



体坛速递

# 郑州室外智能健身房 让市民健身“惠”民更“慧”民



智能竞赛车量身定制运动计划

“我家就在奥体中心附近住，今天正好休息，来这里锻炼一下身体。看到这个室外智能健身房感觉很新鲜，就用这里的器材锻炼了一会儿，感觉特别好！”昨日上午，在郑州奥体中心，刚刚锻炼完的市民常旭阳笑着对记者说，“以前的户外健身器材很简单，体验感不好。这个室外智能健身房就不一样了，很智能，可以根据我的体测报告，给我制定详细的科学健身计划，指导我如何使用这些健身器材进行锻炼，就像身边多了一个‘电子私教’。最重要的是，完全免费！”

## 现场指导普及科学健身方法

“这个是腿部屈伸双功能训练器，向前发力时，能锻炼大腿前侧肌肉；向后发力时，能锻炼大腿后侧肌肉。”

“目前是阻力1，如果你感觉轻的话，右手可以操作加强阻力……”

昨日，记者来到郑州市人民公园，室外智能健身房健身指导员陈洁良正在向公园内使用器材锻炼身体的市民详细讲解每一组器材和配套动作的科学使用方法。

“室外智能健身房的健身器材集合了5G应用、物联网、云计算、大数据及运动健康科学等最新‘黑科技’。”陈洁良介绍说，“根据你身体的不足之处，配了8台器材，推荐你去锻炼哪一个，它的数据就直接列出来了。一次性扫描二维码登录后，你每天锻炼的数据，它都会给你列到一起。锻炼一个月

后再查你身体的状况，它也给你测试身体的各种机能。即使不进行体测、不用手机注册，也可以根据所使用器材显示的数据，科学掌握运动量。”

记者还发现，每一组室外智能健身房健身器材的电子表盘上都有“+、-”按键，手柄上也有“+、-”键。陈洁良告诉记者，这些器材安装了双向电磁阻尼器，安全系数更高，并且阻力调节区间升级为50级。“通过电子表盘触摸按键‘+、-’调节阻力，或者使用手柄上的‘+、-’键调节阻力，可以满足不同人群对健身力量的要求。”

“政府在公共场合安装这种免费的室外智能健身房，确实是太好了，为老百姓办了一件健身实事！我们老年人也要与时俱进，去学习如何运用科技手段强身健体。”家住人民公园附近的李振金大爷一边健身，一边开心地对记者说。

## 科技加持量身定制运动计划

记者走访郑州奥体中心室外智能健身房时发现，这套由好家庭集团提供的设备已经升级至“4.0”版，通过新一代信息技术与运动健康技术相结合，将室内智能健身设施搬到室外，为用户提供AI体测、运动计划、健康科普与智能教练，并以人机交互的智能设施为入口，构建全民运动与健康数据平台。

整个健身房包含“体测区”“力量和有氧训练区”“竞赛区”三个区域。其中，在主要用于锻炼的“力量和有氧训练区”，配备了上肢肩关节双功能训练器、上肢屈伸双功能训练器、推胸划船双功能训练器等8种不同功能的健身器材，每件器材都装有太阳能电池板，还有遮阳棚和照明灯，均配有器材使用教学视频二维码和文字图片使用说明，以满足不同时间段、不同人群的健身使用需求。

健身房的“核心”——“体测区”配有一台专业的体测仪，将国家队运动员数字化运动功能训练理念和技术应用到全民健身基础设施。市民首次使用只需微信扫描二维码登录，就可以跟随语音提示通过体测仪进行13项身体能力测试，生成完整的体质健康报告，设备会结合大数据分析制定出个性化的运动计划。

## 智慧健身构建全民健身新格局

目前，我市体育部门在人民公园、奥体中心、高铁公园、青少年公园4个人流量较大的公园广场安装了室外智能健身房。市民在这些地方健身不仅不受时间限制，还能一边智慧健身，一边呼吸新鲜空气，带给人们一种既便利又愉悦的运动体验。

室外智能健身房也将健身场所推向了更广阔的空间，将科学健身带到了公园、社区、广场等户外场所，让人们可以在呼吸新鲜空气的同时进行健身活动。而且所有的智能健身器材都设置50级的阻力档位可自由调节，还着重考虑到特殊人群，如残疾人、老年人的健身需

求，在使用健身器材锻炼时做到安全、无障碍，充分减少甚至避免运动损伤，并以免费的模式服务大众。此外，室外智能健身房还打破传统体育器材对年龄、身高的鸿沟限制，男女老少都适用，做到让大众真正智慧、科学健身。

“未来，郑州市体育局还将继续加大智能健身设施的投入力度，以智能科技为依托，不断丰富健身项目、提升服务质量，推动全民健身工作迈上新台阶，让智慧健身、科学健身惠及更多市民。”郑州市体育局设施处负责人如是说。

记者 陈凯 文/图

## 足协公布首批准入名单 河南足球俱乐部在列

本报讯(记者 郭韬略)12月2日，中国足协发布公告，公示了职业联赛准入第一批完成债务清欠俱乐部名单，共有41支球队完成清欠，河南足球俱乐部在列。

在首批公示名单中，共包括了41家中超、中甲和中乙俱乐部。而长春亚泰、武汉三镇、沧州雄狮3家中超俱乐部和梅州客家、广州队、广西平果哈嘹、南京城市、延边龙鼎、黑龙江冰城6家中甲俱乐部未在名单当中。

据了解，本次准入工作中国足协主要审查足球行业内的债务，包括拖欠相关人员的薪酬、俱乐部之间的欠款、俱乐部与青训机构间的欠款、拖欠的纪律罚金等，足球行业外的债务不在本次准入审查范围内。中国足协将根据相关案件的最终决定或裁决时间纳入相应准入周期内进行审查。

能够如期进入公示名单，也意味着河南足球俱乐部顺利通过新赛季的准入工作问题不大。而在此之前，俱乐部一线队已经于11月27日重新集中，开始了备战新赛季的训练，他们也是除新军云南玉昆之外，收假最早的中超球队。

## “奔跑吧·少年” 少儿跑酷挑战赛落幕

本报讯(记者 郭韬略)12月1日，2024年“奔跑吧·少年”少儿跑酷挑战赛在平顶山落下帷幕。近300位跑酷小达人在两天的比赛中既与对手展开激烈竞争，也完成了一次挑战自我的历程。随着这项赛事的完成，历时6个月的2024年河南省“奔跑吧·少年”主题省级示范活动也宣告圆满落幕。

跑酷是一项时下风靡全球的时尚运动，它以日常生活环境为运动场所，选手需要依靠自身的身体素质，快速、有效、可靠地驾驭任何已知与未知条件，从而完成穿越。本次活动按照小选手的年龄设置了3岁组、4岁组、5岁组、6岁组、7岁组、8岁组、9~12岁组等多个组别，包括了跑酷体验、赛道体验、跑酷竞速赛等多项内容。

这次活动6个月内走遍全省各地，共举办了20项赛事。各类活动中既有田径、足球、篮球这些传统项目，也有霹雳舞、冰雪、跑酷这样的新兴运动，全方位激发了青少年儿童对体育运动的兴趣。

## 民间艺术及非遗骨干 集中“充电”

本报讯(记者 秦华)近日，由河南省文化馆主办的2024年全省文化馆系统第二期民间艺术及非遗骨干培训班在郑州举办。来自全省各地市的民间艺术及非遗骨干40余人参加本次培训。

本次培训旨在弘扬和传承中华优秀传统文化，高质量推动全省非遗工作创新发展，加强民间艺术和非遗在全省群文骨干队伍中的传播和教育，发挥文化馆在民间技艺和传统非遗中的阵地作用。

培训邀请了郑州大学新闻和传播学院二级教授汪振军，河南省中原古陶瓷重点实验室执行主任孙晓岗，郑州轻工业大学艺术设计学院副院长薛峰，河南省布老虎传承人、市级香包传承人王彩红分别进行授课。