

有的健身房不敢接待 有的老人自己“瞎练”受伤 老年人期盼更多“银发健身房”

“撸铁”不再是年轻人的专属。社交平台上,73岁的大爷在健身房轻松推举60公斤的哑铃,80岁的奶奶引体向上做得游刃有余……近年来,健身房里出现了不少“银发族”的身影,但随之也引发不少争议。

国家体育总局发布的《2025年全民健身活动状况调查公报》显示,我国60岁及以上居民人均体育消费水平显著增长,健身已成为“银发经济”的新赛道。如何把这条“赛道”修得更好,让老年人更顺畅地“驰骋”,则成为一个令人关注的课题。



“银发健身房”里的四肢联动康复机(左)、卧式健身车(中)等运动器械,针对脑梗、中风后遗症老人量身定制。

新华社发

【现象】

老人被多家健身房拒之门外

家住北京石景山区71岁的高大爷前不久遛弯时突然跌倒,经医院诊断为肌少症,医生建议他适当运动。

听说健身房最适合“增肌”,高大爷便开始就近寻找健身房,谁知问了几家竟都被拒之门外,对方均表示不接受70岁以上的老年人。好不容易才在一家健身房成功办卡,但一进健身房就蒙了——这么多器材,怎么练?请私教,一节课最少300元,而且一般要20到30节课才算一个“教程”。心疼钱的高大爷觉得太贵,最终选择在跑步机上慢走,“这健身卡办得太亏了!”高大爷后悔不已。

为了健康,家住朝阳区66岁的滕阿姨同样选择去健身房运动,并且一口气花了2万多元聘请私教,然而她的健身之路也不顺利。“健身房的教练普遍不了解老年人的需求,也不懂老年人该注意的禁忌。”滕阿姨说,自己患有高血压,聘请的第一个教练给自己上课的内容和年轻人没有区别,好几次练得胸闷,连换几个教练一直磨合不好,始终达不到自己想要的锻炼效果。

【调查】

适老化健身教练十分短缺

“我们对会员年龄有限制,65岁以上基本不考虑。”朝阳区一家健身房负责人对记者表示,该健身房主打“硬核铁馆”,因此从健

身理念、设计风格、教练资质、器材选取上都不适合老年人。

自己开办健身工作室的健身教练董肖坦言,老年人健身危险性比较大,健身过程中可能突发疾病或摔倒受伤,这都给健身房带来不确定的风险。另一方面,跟年轻人相比,老年人健身对专业指导的需求更大,这要求健身教练既要掌握健身技能,又要懂老年医学等知识,这种复合型教练当前十分短缺。这些实际困难都影响着健身房接纳老年人的意愿。

但也有一些健身房特别欢迎老年人。下午3时,在朝阳区劲松的一家健身房里,四五位老人正聚在一起锻炼:有的在用龙门架做高位下拉,有的用绳索做直臂下压,还有的用哑铃做弯举……“领头人”是年过六旬的王先生。“我们以前主要是游泳,最近开始‘撸铁’,觉得挺有效果,也有意思。”王先生说。

“我们这儿上午9时和下午3时左右都能看到不少老年人聚在一起锻炼。”该店工作人员表示,老年人健身比很多年轻人有优势,他们时间充裕,因此黏性大,更能坚持。而且,一些老年人特别注重健康,也愿意花钱购买私教课、拉伸课等。

【提醒】

三类老人在健身房易受伤

记者采访多名健身教练,根据其教练经验和实际经历,总结出三类老人在健身房锻炼比较容易发生危险。

一类是“瞎练派”,这类老人盲目使用健身器材,既不看使用说明,也不向教练请教,“随心所欲”按照自己的想法锻炼。有的老人把练后背的高位下拉器械当秋千玩、有的老人在跑步机上倒着走、还有的老人用瑜伽球练下腰结果扭伤了……

第二类是“逞强派”,这些老人往往身体素质比较出色,有些还有训练经验,但往往会超负荷锻炼,比如一天两练甚至三练,有的一次就练上两三个小时,还有的超出自己能力范围使用重量。一位健身教练指出,这类老人不服老,觉得运动就得“练到出汗、累到腿软”才叫有效果,觉得“强度越大,身体越好”,这些都是错误的健身观念,一旦发生意外,后果不堪设想。

第三类是“偷师派”,这些老人不想花钱请教练,但也知道不能“瞎练”,往往会在教练上课或别的会员运动时“偷师”,甚至跟着一些“网红”学习动作。“一个动作,如何发力,如何保持运动轨迹,甚至站距多少,都需要一点点纠正,看着差不多,其实思路完全不一样。”一位教练表示,老年人选择不适合自己的动作或者锻炼中出现偏差都非常危险,特别是老年人普遍患有慢性病、骨质疏松等情况,稍不注意就会诱发健康问题。

【推广】

“政府兜底+专业运营”模式

今年84岁依然热衷在健身

房锻炼的郭先生建议,首先应向老年人普及正确、科学的运动健身理念。“健身圈有句话叫作‘健身先健脑’,说的就是健身不能盲目,得知道为什么练、怎么练。”郭先生建议体育或卫生等部门,可根据老年人的特点,编制普及“老年人运动指南”,同时他也希望能有更多适合老年人运动的场所。

董肖也建议,相关单位或机构增加“老年人运动指导”这门课程,为市场培养更多的适老型教练。同时,健身器材厂家也可以根据适老化市场需求,多开发或完善健身器材,例如降低器械的启动阻力、增设座椅靠背、加装防滑扶手等,提高器材使用的安全性与舒适性。

朝阳区政协委员、北京京都律师事务所律师刘铭表示:“在老人运动健身方面,上海目前已开办了200多家‘长者运动健康之家’,其核心是‘政府兜底+专业运营’。”刘铭建议,北京也可以打造北京版的“银发健身驿站”,例如,依托社区养老服务中心、街道闲置空间、老旧厂房等,建设社区嵌入式老年健身场所。政府可以先投入基础成本,委托专业健身机构运营。

刘铭认为,老年健身市场的核心应该是法律定规则、政策降成本、专业提质量、安全兜底线,通过“公益兜底+市场补充”,才能让更多老年人放心、安全、自信地走进健身房,实现健康老龄化。据《北京晚报》报道