

十一假期去哪健身？宝山区大场镇的居民最近多了个好去处。位于上海国际研发总部基地的共享健身房开业不到一个月，就已经在周边社区传开了。工作日子里，园区朝九晚五的上班族，在里面健身锻炼；节假日里，周边居民也能自由进出，就像去便利店一样方便。

国庆假期有啥运动好去处

健身也有便利店



■ 共享健身房的收费很亲民

申动·运动场

想去就去

扫码入场，没有年卡和月卡，教练共享，这样的健身房，在上海国际研发总部基地被企业白领称作“便利店式”共享健身房。

开业当天，李小姐和同事去一探究竟。掏出手机，通过九回共享运动场小程序扫码入场即可自主进行锻炼。最低3元/小时的亲民价格，让李小姐直呼划算。“我们希望主打‘方便简单’的理念，让市民来健身房运动就像是去便利店一样自由。”洛克公园创始人、上海洛合体育发展有限公司董事长戴富祺介绍，上海国际研发总部基地共享健身房的开办就是要让市民享受到廉价、公益、方便的健身服务。

这家健身房根据不同时间段，分别设置了每小时3元、6元和9元的收费模式，价格非常亲民。300多平方米的健身房里，麻雀虽小五脏俱全，8台跑步机、3台椭圆机一字排开，还有20台自由器械充分满足市民的健身需求。

在这里，连教练都是共享的。戴富祺将其比喻为“打车”，“我们的教练模式就像是打车一样，市民通过平台小程序点单即可提前预约，实现按

次收费。”这种共享教练的模式杜绝了套票、套课的传统销售模式，市民还可以使用上海体育消费券来更进一步获得实惠，私教价格最低为160元/小时。

位于宝山区大场镇的上海国际研发总部基地，前身是老旧的化工、仓储集聚地。全面实现产业升级后，这里被打造成集科技、互联网、文化、体育为一体的多元化创新产业园区。如今，共享健身房开了进来，对于园区内2000多名企业员工而言，无疑是一个利好消息，从办公室到健身房的距离缩短了，有助于引导他们形成健康生活方式，缓解紧张的工作压力。健身房还在装修期间，就陆续有不少员工前来咨询。“园区企业的职工大部分是年轻人，有较强的体育运动需求，因此我们希望为他们提供体育方面更成熟的服务。”上海铁大场置业有限公司总经理朱红兵表示，共享健身房入驻，亦增加了园区“软实力”。

值得一提的是，上海国际研发总部基地的共享健身房除了服务园区内企业白领，也向周边居民开放，充分体现了健身房“共享”的概念。

按次收费

传统健身房存在一些弊端，比如人员多、私密性差，人力成本较高，预付卡消费模式令消费者感到不太安全。而共享健身房规避了这些痛点，具有私密性好、时间灵活、消费成本低等优势。

去年，九回共享健身房在全市开创了先河，备受好评，截至目前已相继打造了十余家共享健身房。

市民唐先生是共享健身房的忠实拥趸，长假期间雷打不动地每天去普陀区体育馆内的共享健身房报到。一年多前，因为工作压力太大，身体亮起了亚健康的警报，他在这家共享健身房里遇到了教练王文涛，在教练的热心指点下，唐先

生感到在这里健身性价比很高，从此养成了固定的健身习惯，不到300元一次的私教费用，让他觉得很实惠。甚至在居家办公期间，他每天早上7时就给王文涛打电话，制定居家训练计划。

谈及市民日益增长的健身需求，王文涛深有感触：“两年来，越来越多的市民了解到共享健身房的便利性，从早上9时到晚上6时，我每天的课都排满了。”目前，他的工作方向转为巡店，每天去各家健身房进行公益性指导。就在国际研发总部基地共享健身房开业当天，李小姐和同事果断下单私教课，指定王文涛带训。“当我看到越来越多的市民成为健身爱好者，在我的帮助下，体格匀称、身心健康，我很有成就感。”王文涛说。

智能管理

据悉，未来将有更多共享健身房遍及全市。已经开设的健身房，既有在体育馆里的，也有在企业园区里的，更有利用各类闲置用地打造的。比如前不久在上海跨国采购会展中心落成的共享健身房，倚苏州河畔，近长风公园，这里原是一片会展场地，如今华丽转身，满足了附近居民和楼宇白领的日常健身需求。

借助数字化智能管理系统，共享健身房真正实现了无人化管理，市民在享有充分自由度的同时，也能获得严密、全面的安全保障。据了解，洛合体育旗下的所有场馆目前已全部和远程管理中心互联互通，中心全天由专人值守，实时关注场馆的运作状况，戴富祺介绍：“一旦发生如手机没电无法离场、设备损坏保修等突发情况，市民可以通过场馆内的智能呼叫设备与中心取得联系，中心会远程帮助解决，或派巡场工作人员在1小时内赶往现场处置。”

随着全民健身事业不断发展，这样共享、智能、便利的健身房模式，能帮助市民获得更高效的健身服务。 本报记者 陶邢莹

世锦赛第二阶段分组确定

中国女排能否闯进八强

女排世锦赛小组赛结束后，晋级16强的球队再次被分成了两个小组，中国女排和意大利、比利时、荷兰、波多黎各、日本、巴西、阿根廷分在了同组。由于第一阶段的成绩会直接带入第二阶段，中国女排在复赛阶段只有四场比赛要打，对手分别是波多黎各、比利时、荷兰和意大利。按照赛程安排，中国女排复赛阶段的第一个对手是波多黎各队，这场比赛被安排在5日进行。

在之前的小组赛中，中国队

以小组第一出线，但积累的优势并不大。在第一阶段比赛中，中国队3比0胜日本队，日本队3比1胜巴西队，巴西队3比1胜中国队。小组赛中国队的积分其实与日本和巴西一样，只是因为小分优势排名小组第一。

从中国女排接下来的四个对手来看，波多黎各女排的实力比较一般，在小组赛中，波多黎各队只是取得了两场胜利，以小组第四的身份晋级16强。和波多黎各女排的这场比赛，中国女排在

实力方面还是有明显优势的，但另外三个对手实力较强。意大利女排排名世界第二，荷兰女排排名世界第十，比利时女排排名世界第十一。

由于在第一阶段输给了巴西女排，中国女排最新世界排名已跌至第五，主教练蔡斌也做好了应对困难的准备，他表示：“对手越来越强，我们还是会摆正自己的位置，做足困难的准备，用我们团队的力量去战胜对手。”

本报记者 王志灵



国际排联供图

中国女排世锦赛 第二阶段赛程

(北京时间,鹿特丹)

比赛时间	对手
10月5日 23:15	波多黎各
10月7日 02:00	荷兰
10月8日 19:30	意大利
10月9日 18:30	比利时