



社区健身器材的建设与管理

中国民航飞行学院体育部 张平

社区健身已成为广大市民参与健身运动的一个主要途径。大量结构简单、外形美观、形式新颖、功能齐全的社区健身器材蜂拥进入市场，并伴随着社区、公园、广场等公共场所的竣工纷纷出现在人们身边。社区健身场所，免费开放，深得广大市民的喜爱。户外公共健身器材的推广，作为一项利民利国的公众健身项目，它不仅为更多的人提供免费的多样性的健身场所，更是为社会中的弱势人群提供平等的锻炼机会。

如何选用合适的健身器材，提高器材使用频率和安全性，是社区健身场所建设要特别注意的问题。

1 社区常见健身器材

常见的健身器材有以下几款：

1) 太空漫步机。太空漫步机，由安装架、固定于安装架的支架、装设于安装架上的一对脚踏连接管、分别固定于脚踏连接管上的一对脚踏板及背靠管组成。

使用者双脚踏在脚踏板上，双手握住扶手管，双腿做往复运动，可锻炼腿部肌肉；若双腿同时向前、向后做往复运动，可锻炼腿部肌肉和腹部肌肉。

太空漫步机使用简单、舒适，是健身器材中最受欢迎的。然而，太空漫步机也是最容易使人受伤的健身器材。医生指出，老年人使用太空漫步机时，应注意控制双腿摆动的幅度和速度。老年人肌肉因老化而缺少水分，柔韧性差，脊柱周围的肌肉容易在双腿摆动中拉伤。专家建议，使用太空漫步机时，双腿摆动的幅度控制在 45° 左右，每次3~4秒。



2) 双人蹬力器：双人蹬力器，由固定在地面上的立柱、立柱上两个固定板、分别安装在固定板左右两端的两根上轴、套装在上轴上的轴套、分别固定在轴套中部的左右两根摆杆、固定在两根摆杆下端的两根下轴、安装在下轴两端的左右两副轴承板、分别装在轴承板下孔中的左右两根枢轴、对称固定在左右枢轴上的弧形架、固定在弧形架左右两端的两个脚蹬管以及固定在地面上的两个座位组成。左右枢轴的中部各连着一个朝向立柱的定位臂，其端部套装橡塑缓冲件。

双人蹬力器主要用于锻炼下肢和腰部力量，可供二人对抗使用。但不适用于患有髌骨软化症的老人。髌骨软化症，主要症状为膝下痛，上下楼梯无力。髌骨软化症患者负重功能差，使用蹬力器，伸膝肌群会受损，从而加重病症。

3) 健骑机：健骑机使用频率高，是女性使用者的首选。健骑机是一种模拟骑马动作的健身器械，由人字架通过销轴与骑杆、骑座铰接而成，骑座与骑杆之间设置U形管，U形管的外沿与中间轮接触，内沿与支点轮接触。

使用健骑机时，使用者坐在坐垫上，双手抓住骑把，双脚踏在脚蹬上，手脚协调用力，便可上下起伏、身体肌肉拉伸，以达到全身关节活动的效果。健



骑机对因伏案、劳作而产生颈肌、腰肌劳损的患者有加强锻炼、改善受损情况的作用。拉扯幅度过大的健骑机不适于椎间盘突出患者。

4) 直握把式三位扭腰器：直握把式三位扭腰器由立柱和3个转盘组成。3对与转盘对应的U形直握把分布在立柱顶部的不同方向。人们做扭腰运动时，双手竖直握把手，扭动幅度大，双臂受力匀称，腰部肌肉、手臂肌肉由此得到锻炼。

在使用扭腰器时应控制扭动的幅度和速度，动作宜轻柔，否则有拉伤腰肌的危险。扭动的幅度控制在180°以内，控制在3~4秒1次。

2 社区健身器材存在的问题

随着社区健身运动的普及，健身器材出现的问题也渐渐暴露。问题主要有：

1) 设备分类模糊。健身器材按使用对象，可以分为：少儿型健身器材、青年型健身器材和老人型健身器材。作为业余训练场所，受资金和场地的局限，社区健身区的设施及器材往往分类不清晰，用户群导向不明显。

社区健身器材的说明上，并不特别注明为哪个年龄段的使用者设计。人们经常可看到身高1米左右的儿童在一米左右的太空漫步机上玩耍，也常见到驼背的老人勉强使用健骑机。训练器材的分类不明显，给人们带来潜在的健康隐患。

2) 缺乏专业指导。社区健身器材犹如巨大的玩具，不能保证社区健身的安全性，无法激起居民的运动热情。此外，由于缺乏专业指导，许多居民在使用健身器材时，往往因为失误而造成肌肉拉伤、骨折等状况。

3) 设备残旧隐藏危险。经过高强度的使用、长时间的风吹雨淋日晒，社区健身器材使用寿命相比室内运动器材更短，需要保养与更新。然而，作为公共产品，社区健身器材在所有健身器材中受到的关注最少。

由于缺乏保养、修理与更新，社区健身器材出现掉漆、生锈、磨损、螺丝松动、零件残缺等情况，存

在严重的安全隐患。由于缺乏清洗，健身器材上油渍斑斑，健身区卫生状况恶劣，严重影响居民的健康。

4)缺乏爱护意识。“各扫门前雪”的情况在一些社区时常出现。居民对于公共设施的爱护意识普遍不高，使用时用力过猛，不使用时破坏健身区环境。消极的公共产品意识往往影响了居民的运动热情，不能引起居民对社区健身的重视。

3 解决健身器材隐患的对策

1)摒弃通用设计做法。对于公共产品，设计方一般选择通用设计的做法，对产品进行大众化的设计，以符合大众的口味。同样是公共产品，关系着居民身体健康的社区健身设备却不能采用通用设计的做法。厂家在设计健身器材时，大可将器材进行分类，以满足不同人群的要求。

社区管理者可将社区健身区进行分区，游泳池儿童区与大人深水区的做法同样适用于健身区。不同使用者的设备安置不同的空间，以方便居民锻炼而不造成伤害。

2)组织专业指导。对于这个问题，一些城市的做法是组织一支社区健身指导员队伍，专门定期在各个社区对居民进行指导。此外，社区可以发放健身器材使用小手册，以弥补因受到日晒雨淋而日渐模糊的健身器材露天使用说明。

3)完善售后服务。健身器材安装前，经过了招标，中标公司安装的器材经过了后期检测，严格执行国家强制性生产标准。之后，公司只有2年的保修期。在一些社区，器材若有损坏，基本采取的是有“问题上报，及时维修”的方式，由居民反映给社区，再由社区反映给区级的体育局进行维修。此程序麻烦繁冗，不利于维修工作的进行。其实，社区可直接与中标公司继续签约，让中标公司负责所有的维修与更新。

此外，社区应重视健身器材的使用寿命。2004年3月，我国颁布实施第一项室外

健身器材的安全标准《室外健身器材的安全通用要求》。《要求》将安全使用寿命分为3类，并明确规定了使用寿命。第1类，具有杠面弹力性能的单杠和双杠，长时间反复使用造成的弹性变形，容易使横杠产生疲劳裂纹和断裂，规定的安全使用年限为2年。第2类，具有转动、摆动或滑动等含有各类活动性零部件的器材，如漫步机、秋千、荡椅、跷跷板等，各类活动性零部件有经常性的磨损现象，确定这类器材的安全使用寿命为4年。第3类，其他无任何活动性零部件的稳固性器材，如固定式踏桩、平衡木（实际上是钢铁部件）、固定式的阶梯、攀岩墙、仰卧起坐床等，其安全使用寿命确定为6年。

