

市体育局“政府开放日”走进长者运动健康之家 老人锻炼变得更安全更有效

■ 劳动报记者 王卫朋

本报讯 昨天下午,上海市体育局“政府开放日”系列活动之走进长者运动健康之家暨大桥街道市民健康促进中心揭牌仪式举行。10位通过上海体育官方微信报名参与活动的上海市民和会员们一起参与了揭牌仪式,体验长者运动健康之家的特色服务,获取专属“运动健康档案”,听会员分享健康生活理念,在健康知识问答与互动小游戏中度过了一个充实而快乐的下午。

“一站式”运动康养服务

长者运动健康之家是上海在全国首创面向老年人的社区多功能健身场所,坚持智能化与适老化并重,硬件、软件和服务全面升级,整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源,为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务,积极应对人口老龄化。

大桥街道长者运动健康之家室内面积172平方米,分为体质监测区、有氧心肺功能区、



老年人在进行锻炼。■受访对象供图

等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区和休闲交流区。与传统健身房不同,长者运动健康之家从空间设计、器材配置、课程设计和健身指导方面进行变革和升级,从健康角度出发,通过适当运动和娱乐活动来延缓衰老、充实老年人的精神生活,提高生活品质。

智能化生成“运动处方”

这里的健身器材全部都进行了适老化设计,并在部分医院的康复科中临床使用。每一位来到长者运动健康之家锻炼的叔叔阿姨都会通过AI智能体测一体机获取体测报告,通过尚体乐活后台小

程序生成“运动处方”,在运动健康师的指导下进行针对性锻炼。

“叔叔阿姨每天来锻炼前,首先要‘打卡’,进行心率和血压,通过实时的血压和心率数据,确定今天的训练日程。”尚体乐活工作人员介绍道,“有时候因为天气热,或者路上走得

太急,叔叔阿姨血压偏高,我们就会建议他(她)先喝点水、休息一下,或者从比较舒缓轻松的全身律动运动开始一天的锻炼。”

构建15分钟健康生活圈

作为十四五期间杨浦区首家建成的社区市民运动健康中心,大桥街道市民健康促进中心也在同一天正式开放,3楼设置了长者运动健康之家、阳光康健中心、青少年体培中心,多功能厅和乒乓室,5楼则是市民健身驿站,按照运动促进健康、体医康养融合原则,精心打造为一处能够同时服务于青少年、中青年、老年人及残障人士的综合性、开放性、公益性的社区活动场所。

那么,这样设施齐备、功能丰富的社区健身中心收费贵不贵呢?长者运动健康之家、阳光康健中心和青少年体培区采取99元/月的公益低收费。55周岁以上的长者可使用上海市体育局提供的助老体育消费券,每月可抵扣30元,仅需69元/月,就可以享受长者运动健康之家专业的器材与服务。阳光康健中心则对残障人士免费开放。

申花亮相上海体育场出征新赛季

吴金贵:全力以赴打出新面貌

本报讯 (劳动报记者 马亚会)昨天下午,申花足球俱乐部在球队新主场上海体育场举行了出征仪式。

久事集团所属上海久事投资管理有限公司日前与绿地集团所属上海绿地体育文化发展有限公司已正式签署关于上海申花足球俱乐部的股权转让协议,由久事投资持有俱乐部100%股份。俱乐部工商变更登记已完成,这标志着有30年历史的申花足球

俱乐部迈入了崭新的久事时代。

在新东家确定之后,上海申花的主场也从虹口足球场移到了位于徐家汇体育公园内的上海体育场。值得一提的是,建成于1997年的上海体育场,在1998年就曾作为上海申花甲A联赛的主场,见证了当年申花队夺得俱乐部历史上第一座中国足协杯冠军的荣耀时刻。

如今再度回到这里,看到

焕然一新的球场和满眼的蓝色元素,申花主帅吴金贵格外感慨:“之前球队经历了很多不易,但各种风风雨雨、再困难的日子我们都熬过来了。今天我们能够站到这片球场上,对申花来说更像是重生。再美好的语言、再美好的决心,都比不过赛场上的表现。所以,我们一定会全力以赴,希望新赛季新征程打出新的精神面貌,也在这里创造更好的成绩。”

暖男陪跑,穿越“宇宙电竞中心” 静安女子半马即将开跑

本报讯 昨天下午,大宁功能区2023上海静安女子半程马拉松暨女王跑·上海站赛事组委会宣布,赛事将于4月22日举行。

作为目前上海最高级别、最具规模的一项专门为女性打造的路跑赛事,上海静安女子马拉松赛已收获中国田径协会授予的银牌赛事和最美赛道特色赛事荣誉称号。本届赛事是上海静安女子马拉松赛的第六届,将设女子个人半程组、暖男陪跑半程组和5.2公里组,赛事总规模约4800人。女子半程组前20名、暖男陪跑前5名均有奖金,其中女子个人冠军奖金为15000元。

据介绍,今年赛道以大宁公园为中心,以大宁功能区为辐射延伸,选手将穿越上海中心城区的“造梦工厂”环上大国际影视圈,经过被誉为“宇宙

电竞中心”的灵石路,途经大宁音乐广场、静安大融城等商业地标,并穿越刚刚荣获上海市首批“全民运动健身模范街镇”称号的彭浦镇……这条经过精心设计赛道路线,将进一步展现静安高质量发展、高品质生活的城区形象。

赛事还与长三角城市群相关赛事友好互动,共同打造长三角城市群路牌系列赛事联盟,使体育交流成为长三角区域城区人文交流的重要纽带。女子半程跑进1小时50分钟,男子半程跑进1小时40分,可直通女王跑所属公司在长三角区域举办的马拉松赛事(届时所有马拉松赛事可任选一),为每一位完赛跑友赠送一份价值1800元/年的“数字健康卡”,可在大宁功能区两所职工健身驿站享有一年免费健身的权益。

■李美慧

六千多人申请国际足联足球经纪人考试

国际足联11日消息,首个由国际足联授权的足球经纪人考试已经收到六千多份申请。

本次考试将在4月19日进行,目前国际足联已收到来自全世界138个国家和地区

的6586份申请。国际足联今年1月公布了《国际足联足球经纪人规则》,规定今年10月1日后,足球经纪人必须持有国际足联认证的从业资格证书。

国际足联相关负责人表示

示:“资格认证系统的引进可以让足球经纪人的工作更加专业,尤其是道德标准上更加规范,足球产业也将因为经纪人工作准则的提升而得到增益。”

■新华社日内瓦4月11日电