

退休后，他们成了健身房的常客

“一对一”私教受青睐，循序渐进是关键

□记者 李晓旭

“

工作日上午10点，当大多数上班族还在忙碌时，新城某健身房里却是另一番景象。力量训练区里，几位看上去中年模样的男士正熟练地调整器械重量，在私教的指导下做着高位下拉、坐姿推肩等健身运动，杠铃片碰撞的清脆声响中，汗水顺着鬓角滑落。这一幕，正成为舟山一些健身房的日常现象。

”

坚持撸铁三年半 流失的肌肉悄悄长回来了

潘汉滨今年60岁，是舟山体育场百姓健身房的常客，每天下午2点准时到健身房，晚上6点半有空也要去练一会儿。

潘大哥年轻时打过羽毛球、拳击，还练过长跑，几十年坚持运动。退休后，他走进了健身房。“随着年纪增长，肌肉流失很快，我感觉撸铁还是很适合我们这个年龄段的人，它不仅锻炼心肺功能，增强代谢，最重要的是撸铁能让肌肉流失得慢一些，这几年练下来，我感觉肌肉还是长回来了一些。”潘大哥说，现在年龄大了，进步比较慢，肌肉增长的速度没法和年轻人比，但是到这个年纪了，一切以健康为主。

今年2月，廖女士刚从事业单位退休，每天过着闲云野鹤的生活，和朋友约着喝咖啡、喝下午茶，两个月的时间体重上涨近十斤，这对于一直坚持做身材管理的廖女士来说，心态有点绷不住了。

“我想不能一直这样下去，胖的几斤都在腰腹和大腿上，必须动起来。”廖女士说，“五一”过完，她考察了几家健身房之后，找了离家最近的一家健身房，开启了一周一次私教课、一次瑜伽课的退休生活。起初她是奔着减肥而来，没上几节课，教练就打破了她的观念，她现在更注重练腿、练背。没有约课的时候，她就自己去健身房按照教练的要求练几组哑铃，感觉现在腰板比上班的时候更挺拔了。

从“公园散步”到“科学撸铁” 健身观念在升级

在舟山，越来越多的退休老人正走进健身房，请私教、练力量，把“撸铁”当成了晚年生活的新标配。

“以前觉得健身房是年轻人的地盘，现在发现我们老年人也能练。”在新城一家健



身房，62岁的陈阿姨刚刚结束一节私教课。她告诉记者，退休后本想在家跳跳操、散散步，但女儿坚持给她请了私教，“教练会先评估我的身体状况，再制定训练计划，练了半年，膝盖不疼了，上下楼也利索了。”

这种变化背后，是老年人健身观念的深刻转变。过去，许多老人认为健身就是散步、打太极、跳广场舞。如今，越来越多的人开始意识到力量训练的重要性。“老年人之所以衰老，就是因为肌肉流失得快。我们健身是要健康，不是要大块腹肌。”一位80岁的网红健身博主曾这样总结。

事实上，力量训练对老年人的益处已被大量研究证实。专家指出，力量训练能提升骨密度和肌肉力量，平衡训练可降低跌倒风险，心肺耐力练习则能促进代谢、改善心血管健康。

“一对一”定制受欢迎 专业指导护航银发健身

“老年人的身体情况和年轻人完全不同，很多人有慢性病或旧伤，训练不当反而会受伤。”舟山领尚健身房的资深教练阿斌介绍，给老年人上课，第一步不是教动作，而是问病史、看体检报告、评估关节状况，再制定个性化的训练方案。

这种“一对一”的定制化服务，正是银发族愿意花钱请私教的原因。有数据显示，46至59岁人群在休闲时间选择运动健身

的比例最高，达到17.05%，60岁以上人群紧随其后，而18至35岁人群不到11%。银发族既有时间，也有健康焦虑，更有消费意愿，他们正在成为健身房最稳定的客源。

“退休人员来健身的时候，我发现他们其实比年轻人更自律，到了这个年龄，健康意识、自我保健意识很强烈。”阿斌说。

政策加持 “适老化”健身渐成趋势

银发族健身热潮的兴起，也得到了政策的积极回应。

2025年，国家体育总局发布了《老年人健身器材配置指南（试行）》，围绕心肺类、力量类、平衡类、律动训练类和柔韧拉伸类等功能训练，对老年人健身器材提出了具体的适老化要求。器材配置要求遵循多样化原则，根据老年人的健康水平和运动能力系统配置，让老年人通过全方位锻炼提升体质。

在舟山，全民健身的氛围也日益浓厚。根据《舟山市全民健身实施计划（2021~2025年）》，全市正在打造城市社区“10分钟健身圈”。2025年，全国科学健身指导走基层首站活动就在舟山启幕，为市民提供量身定制的健身计划。舟山市还举办了“YUE动千岛”科学健身大讲堂，专门面向老年人讲解如何科学健身养生。

银发族撸铁热潮兴起的同时，医学专家也发出了提醒：老年人健身并非越勤越好、越卖力越好，过度训练反而可能伤身。那么，老年人撸铁到底该保持怎样的频率？“循序渐进、量力而行”是专家们反复强调的原则。老年人运动应从低强度、短时间起步，随着身体适应再逐步增加。尤其是体能较弱者，建议按“先力量、再平衡、后耐力”的顺序进行。运动后若出现胸闷、气短、头晕或关节肿痛，应立即停止并及时就医。

照片由受访者提供

