

家门口有了运动好去处

凌云市民健身中心落成开放



孩子可以学舞蹈,年轻人能练瑜伽,老年人、残疾人能康复健身……这样适合全人群的综合体育馆哪里有?最近,徐汇区凌云街道的居民惊喜地发现,家门口就多了一处集合多种体育业态的全功能体育综合运动场馆——凌云市民健身中心。位于罗秀路1171弄的凌云市民健身中心面积大、项目多,价格也亲民,成为了市民健身的好去处。

● 文 / 图 记者 耿洁玉 资料

凌云市民健身中心坐落于林立的居民区间,整个中心分布于两栋楼中,每栋楼中各有两个楼面,总面积达到3810.38平方米,除了在市市民健身驿站进行个体健身锻炼外,这里还能参与篮球、羽毛球、乒乓球、瑜伽、舞蹈、体操形体塑形、跆拳道、武术、棋类等各种运动。家门口开放了这么大型的多功能体育场馆,吸引了不少市民前来踩点体验。

市民健身驿站里,各类器械齐全,专为成人健身运动设置。在跑步机上快走运动,用划船机让全身热起来,在器械区里练练肌肉,这里能进行的运动项目真不少。对于年轻人来说,拳击、器械等潮流运动项目增添了吸引力;而中老年人则能体验较为舒缓的项目,在专业教练的指导下,让身体得到有效锻炼。一位前来体验健身的居民告诉记者,听说家附近开了这个健身中心就立刻想来看看,在这里她一次体验了好几个健身项目,跑步机、划船机是全身运动,有专人指导、针对腰腹部的训练也不错,“走过来10分钟都不到,场馆大、器材也齐全,特别好。”

市民健身驿站楼上一层设置不少运动教室,这里可以开展瑜伽、舞蹈等群体体锻培训。一间教室里,一支老年团队正在活动。悠扬的伴奏间,老人们舒展身体,练起了太极拳。相比以往每次都要为活动场地发愁,凌云市民健身中心面向公众开放后,给团队带来了福音。一位团员对记者说:“以前我们打太极拳都只能在外面找露天场地,天气不好,练习就要断档,现在市民健身中心开放了,教室宽敞又通风,实在太好了。大家彼此间一说,都很兴奋,我们运动锻炼的积极性更高了。”

另一栋楼里,一楼是专为老年人和残疾人打造的“残长融合空间”,这里将服务于残疾人的智慧阳光康健苑和服务于老年人的长者运动健康之家深度融合,设置健康检测区、残疾人无障碍训练区、慢病运动干预区、器材锻炼区等区域,形成了以健康检测、生成报告、运动处方、科学运动四个阶段闭环的运动方式。数字化的运动检测系统辅以专人指导,让老年人和残疾人的运动状态一目了然,为他们的运动做出更为科学有据的

指导,在降低残疾人和老年人运动风险的同时,让运动更有效。此外,这里还有乒乓场地、篮球馆、羽毛球馆等,能够让更多市民参与到全民健身中来。

值得一提的是,不仅丰富居民体育健身圈,凌云市民健身中心还以保证公益性开放为前提,保持每天8小时、每周56小时的公益开放时段,按次收费,经济实惠,鼓励居民积极参与运动。记者了解到,在每天上午9点到下午4点的公益时段里,市民来这里健身无需办卡,每次只要18元,就能不限时间在场馆内参与各种个人体锻运动,有了长期运动意向后届时再考虑办卡也不迟;篮球场等场馆的价格也较为亲民,提前一天向馆方预约即可。

随着居民区便利生活圈、体育圈日渐完善,社区正在变得越来越宜居。

