

上城“蓝领”专属健身房又出圈了

获亚洲群体协会执委会点赞

本报记者 易龙吟



日前,亚洲群体协会执委会一行在杭州考察调研,期间一行人特地前往上城区的尚蓝百姓健身房参观考察,执委们不仅为健身房的人气点赞,更对健身房的运行模式表示赞赏。

每天不到一元钱,在自家楼下就能用非常实惠的价格享受高质量的健身设施和指导,对于很多年轻人来说是一种“刚需”。尚蓝百姓健身房是由政府主导,挖掘整合社区资源,引导和吸纳社会资金参与公共体育设施建设的一个民生实事项目,于2020年10月13日正式揭牌运营。

尚蓝公寓是上城区唯一一个为外来务工的年轻人解决住处的“蓝领公寓”,目前已入住1800多人,其中80%是30岁以下年轻人。百姓健身房的开馆,无疑也给这些尚蓝公寓的年轻住户们带来了运动健身的便利,更让他们在忙碌的工作之余,在异乡有了更丰富的生活。

尚蓝公寓百姓健身房面积约250平方米,分为健身器材房和瑜伽室两块区域,其中健身器材房设置了:跑步机、椭圆机、陆地划船器、坐姿推胸训练器等16专业健身器材,其中有氧健身器材10台,力量型健身器材6台。

上午10点至晚上10点半,都可以前来健身。次卡10元、月卡100元、年卡300元,这样的价格对比商业健

身房实惠了不少。尚蓝公寓负责人告诉记者:“我们服务的是入住尚蓝公寓的蓝领工人和附近居民,所以来这里健身的人回家也方便。”

百姓健身房建成后,并不只是一个冷冰冰的健身场所,负责方还在“运营”和“管理”上做足售后文章。比如,每天会安排专门的社会体育指导员在健身房为大家进行器械使用指导。定期开展量身定制的体育教学配送服务,比如瑜伽教学等。

30岁的酒店厨师李国华是健身房的常客。他发现,离公寓最近的健身房也要1公里,收费也不低,所以他平时会到公寓三楼的健身角锻炼,下了班就去跑步机上跑步。“但是那里的健身设施相对简单,只有两台跑步机,碰上人多的时候要排队。”相比之下,百姓健身房设备更专业、价格也便宜,而且下楼就能健身。“有了社会体育指导员,也不怕自己瞎练损伤肌肉了。”

截至目前,尚蓝百姓健身房累计开卡会员1292人,男女比例约2:1,以20-40岁的年轻人为主。每年累计到馆签到13000余人次,平均每月健身人次在1100至1300之间,已累计服务近4万人次。

为了提供更多元的健身体验,公寓还设置了室外羽毛球场、室内外乒乓球桌和台球室,满足住户多元化的运动需求,让体育资源可以惠及更多的居民群众。休闲之余,居民群众还可以在杭州书房内休憩、看书或接待来客,也可以参加街道和公寓组织的各类文体活动。

全面打通夜跑环线

本报记者 苏碧青

趁着杭州亚运会和亚残运会的东风,日前,杭州市的上塘河和余杭塘河完成绿道提升改造,在重新梳理两岸绿植、打通通行桥梁之外,还探索使用了新型跑道和太阳能座椅、路灯。这两条河道,都是杭州防汛排涝的主干城市河道,也是杭州市民们的热门沿河运动地。

以往,市民们在河边漫步可能遇到“过不去,不得不从绿道走上马路,再过桥”的问题。本次改造中,杭州市水设施河道中心梳理了两条河的“堵点”,在9座桥梁与绿道的交界处增加了交通连接,实现了从绿道到桥上的“无缝”连接。而沿河漫步或慢跑的舒适度也与跑道材质息息相关。此次改造,两条河道均使用了MC材质,即改性水性丙烯酸树脂。相比常见的塑胶跑道,MC跑道踩上去更有弹性,吸水性更好,防腐、耐光、耐老化,更适合风吹雨淋的自然环境。而且MC跑道一旦破损,也比较好修补,修补后非常平整,不影响跑步。

运动,有快节奏也有慢节奏,有时候需要适当休息,让节奏慢下来,将身体调整到一个舒适状态。因此河道的休息区域很重要。考虑到市民们的休息需求,两条城市河道新增或更换了座椅共计200

张。在座椅更换过程中,还增加了4张太阳能座椅,它们能将太阳能转化为电能,让座椅在休息之外多了给手机充电的功能。考虑到市民们的夜跑需求,余杭塘河沿线还特别安装了30余盏太阳能路灯。“这个区域以前没有装过照明灯,但现在越来越多市民有照明需求。”杭州市城管局水设施河道中心相关负责人介绍。

这次改造,余杭塘河和上塘河沿线还安装了多功能标识牌,集照明、监控、充电、视频播放等功能于一身。杭州的城市河道在提升改造后,自然与科技融为一体,“黑科技”为运动爱好者们带来了不少便利。对于喜欢citywalk的年轻人来说,在探索城市的过程中,寻找不一样的产品、隐藏的“福利”,也是一种有趣的体验。



杭州举办首届婴幼儿体能运动会

通讯员 潘层林 本报记者 高玲玲



本报讯 10月16日至10月28日,杭州市举办首届婴幼儿体能运动会。余杭区为本次赛事的主赛场,上城区、拱墅区、钱塘区、淳安县等作为分赛场。

别看是一群“尿不湿”参加的运动会,竞赛项目品类“繁多”。上城分赛区将运动会融入亚运、宋韵等元素,设置了亚运火炬制作、射箭、蹴鞠、投球等项目;拱墅分赛区结合幼儿健康领域的动作发展目标、年龄特点与认知能力,自创了一套适合儿童练习的“中医五禽操”;淳安分赛区邀请载誉归来的杭州亚运会

直道竞速龙舟赛项目三枚金牌获得者——淳安籍姑娘范逸婷现身活动现场,为参赛的宝宝“运动员”讲解如何划龙舟;在余杭中心主赛场,参赛小选手通过参与火炬制作、奖牌饼干制作等项目,锻炼爬、走、跳等能力。此外,兜兜乐、爬爬乐、乒乓健儿接力赛等项目也吸引不少宝宝“运动员”报名参加。

“第一次参加这样的运动会,儿子还拿到了‘运动之星’优胜奖,全家人都玩得很开心!”家住余杭街道的张小龙来自卢旺达,这两天陪着27个月大的儿子来参赛,第一次当爸爸的他有些手足无措,“自从有了这个‘医、防、护’儿童健康管理中心,在这里都能享受一站式的专业服务,我也慢慢学会了怎么当一个好爸爸。”

杭州市妇儿健康服务中心负责人表示,婴幼儿体能运动会用比赛的形式,培养家长对孩子的运动培养意识,科学做好不同年龄段婴幼儿的运动潜能开发,促进婴幼儿更好地生长发育。