

记者调查：健身房年龄设门槛

请多些“老年友好型”健身房



图片来源于网络。

近日，一位老人在丰台花园完成14个单杠大回环后突发心梗，经抢救无效不幸离世。没有专业指导，健身有一定风险，那老人能进健身房等运动场所锻炼吗？记者发现，许多健身房将六七十岁的“活力老人”拒之门外。

遭遇

连跑4家店办不成一张健身卡

家住西城区的王大爷今年72岁，平时喜爱运动。考虑到年龄大了，老人打算办张健身卡“科学锻炼”，没承想连跑了4家健身房却屡屡碰壁。

“60岁以上不能办理。”在阳光丽景小区的一家游泳健身会所，老人首先吃了个“闭门羹”。在佰隆大厦的一家健身房，工作人员打量了一下老人，也马上给出了否定答复。在“中体健达”和“乐刻运动”，老人同样因为年龄原因被婉拒。王大爷说，一些健身房将办卡门槛设定在60岁或65岁，他已经“超龄”。

老年人想锻炼，难道也有“年龄门槛”吗？带着疑问，记者走访了几家健身房。在首都体育馆南路附近的“爱尚健身”，工作人员明确表示，老人年龄超过65岁不给办卡。“老人磕了碰了，我们承担不起。你看附近的健身房，都是这样规定的。”工作人员说。

在车公庄西路附近的“青鸟健身”，工作人员一听是老人办卡，显然有些犹豫。对方表示，健身房对会员年龄的确有一些限制。如果老人超过65岁，平时没有什么疾病，且在身体状

况“还可以”的情况下，需要先签署一份附加协议，才能到店里健身。而所谓的附加协议，就是“免责协议”，即老人一旦在健身房出现任何危险，健身房概不负责。工作人员还透露，有一位老人是店里十几年的老会员，经常过来锻炼。但即便是老会员，也得签附加协议。

现场

老人们表示“心里都有底”

和健身房形成鲜明对比，在京城的不少公园，只要有体育器材的地方，总有活力老人“大显身手”。

在天坛公园一角，“天坛大爷”徐文俊和同伴的动作引来一片叫好声。双杠、肋木架，甚至是长凳，在“天坛大爷”们手中都能玩出各种花样。“小燕飞”“莲花开”“太空步”……一个个堪比体操运动员的动作让人看得挪不动脚步。

今年68岁的徐大爷，几乎每天早上都要来天坛公园锻炼。他说，来公园锻炼的基本上都是60岁以上的老人，年龄最大的90多岁。说起那些五花八门的动作名称，他说，大家都不是专业的，这些动作都是大家在一块儿琢磨出来的。“来锻炼就是为了身体健康，延缓衰老，能够给孩子搭把手。”

既然是追求健康，为什么不去健身房锻炼？“天坛大爷”们表示，一方面，健身房有年龄限制；另一方面，老年人也不适应健身房的节奏。“健身房对做几组运动、做多长时间都有要求。公园环境多好啊，空气新鲜，不受约束，大家在

一起说说笑笑，气氛也好。”

记者注意到，许多公园并没有专业的健身器材，也没有专业教练在一旁指导，老年人锻炼都是互相切磋、互相指导，大多是“野路子”。出了问题怎么办？老人们却表示不必担心，“心里都有底。”

然而，老年人在公园锻炼发生意外的情况并不鲜见。有专家就提示，寒冷天气需警惕心梗发病风险，中老年人在户外运动时要格外当心。

尝试

“银发健身房”有专业指导

健身房有年龄门槛，“野路子”锻炼有安全风险，有没有更好的解决方法？记者了解到，在北京，可以面向老年人的“老年友好型”健身房已经出现。

在东四十三条的东城区养老服务指导中心，就有一家向老年人敞开大门的“银发健身房”。这家健身房面积约200平方米，配备了适合老年人的稳踏椅、普拉提床、能量筒等专业器材。“这些健身器材过去是应用于康复训练的，因此很适合老年人使用。”健身教练任冬冬介绍，老年人来这里锻炼，首先要接受专业的身体评估，根据评估结果来制定个性化的锻炼方案。他表示，这种方式可以既保证老年人的安全，又能规避场地的风险。

东城区养老服务指导中心负责人荣培云介绍，“银发健身房”目前有70多名会员，其中六七十岁的老年人占四分之一。除了服务老年人，健身房同时也面向其他居民开放，从而实现可持续运营。家住东四的马淑云老人今年77岁，每周都要来这里锻炼两次。这里专业的指导和适老化运动器材，让她心里格外踏实。

记者手记

正视老年人健身需求

老龄化浪潮下，健身房的“适老化”或许是一种趋势。记者了解到，为了满足老年人的运动健身需求，上海市积极推进“长者运动健康之家”建设，已经实现全市16个区全覆盖。相比收费较高的普通健身房，“长者运动健康之家”对老年人免费或低收费，提供老年人基础健康检测、适老化器材锻炼、健身指导、慢病干预等服务。许多老年人通过科学锻炼，身体素质有所提升，生活质量得到改善。

目前，北京市常住老年人口已突破500万人大关，居民人均期望寿命已达到83.93岁。生命在于运动。为倡导积极老龄观、健康老龄化的理念，老年人的健身需求需要得到正视。健身房、运动场馆在确保安全的前提下，不妨适当放宽年龄限制，让健身场所更加“适老”，相关部门也不妨多建一些“老年友好型”健身房，让老年人在锻炼时多一些选择，多一些安心。

来源：北京日报客户端

老年人健身攻略：

1. 咨询医生：在开始任何锻炼计划之前，先咨询医生。特别是患有控制不佳的糖尿病或高血压的老年人，应该先确保病情得到控制，然后再开始锻炼。这样可以降低运动时的风险。

2. 制定个性化健身计划：每次训练都应该有明确的计划。例如，今天可以练习下肢肌力和划船机的心肺训练，明天则安排上肢肌力和核心训练，再加上脚踏车的心肺训练。每周的训练次数、时间、内容和强度都应该有一个清晰的规划。

3. 做好热身和拉伸：运动前的热身可以降低运动伤害的风险，增加血流量，促进肌肉的延展性。运动后的拉伸则可以帮助放松紧绷的肌肉，减少肌肉酸痛。规律的拉伸还可以增加关节活动度和肌肉柔韧性，减少身体的肌肉失衡。

4. 营养补充：充足的营养对每个年龄段的人来说都十分重要，尤其是对于进行规律运动的人。营养补充可以帮助身体达到最佳状态。

5. 合适的运动服装：运动中的衣物应该舒适轻便，不影响动作。保暖也很重要，这可以降低心血管意外的风险。

6. 面对迟发性肌肉酸痛：这是身体适应新强度的一个过程。可以通过按摩、伸展或泡热水来缓解酸痛。随着能力的增强，这些状况会逐渐改善。

总之，老年人健身需要做好充分的准备和规划才能安全有效地享受健身带来的益处。