

杭州黄龙体育中心体质监测中心突然火了 八段锦、易筋经之后 年轻人“迷”上了体质监测

本报记者 李颖 王琼/文 林云龙/摄

这届年轻人是懂养生的,在八段锦、易筋经、推拿按摩“吊脖子”之后,杭州年轻人中又刮起了一股新的健康风——去做一次体质监测。



年轻人在黄龙体育中心排队做国民体质测试



排队等候检测的年轻人

A 年轻人占八成 预约开启限流模式

国民体质监测其实不是一个新玩意,但这一个月,体质监测突然翻红了。

网上有各种关于体质监测中心的笔记攻略,各种体质监测结果的分享和提问……“比健身房还全的体质监测报告”“谁还没做过免费的体质监测?”

主打“听劝”的年轻人,成了黄龙国民体质监测中心近一个月来的主力军。

日前,潮新闻记者前往位于黄龙体育中心的国民体质监测中心一探究竟,测试仪器前已经排起了近十人的队伍,队伍中清一色都是小年轻,“我就是看到有人分享,就拉着同事一起

来测测了。”队伍中的一个女生说,“我最关心的就是体脂率。”

黄龙国民体质监测中心负责人、综合健身部工作人员寿丰介绍说:体质监测中心六月开张,经过一个月的内部测试,8月8日全民健身日之后正式面向公众开放。“截至八月底,体质监测预约人数突破了2500人,实际监测人数达到了1526人。经统计,在完成监测的人群中,25岁到35岁的年轻人达到了1200多人,占了监测总人数的八成以上。”因为场地和仪器的限制,近日起监测中心进行了限流,“开放时间是每周二、周四中午12点到下午6点,开放的时间内,目前每天限量预约80人。”

B 年轻人最关注哪些指标 体质监测为什么突然这么火

黄龙体育中心的相关负责人分析:“免费、预约方便,能为测试者提供科学的身体数据是体质监测受到年轻人欢迎的原因。这届年轻人对健康和运动非常关注,这很值得提倡。针对测试出来的问题,年轻人也非常爱问问题,很关注自己的身体。”

在体质监测中心,测试者可以通过身高、体重、肺活量、反应时、闭眼单脚站立、骨密度、脊椎和足部、体脂率等指标,直观了解自己的体质状况、健康水平,然后在分析影响自身体质的各种因素后,科学地参加体育锻炼。在体质监测中心,记者看到有测试肺活量、握力、反应时等的十台监测单机,也有升级后的大家伙“体质测试一体机”,测试者通过“动感黄龙小程序”预约后,到达现场输入预约码,跟着指令就可以进行测试,报告无纸化,非常智能。

记者了解到,年轻人带火了“体质

监测”,但预约测试的老年人和小孩子数量也不少。

年轻人在监测报告各数据中最关心的是脊柱侧弯、体脂率等数据;老年人最关心的是骨密度;带孩子测试的家长则更多希望通过各种功能性动作筛查,评估孩子运动能力的长、短板,为孩子的运动项目选择提供依据。

“针对青少年推出了运动功能性筛查活动,针对老年人举行了骨密度监测活动,针对保洁、安保、残疾人等推出专场体质监测服务,针对运动人群邀请运动专家推出运动体态、脊柱健康的科学健身活动。”寿丰说,回应社会的火热需求,黄龙体育中心还会推出各种定制体质监测方案,服务大众科学健身。

面对火起来的体质监测,专家建议,半年监测一次,关注身体指标的变化即可,不用频繁去做测试。

潘展乐、汪顺、徐嘉余等 31位奥运泳军全部出战 游泳世界杯上海站名单出炉

北京时间9月6日,国家体育总局游泳运动管理中心发布通知,2024年世界泳联游泳世界杯上海站将于10月18日至20日举行,中国游泳队2024年巴黎奥运会原班人马全部参赛。不过,近期回归泳坛的孙杨并未出现在本次参赛名单中。

从参赛名单来看,国际泳联游泳世界杯上海站中国队共派出32人出战,除了囊括此前出征巴黎的31位奥运选手之外,还新加入了一名队员刘昊狄。

2005年出生的刘昊狄是福建漳州籍游泳运动员,在刚刚结束的2024年全国夏季游泳锦标赛男子100米自由泳决赛中,刘昊狄以48秒48的成绩夺冠。

国际泳联游泳世界杯上海站参赛名单

男运动员:汪顺、潘展乐、徐嘉余、覃海洋、孙佳俊、王长浩、董志豪、费立纬、季新杰、王浩宇、张展硕、陈俊儿、牛广盛、刘昊狄;

女运动员:张雨霏、杨浚瑄、李冰洁、叶诗文、唐钱婷、柳雅欣、吴卿凤、余依婷、彭旭玮、万乐天、汪雪儿、程玉洁、葛楚彤、杨畅、汤慕涵、高唯中、陈露颖、孔雅琪。

从项目设置来看,本次上海分站赛相较奥运会的比赛项目更为细致,涵盖了多个非奥项目的角逐。

仰泳:50米、100米、200米;

蛙泳:50米、100米、200米;

蝶泳:50米、100米、200米;

混合泳:50米、100米、200米、400米。

巴黎奥运会之后,2024年下半年还未开始的重要游泳赛事只剩下5项——

全国游泳锦标赛(短池)9月25日~9月29日,湖北武汉;

游泳世界杯分站赛10月18日~10月20日,中国上海;

游泳世界杯分站赛10月24日~10月26日,韩国仁川;

游泳世界杯分站赛10月31日~11月2日,新加坡;

世界短池游泳锦标赛12月10日~12月15日,匈牙利布达佩斯。

本报记者 赵磊



Ω OMEGA
潘展乐 视觉中国供图