

共享和自助模式成熟 公益配送降低运动开支

“随时健身理念”正在深入人心

■ 劳动报记者 王卫朋 摄影 王陆杰

扫一扫二维码就能进入体育场地、打开手机就能跟着教练锻炼、抢券之后健身费用打折……今天是第11个全民健身日，全市近千处公共体育场馆和社区公共体育设施将向市民免费开放。而通过近几年的持续努力，在新技术和新设施的帮助下，市民的健身习惯和锻炼欲望有了明显增强，市体育局去年公布的全民健身发展报告显示，经常参加体育锻炼人口比例稳步上升，从2012年的39.6%上升到2017年的42.7%。

扫码入场更加方便快捷

打开手机对准门口的二维码，随即就换好衣服，在跑步机上热身，家住五角场的陈贤已经习惯了这样的节奏。

陈贤在一家电商工作，下班时间偏晚，但随着身体逐渐增胖，精神状态也不是很好，他想到了健身。“大型的健身房现在有很多，但一般下班时间偏早，我下班他们就下班了。”陈贤说，自己通过手机搜索之后，发现公司附近就有24小时的健身房，体验下来感觉非常方便，“不需要办卡，按月计费，根据工作流程，比如说赶上了618大促，事情比较多的话，那么那个个月我就不去锻炼了，也不用付费了。”

由于生活节奏快、工作压力大、锻炼时间少，现在，很多都市年轻人的身体都处于亚健康的状态。像陈贤一样，越来越多的年轻人开始意识到这一点，纷纷加入“夜练”队伍，随着24小时健身房开设，一股“深夜健身热潮”在上海渐渐掀起。

实际上，借助于手机软件的逐渐成熟，类似于24小时健身房的共享健身房、共享篮球场、共享足球场越来越多，只需要拿起手机，扫码之后，就能打开场地大门。在规模较大的世博黄浦体育公园，只要在开放时间内，且场地有空闲，运动爱好者就可以随时扫码入场。如果是晚上时间段，足球场、网球场这样的室外运动场地，运动爱好者扫码入场之时，灯光随之开启、空调自动调整。而如果是提前下载了相关的APP和小程序，还能提前预订热门场次，既增加了健身的



便利性，也更加方便工作人员管理。

静安区是较早运营共享公共运动场地和共享健身房的区域之一，静安区体育局局长俞彪告诉记者，自2016年年底试运行以来，静安区已经有16处公共运动场，“目前，我们正在着力进行运动健身点的布置，希望市民出门5分钟，就能找到运动健身点。”

他表示，共享球场的出现主要是为了提升管理效率、降低管理成本，而且通过这种多元化体育互动平台，可以形成极具价值的城市体育运动大数据。“这样的球场多了之后，健身者通过APP就知道哪些场地有空位，能更好地合理利用资源。如果这种智能化、互动化的连接一旦形成，可促进广大市民对体育场馆等运动资源的充分利用，让体育运动成为更多市民的生活方式。”俞彪表示。

工位也健身，在家也锻炼

虽然已经结婚生娃，33岁的邱瑾依然是公司里的绝对“女神”。每天中午的午休时间，她都会在公司外面走上一圈，以快走的方式甩掉一些脂肪，加上其他的一些运动习惯，练就了让人羡慕的好身材。

邱瑾承认，自己最初开始锻炼，也是产后身材臃肿，那么多漂

亮衣服怎么办，“职场的形象很重要。女人35岁之后，肌肉会流失，我受不了自己会变成阿姨级的身材。”

游泳、瑜伽……多种运动方式都试了一下之后，她认为，自律才是保持好身材的关键。“后来，我尝试了一下网上的教程，发现更加方便一些。”邱瑾介绍，如今有很多健身软件，如比较热门的KEEP等，都会有视频教学课程。

“对于我们这些初级的健身爱好者，上面其实已经有很强的针对性。”邱瑾说，晚上下班后，她经常跟着手机屏幕锻炼，有时候是全家老小齐上阵，甚至变成了一种亲子游戏。

在人民广场一家公司担任人事工作的杨金贝则是一个“爬楼”爱好者，她习惯在利用上下班和中午休息的时间段，在楼梯上多跑几个来回。“我不是很喜欢去健身房，一是路上去总是要耗费一些时间；二则，纯粹的跑步、器械运动不适合我。”说到体育锻炼之道，杨金贝有自己的一套经验，“在跑步机上反复做动作，我觉得很枯燥，而爬楼可以增强心肺功能。而现在的白领，是身心都疲惫，不仅需要让身体放松，更需要让心灵和大脑得到放松和疏解。”

除此之外，公司里经常开展的工位健身，也很受杨金贝的推崇。

“公司里给我们买了健身卡，同时也请了专业教练过来，虽然每次只是教我们一些简单的动作，但整体的气氛很好，活动一下整个下午都很精神。”杨金贝说，“这些教练都很专业，动作也很简单，跟着练几次之后，自己回家也能做。实际上，健身最主要还是自己坚持嘛。”

爱活力公司是这种工位健身的积极倡导者，已经为上海的数百家公司提供工位健身服务，并推出了《工位健身实用手册》一书，通过文字、图片以及手机APP上面的视频形式，帮助不同工种的职工进行体育锻炼。

“工位健身倡导新理念，即健身时间碎片化，健身地点多样化。可以在办公室，可以在车间，不一定要去健身房，随时随地都可以健身。工位健身结合岗位特点，融合多种时尚健身元素，和工作伙伴们趣味运动链接。”爱活力公司负责人朱娟表示。

公益配送降低运动开支

在丰富健身方式、拓展健身场地的同时，不断满足市民健身需求的同时，又有“大礼包”砸向运动爱好者。静安区在今年推出了“静安体育公益配送”服务，凡是生活、工作、学习在静安的市民均可领取体育公益配送券，到40余家指定场

馆健身运动将能享受20元到80元不等的优惠减免。

公益配送券主要通过移动互联网进行发放，市民只需关注“静安体育”微信公众号，从底部菜单栏“公益配送”入口进入小程序即可进行领取。公益配送券每天上午8时统一发放，额度分别为20元、35元、60元和80元，发放总数量大约为每天420张左右。每人每周最多可领取5张公益配送券，配送券有效期为14天。

市民领取公益配送券后，在有效期内本人可自主选择至任意定点单位参与配送项目的健身消费，通过“静安体育公益配送”微信小程序客户端进行移动在线支付时，勾选账户下可用的公益配送券，可直接抵扣相应金额。消费原则为健身消费满20元即可使用20元券进行抵扣支付；消费满50元可使用35元及以下面额的公益配送券；消费满100元可使用60元及以下面额的公益配送券；消费满180元可使用任意面额的配送券。

目前已确定40余家静安体育公益配送服务定点单位，既有运动场地较大的静安体育中心、静安区全民健身中心、静安游泳馆等，也有方便市民的社区篮球场、健身会所等。体育服务项目更是涵盖乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球、游泳、击剑等11项。

“我们希望通过政府贴一点，场馆让一点，居民出一点，构建起对市民自主健身消费进行补贴的新模式。”在8月6日市全民健身日活动启动仪式上，静安体育局局长俞彪特别展示了这款小程序，他表示，静安体育公益配送旨在全面整合全社会体育服务资源，进一步满足市民多元化、多层次的体育健身需求，吸引更多静安市民参与体育健身，使广大健身爱好者直接得实惠；通过引导市民体育消费，反哺社会经营性健身场所、民营中小体育企业发展，构建市民健身和体育产业发展良性循环。

对于涌现出来的新颖健身方式和公益配送模式，市体育局副局长赵光圣表示，静安区率先做了一些尝试，市体育局会逐步扩大层面，让更多市民受益。

赵光圣表示，今年是第11个全民健身日，全市有近一千处场馆免费开放，同时，市体育局和各区体育局还做了健身项目的培训，“比如说广播操等，要教会更多市民以健身技能。另外，健身的项目也在更新，选择更受老百姓欢迎的，比如说我们这次的室内健身嘉年华，我听说有5000多人报名，最后筛选出了1000位。”

本报讯（劳动报记者 徐巍 通讯员 章华平 高登）兼顾大众运动与专业赛事双重功能的上海最大规模的体育运动场地——上海市市民体育公园（一期）项目，历经上海建工建设者18个月的连续奋战，已进入最后的冲刺阶段，将在今年9月底基本建成。

上海市市民体育公园（一期）项目位于嘉定区上海国际赛车场区域，总占地约42万平方米，绿化率超过30%，建设11人制足球场18片、5人制足球场32片、篮球场25片，同时设置12组草坡看台，新建5600平方米的配套用房、

2座垃圾收集站及1幢主入口门卫，以及绿化景观、道路铺装、人行桥、给排水以及电气照明灯、室外总体配套设施等。布局包括儿童运动安全培训、市民体育培训、运动体验、市民体育展示、为主场球队文化传播、体育品牌推广等功能提供线下实体空间等，园内的体育健

身场地和生态园林环境融为一体，凸显城市运动基因，打造上海体育文化的精神长廊。该项目由上海久事集团负责建设、上海建工施工总承包、并由建工总承包部组织实施。

据项目施工总承包负责人朱铁樑介绍：为确保足球场草皮的平

整度，总承包项目团队严格按照规范要求做好素土夯实层、100MM厚碎石层、土工布层、250MM厚砂种植层、草皮等多道工艺。正是基于超大面积球场平整度控制难题的综合挑战，上海建工总承包部协同各参建单位，将先进的GPRS全方位自动定位

系统应用于项目建设，确保超大面积球场的平整度。最终实测面积达8000㎡左右的11人制单片球场，误差控制在1cm左右，完全达到设计的要求。

目前，上海市市民体育公园（一期）项目14片11人制足球场、32片5人制足球场、12片篮球场、2座景观桥梁已经完工；4片11人制足球场草皮已铺设完成。尚未完工的球场看台、室外总体工程、绿化工程等也已进入最后冲刺阶段，力争实现9月底基本完工，10月开展竣工验收及备案等工作，为早日实现开园目标创造条件。

市民体育公园(一期)下月基本建成

将是本市最大规模的体育运动场地