



贴心！智能！免费！能记录你的健身数据，还能提供运动指导方案

南湖公园室外智能健身房 预计下周对市民免费开放

室外免费智能健身房，能“按方”锻炼！近日，长春市南湖公园新建的露天智能“健身房”崭新亮相。通过这套健身组合设备，市民可以先在身体素质测试机上测试自己的体质特征，据此拿到个性化的“运动处方”，在旁边的智能健身器材上科学锻炼。

这套健身组合设备是目前长春最先进的室外智能健身设备。据施工人员介绍，目前长春公园正在规划建设同等规模的室外智能健身场地，今年也将投入使用。

室外智能健身房是什么？

有智能体测设备的24小时无人值守健身房

室外智能健身房又称室外24小时无人值守健身房，主要由智能体测设备和自发电磁阻训练器材组成，具有13项体质测试功能，能进行有氧、力量、柔韧、核心等多种训练。

5月13日下午，记者在南湖公园湖心岛看到，3名工人们正在安装运动器械。“现在是后期设备安

装，预计再有两三天就结束，加上调试，预计下周能与市民见面。”现场施工人员表示，长春的室外智能健身房在目前国内都是比较高标准，就拿场地的地面来说，并非普通的混凝土结构，而是采用了篮球场经常用的硅PU材料铺设而成，更具有弹性，适用于居民健身、弹跳和拉伸运动。



智能健身有何特别？市民能“按方”锻炼 还能相互比赛

室外智能健身房采用的是“测试—训练—测试—提高”的训练模式。

市民可通过现场扫码连接器材，实时记录运动数据，让健身更科学。比如室外智能健身房器材的核心——五方位体测亭，可进行有氧训练、力量训练和核心训练，能进行身高、体重等13项身体能力测试。

同时，智能健身器材可提供多种锻炼，包括手摇车、骑车、仰卧起坐等，市民可根据处方来完成相应运动量，实现运动方案的量体裁衣。在智能健身器材顶部安装有太阳能电池板，有续航功能，随时为记录数据的电子设备提供电源；健身器材上方的伞状结构，既能遮

风挡雨，又能避免阳光直射，一年四季都照常使用。

“这个能测身高、体重，告诉你胖不胖、心脏情况什么的，挺实用的。”现场技术人员介绍，测试前，只要扫描器材上的二维码进入小程序，各项测试记录就能传到手机上，还能根据测试者的身体情况推荐合适的“运动处方”。市民可根据体测亭提供的运动指导方案，依照自身需求，选择合适的器材进行锻炼。

此外，还增加了比赛功能，现场有四组智能竞赛车，健身的市民能相互竞赛，显示屏可直接呈现运动时长、频率、速度和卡路里消耗的结果，互动式健身体验更加直观。

长春只有南湖公园有吗？南湖公园是首个试点 长春公园也在规划建设

长春市南湖公园为贯彻落实在全市推广智能化全民健身的要求，为群众提供更加便利、科学、安全、灵活、无障碍的健身场地设施，根据长春市政府统一部署安排，于湖心岛区域建设一处室外智能健身场地。室外智能健身房已在我国南方城区普及，东北地区于2019年在哈

尔滨已建首个场所，此次是第一次落户长春，南湖公园作为第一个试点场地。

不过绿园区的市民不久后也将“尝鲜”，据悉，长春公园也在规划场地建设室外智能健身房，年内就将投入使用，规模和器械数量都与南湖公园基本相同。

年轻人和老年人都能用吗？可满足老、中、青人群不同运动强度的需求

室外智能健身房充满人性化设计，可以满足不同年龄段人群锻炼的需求。

据了解，五方位体测亭能进行13项身体能力测试；自发电磁阻器材设置了10级阻力调节，解决了传统室外健身器材无阻力或阻力不可调节，以及运动效果差、体验感差的痛点，满

足了老、中、青人群不同运动强度的需求。

这个健身房分体质测试区、数字化训练区、智能竞赛区、热身放松训练区、拉伸训练区、智力运动区等，它的占地面积只比网球场大一点点，但惠及的人群却是网球场的百倍有余。

何时向市民开放，收费吗？预计下周对市民免费开放

目前技术人员正在安装器械，然后连接5G进行调试，最快下周能对市民免费开放。

市民怎么看？运动还能“发电” 期盼早日体验

“听说这里需要通电的器材使用的是智能自发电，可以将运动者克服阻力做功消耗的动能转化为电能，靠运动发电，可以督促大家‘动起来’，而且更安全环保。”健身爱好者魏先生说，能测体质、能比赛、能用运动发电，而且还有太阳能蓄电灯，晚上也能锻炼，这让他很期待，希望早日体验一下。

“下雨天我就可以在这个有顶棚的地方活动，这里有4种可以锻炼身体不同部位的运动项目。”家住朝阳区湖西路附近的90后男孩

小杨说，功能很多，以后也不用特地跑去外面健身房，在这里是户外锻炼，空气更好。

“太智能了，用手机就可以获取自己的运动信息，制定健身计划，来这健身，不用担心盲目无措。”今年63岁的张大爷也跃跃欲试，他表示，原本公园里都是些老款的运动器械，现在换的这批器械很新潮，有些从没见过，不过每个器材上都有文字说明，还配有示意图，“仔细看看就会用了”。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 吕闯 报道 摄