闭,而是搬到了“云”上,继续为市民提供健身服务,也维系着“家”的情谊。

## 云上带教 “1平方”强身健体

作为社区“一站式”运动康养服务平台,长者运动健康之家目前在全市已有40家站点,分布于13个区30个街道,采取免费或低价收费的服务模式,揭牌一年来累计服务逾100万人次。因为防疫规定,站点自今年3月初起陆续关闭,运营方尚体健康科技替长者之家的会员们着急。“天天宅家里,感觉闷得快‘发霉’了,想锻炼的叔叔阿姨浑身难受。”运动健康师、首席内容运营官李汝骏特意抓紧创编《长者居家养生操》,3月中旬,这套主打“1平方”强身健体的网络课程及时上线,带领全体会员开启“云健身”。

针对老年人的身体状况,吸取前期服务积累下来的经验,这套居家养生操融合太极拳、五禽戏和八段锦等传统养生功法,提炼了颈肩部、关节、脊椎、身体柔韧等多个锻炼主题。李汝骏介绍:“课程专门配了音乐,通过呼吸和动作相结合,创造一种温和的居家锻炼方式,改善老年人关节活动度以及身体僵硬等常见问题。”

通过微信视频号“尚体乐活”和抖音号“尚体乐活空间”,这套居家养生操推送给长者之家的会员,并贴心地提醒会员:“家里的环境和健身房不同,家居物品多,要选择适宜的锻炼空间,注意防滑。”

## 缓解焦虑 身体精神都释放

73岁的柳华海是长者运动健康之家江川路街道红园店的会员,这套居家养生

## “最浪漫的事”

◆ 金雷

### 场外音

爱老,敬老,助老,保障老年人生活水平稳步提升,是体现城市文明的重要维度。

上海60岁以上户籍人口达533万,占比三分之一以上,老年人如何有质量地生活,是一件社会各界都关心的事。长者运动健康之家受到欢迎,证明它满足了老年人的需求,解决了老人去哪里健身、如何得到专业指导的困扰。

相比年轻人还能追剧网游做瑜伽,被“宅”在家的老年人,调节能力和调整的余地就差很多。无奈改变生活习惯,无论身体还是心理上,老年人更容易失衡,从而生活失色,人生失焦,乃至健康出现问题。要感谢长者之家运营方尚体健康科

技的责任感和紧迫感,想出各种方法维系会员的健身节奏,帮助他们努力接近正常生活。网上的健身课中,长者之家的教员注意到,有不少会员每堂课都会上线,保持全勤。这些会员告诉教练,恢复健身后,身体状况和心态都发生了积极的变化。

线下的长者之家仍待开放,这段过渡期,体育产业很不容易,也让从业者有了新的感悟。创编居家养生操的李汝骏教练表示,“宅”家提供了更多思考的机会,体育从业者要时刻保持平衡平和的心态,从中找到智慧,不只磨练身心,也激励自己寻找一种能够“浪漫”应对周围环境的方式。

把长者运动健康之家搬到“云”上,就是体育人与这段特殊时光“浪漫”相处的方式。跟着手机视频跳《键子操》,则是老年朋友为健身做过的“最浪漫的事”。期待着,“浪漫”之后,一切尽早回归如常。



■ 长者运动健康之家资料图

操,及时缓解了他的焦虑。“平时我都去长者之家的,后来不能出门,就感觉闷得慌,身体上,包括精神上,找不到释放的出口。”现在每周二、周四下午,柳华海夫妇恢复了往日的节奏,“下午睡一会儿,起来动一动,人觉得很舒服。课程内容很丰富,每节课都加入新的内容,节奏也不是很快,适合我们老年人。”

这段过渡时期,对平时现场授课的李汝骏来说,也是一种新的挑战。通过这一段的“云带教”,与更多的老年朋友沟通交流,他感悟,健身教练本身是一份积极阳光的职业,长期居家的情况下,应该更好地利用时间提高自己,关注饮食和运动健康,保持好的状态,“把自己热爱的运动和当下的工作更好地结合,从运动中获得快乐,把这种好状态传递出去。”

录制课程时,考虑到老年人是隔着小小的手机屏幕跟练,在动作演示方面李汝骏都会重复关键点的讲解,并放慢语速、调整语调,让大家听得明白,练得清楚。比如时下

红火的刘畊宏版《键子操》,李汝骏借鉴部分内容,并放慢节奏,改编成老年版的《键子操》。柳华海说:“刚开始可能会担心动作挺多,但学下来很开心。”

## 社群温暖 我们成了一家人

平日里,江川路街道红园店的长者运动健康之家异常热闹,欢笑不断。柳华海早上8点开门就去。“一起锻炼的老伙伴有20来人。到了10点半,我们这一拨结束,买青菜的阿姨们接上。下午,又是另外两拨。”他说。

红园店店长毛佳丽特别关心老人,常常带着站点的两位服务人员小潘和小崔嘘寒问暖,比如有会员手脚不方便,看到他指甲长了,就会帮着剪。春节到了,站点把会员召集到一起聚餐,一起来的有50多人。毛佳丽说:“我特别喜欢和叔叔阿姨相处,看到他们就像看到我的父母一样,特别亲切。”开业

近两年,通过附近居民口口相传,长者之家红园店有100多名会员加入。

这段时间虽然站点暂时关闭,长者之家的情感纽带却依旧牢固。毛佳丽为会员建起微信群,经常在群里关心谁健身康复上有困难,鼓励大家坚持。“有时大群里搞抽奖,奖品有棒球帽什么的,还有口罩,我们红园店的会员谁抽到了奖,毛店长就特别高兴,还在小群里发红包,大家一起抢。”柳华海说,“不在乎金额,就在乎这份热乎乎的情谊。”

本报记者 金雷



扫码看视频



■ 云健身直播现场  
本版摄影 记者 李铭坤