“15分钟健身圈”让运动融入日常

15分钟,步行能走多远?一站地铁的距离,两站公交的行程……如若15分钟内,能步行抵达设施完善的体育场、配备智能健身器材的公园、藏在街角的24小时健身房,你是否会更愿意动起来?

当前,西安市正加速织密“15分钟健身圈”,让全民健身的触角延伸至生活的每一个角落。

小朋友在城墙下的含光门广场踢足球。新华社发(资料照片)

“15分钟健身圈”激活“城市闲置角落”

所谓“15分钟健身圈”,是指城市社区居民从居住地出发,步行或骑行不超过15分钟,就能找到可开展健步走、广场舞、球类运动等群众性体育活动的场地设施。城市空闲地、边角地、公园绿地、河湖沿岸、旧厂房、高架桥下……这些曾被忽略的闲置角落,如今正变身为全民健身的活力空间。

8月7日19时20分,西安绕城高速西姜村特大桥下的凯恩足球俱乐部里,一场六人制足球联赛激战正酣。球员们在灯光下奔跑、传球、射门,汗水浸透球衣热情却丝毫未减。

谁能想到,这片聚集着运动爱好者的场地,曾是闲置的桥下空间?如今这里被巧妙划分成6个六人制足球场和1个七人制足球场。

“球类运动对场地高度有要求,高架桥的净空刚好满足。”俱乐部负责人武骏介绍,桥下空间改造成运动场地优势显著:桥面化身天然“顶棚”,夏天不被暴晒,雨天照样能踢;运营成本低,面向群众的收费也更亲民;临街的位置让交通和停车都十分便利。

智能健身器材让锻炼更便捷

8月7日,记者走进西安市人民体育场看到,一个个智能健身器材不仅让市民的锻炼更便捷,也让运动更具科学性和趣味性。

不远处的白色遮阳棚下,一座“六边形”体测亭前不时有市民排队。不同于普通体测设备,它整合了背力、心率恢复、握力、坐位体前屈等六大功能,每项测试旁都贴着详细的操作指南和评价标准。

“投放一个多月,使用率特别高,各年龄段的人都来测,关键是免费开放。”工作人员杨璞介绍,市民通过体测能直观了解自身身体素质,再针对性地选择运动方式,这正是科学健身的基础。

沿着体育场外围的蓝色塑胶跑道前行,地面每隔50米嵌入的圆形压力传感器“暗藏玄机”。起点电子大屏上,“今日运动榜”实时滚动着数据:“匿名用户A:5.2公里,配速7分30秒。”据介绍,这套系统扫码注册就能解锁步频、步幅分析,除了能够累计里程,还可以在手机小程序中收到“步姿分析”提示,遇上雨天,步道会自动点亮防滑警示灯,并同步提醒“地面湿滑,建议降速”。

体育场中央的健身区,灰色智能器材被遮阳棚划分成有氧区、球类运动区、中国传统运动区,上方熊猫图标指引牌清晰标注:“有氧运动(中等强度):建议时长20—40分钟”“中国传统运动:太极拳、八段锦等”。

如今,这座配备智能器材的体育场日均接待超2000人次。这些“聪明”的设施,正以更贴心的设计、更科学的指导,让全民健身融入市民日常生活,也让每个人在运动中找到适合自己的节奏,真正实现“科学健身、快乐健身”。

公园让健身成为“随手事”

8月7日傍晚,踏入曲江麓融公园,繁茂的植被便映入眼帘,清新的空气让人神清气爽,不少市民正沿着步道慢跑或散步。

公园内的亲子游乐区成了当天的焦点。以“鲸海奇旅”为主题的儿童乐园里,孩子们的欢声笑语不绝于耳。

巨大的鲸鱼造型滑梯前,小朋友们排着队,迫不及待地想要体验从滑梯上飞速滑下的快乐;纯白色海沙铺就的沙坑旁,孩子们用小铲子、小模具堆砌着心中的城堡;周边以海洋生物形象打造的跷跷板、摇摇椅、攀爬架等设施同样人气颇高,孩子们在玩耍时,不知不觉就完成了一场“健身小游戏”。

在公园陪孩子玩耍的市民林晓冉表示:“平时工作忙,没太多时间运动,周末带孩子来这儿,既能陪孩子,自己也能跟着活动活动。”住在附近的吴昊也表示:“自从公园建成,每天晚饭后都会带家人来散步,孩子去游乐区玩,我和爱人就在周边走走,无形中增加了运动量。”

24小时健身房成年轻人的“能量补给站”

“白天被按在工位上,只有深夜才属于自己。”“95后”马文斌一边擦着额头的汗,一边指着手机上的运动记录说。周三晚上7时到9时是他雷打不动的训练时间。“以前健身房关门早,总赶不上,现在有了24小时健身房,下了班随时能来,推完胸肌再回家,睡得真香。”

在西安街头,24小时健身房越来越多。在网上搜索后发现,仅西安高新区今年就新增了12家,其中,“00后”会员占比超七成。它们有的“藏”在写字楼负一层,有的开在小区门口,让健身从“特意安排”变成“随时可达”。

平均每周要来健身房锻炼3次的陈宇说:“以前总说没时间健身,现在健身不用追求专业装备,不用挤固定时间,动起来就对了。”

根据规划,2025年,陕西将统筹好场地设施建设和场馆低免开放,支持建设全民健身场地设施项目300个以上,重点打造一批体育公园、全民健身中心、健身步道、社会足球场、多功能健身场地,持续提升人均体育场地面积。

从桥下球场到智能场馆,从公园休闲到24小时健身房,依托“15分钟健身圈”,全民健身有了N种打开方式,也让越来越多的人在运动中遇见更好的自己。

本报记者 石喻涵 实习生 何文萱 史婉婷

市民骑行锻炼。新华社发(资料照片)

陕西特色活动推动全民健身

8月8日是我国第17个“全民健身日”,陕西省以“1+5+4”的创新活动模式,在全省范围内举办一系列丰富多彩的体育活动,旨在进一步推动全民健身事业蓬勃发展,鼓励广大群众积极参与运动,享受健康生活。

记者了解到,为迎接第17个“全民健身日”,陕西省精心策划了一系列精彩纷呈的赛事与活动,全面点燃全民运动热情。本次活动采用“1+5+4”的创新模式,即1个启动仪式、5项省级公开赛和4场特色活动,全方位满足群众多元化健身需求。

活动期间举办魔方、健美健身、象棋、围棋、跳绳5项省级公开赛,同时开展国民体质监测、国家体育锻炼标准达标测验等4场特色活动,全方位满足群众多元化健身需求。其中,8月1日至31日的“全民健身日”主题打卡活动尤为亮眼,采用线上线下融合模式,健身爱好者只需拍摄运动瞬间,带#全民健身运动三秦#话题发布在抖音等社交平台,就有机会赢取“健康大礼包”。

在这个活力四射的“全民健身日”,陕西以丰富的活动,科学的指导,为群众搭建起一个个运动的舞台,无论专业选手还是普通市民,都能畅享运动之乐。

本报记者 王伟伟 见习记者 宋可青 张桢璐 实习生 杨松岳

专家支招如何科学健身

昨日,记者采访了多名专业人士,为大家更科学、更高效地运动支招。

社会体育指导员董爱连说:“现在参与全民健身的人越来越多,但不少人缺乏专业的运动知识和技能。我们会根据不同人群的年龄、身体条件和运动需求,为他们量身定制运动方案。对于中老年人,我们更注重关节养护和身体柔韧性,像太极拳、八段锦这类低强度运动,我们会特别提醒中老年人注意动作规范和呼吸配合。而对于年轻人,他们往往追求更高的运动强度,我们就建议他们把有氧运动和力量训练结合起来,同时反复叮嘱运动后一定要做好拉伸和恢复,避免运动损伤。”

专业健身评估中心负责人赵亮说:“科学健身是核心,开始运动前就要树立这一理念。参与任何运动前,都应对自身身体状况有清晰认知。尤其是那些对体能要求较高的项目,最好先做运动风险评估,全面了解自己的身体状况。”

陕西省中医医院医生程延也给出了专业的运动建议。他指出,运动锻炼必须结合自身情况选择合适的项目。夏季户外运动如篮球、网球,时间选择尤为关键——室外运动应选择气温较低的早晨或傍晚,避开高温时段,防止中暑。“气温过高时,游泳是不错的选择,但必须在安全合格的场所进行,并做好充分热身。”程延提醒道。

程延还特别纠正了一个常见误区:“运动后大汗淋漓时,不少人习惯马上吹空调或洗冷水澡,这种做法不可取。运动后毛细血管仍处于扩张状态,突然遭遇冷刺激会导致机体抵抗力下降。建议剧烈运动后先慢走片刻,让身体得到适度缓冲。”

本报记者 王伟伟 见习记者 宋可青 张桢璐 实习生 杨松岳

关注全民健身日