

收费低离家近,还有专业器械和教练

上海18家乐活空间专为老人动起来

■ 劳动报记者 王卫朋

冬日上午,刚刚10点钟,71岁的退休老人曹先生已经和朋友们打了两小时乒乓球。在上海的一家“乐活空间”里,他一边进行着运动后的力量训练,一边与相熟的朋友们聊聊天。

这样的老年健身房,上海已经开设18家。根据年初的全市民政工作会议,今年上海将新增30家“长者运动健康之家”,真正解决老年人去哪里健身的难题。

为老年人量身定制健身房

“运动场馆离家太远”、“户外运动太冷”、“健身房不适合老年人”……种种原因让大家无法动起来。开在居民区的“乐活空间”,却给人眼前一亮的感觉。在健身器材选择上,乐活空间根据老年人体质特点,配备了量身定制的心肺功能增强、等速肌力训练、微循环促进的专业健身设备,满足老年人不同的运动和健康需求。

在操课设计方面,有健身操、交谊舞等时尚健身课程,也有太极拳、健身气功等传统养生课程,还设置预防跌倒、疼痛缓解等专题课程。



健身房还会定期围绕运动与健康举办知识讲座,为老年人讲解常见慢性病的症状和运动保健方法,强化防病意识,提高老年人健康保健意识。

“恨不得天天过来”

退休前在一家事业单位工作的曹先生就是“乐活空间”的常客。

“我喜欢打乒乓球,只要我过来,总有朋友等着我。”曹先生说,

别的地方打球,大家出一身汗就回家,身体是活动了,但总感觉不是那么到位,“乐活空间的器械设置了阻尼,都很适合我们,不需要用太多的力量,就可以锻炼到相应的身体部位。比如说练腿,每天在器械上活动十几分钟,对我们打球跑动绝对有帮助。”

据了解,“乐活空间”月卡只需99元,老年朋友天天来,甚至一天来两次,自己的退休金完全付得起。

新增30处“健康之家”

随着《“健康上海2030”规划纲要》的发布,养老问题的焦点已经从关注老年人的健康寿命长度倾向于关注老年人的寿命质量。大量实践已证明,适当的体育锻炼能够将由各种因素诱发的人类死亡率大幅降低。

目前,“乐活空间”模式已经在全市复制,在上海建成18家,成功经验甚至开始向外省市输

出,北京开设2家,长沙、成都、宁波和嘉兴相继各开设1家。

根据年初的全市民政工作会议,今年上海将新增30家“长者运动健康之家”。十四五期间,上海还将进一步加大社区体育健身设施建设力度,加快设置一批布局科学、功能丰富、特色鲜明的嵌入式社区健身场所,更好激发广大市民群众的健身动力和参与热情,更好促进全民健身与全民健康深度融合。

春节宅家不停练,坐着站着就能健身

运动课程研发教练为老年人支招

本报讯(劳动报记者王卫朋)在农历牛年即将到来之际,常年为老年人健康锻炼服务的尚体乐活课程研发教练孙崇华结合自己多年经验,为广大老年人支招,介绍了几个缓慢柔和,却能使全身得到锻炼的动作。

孙崇华说,老年人锻炼的一个基本原则就是安全,不宜快速转头,少做仰卧起坐,少做跳跃运动,特别是有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人尤其要注意。

他表示,出于疫情防控的要求,今年很多人会宅在

家里,走亲访友的机会会有所减少。与日常的职工群体一样,老年人会面临长时间看电视、看手机,导致肩颈不太舒服的情况。

针对上肢,不管是坐着还是站着,孙崇华介绍了三个简单动作,一是手捧莲花,小臂在胸前贴紧,慢慢向上推。二是双手平举,手臂弯曲与大臂基本垂直,做一个类似招财猫的动作。三是双手平举,两手转动绕肩。

孙崇华告诉记者,老年人锻炼主要是两个部位,一是上肢,二是下肢。春节期间,空下来的时候,老年人坐

在椅子上就可以做一个腿部动作,手扶一条腿,另一条腿慢慢抬起,同样坚持两三分,大腿就会得到绷紧,做完再慢慢放下来。

另外,在上海的18家乐活空间门店,类似孙崇华这样的健身研发教练都开设了微信群,会将一些录制好的简单动作视频,定期推送给老年锻炼爱好者。其他的一些老年爱好者,也可以在网找一些简单动作,在春节期间坚持锻炼,每天两至三组,就能保持健康活力,确保身体处于一个活跃的健康状态上。

“电竞春晚”火热开战

创新举措提升观众体验

本报讯(劳动报记者叶佳琦)昨晚,RNG战队与IG战队展开较量,他们之间的对局也被戏称为英雄联盟“电竞春晚”,LPL官方做出了诸多创新举措,进一步提升了观众体验。

电竞春晚是怎么来的?记者了解到,在精彩纷呈的赛事中,人气战队之间的交锋对抗更是成为观众及爱好者的狂欢盛宴,各种“有梗”的赛事名称层出不穷,如“猪狗大战”,“LPL忍界大战”等。

在这些由梗文化孕育出的焦点战中,“电竞春晚”无疑是最广为人知的那一个。它以春晚这一知名IP为基础,对赛事的重要性进行了形象的说明,广受观众及粉丝们的喜爱。

今年,LPL官方在“电竞春晚”这一玩家梗文化产物的基础上进行创新,打造2021电竞春晚超级周末活动,进一步提升了观众体验。

在赛程安排上,“电竞春晚”被设定在2月7日,这也是LPL春季赛常规赛在春节前的最后一场比赛,在时间上真正成了“春节档”的电竞节目。同时在活动安排上,LPL官方也在最后一个比赛周中举办了“牛年霸服抽抽抽”、“牛年霸服文理科答题”及“LPL春节特别款微信红包封面发放”三项主题活动,为爱好者们带来了一次“年味”十足的电竞体验。

在诸多方面取得蓬勃发展的同时,LPL赛事的影响力也在不断提升。据LPL官方数据显示,2020年LPL赛区职业赛事直播观赛人次超过218亿,职业赛事内容观看量超过1000亿。与此同时,2020LPL海外收视数据也创下了历史新高——2020LPL夏季赛决赛的海外流直播最高同时在线人数达31万,相比2019LPL夏季赛决赛增幅188%。

