

监测心率、规划路线……运动软件这样“玩”

□洛报融媒记者 王昕昕

秋高气爽好时节,不少老年人会选择慢跑、健走等户外运动。“我平时喜欢慢跑,怎样才能知道自己跑步时的心率?”近日,住在洛龙区的张先生向记者求助。其实,现在有不少运动软件可谓“玩法多多”,不仅可以记录运动中的心率、配速、步数等数据,还可以帮助您规划适合自己的运动路线等,一起来看吧!

01 运动软件这样“玩”

以“Keep”App为例,具体操作如下——

如何选择运动路线

1. 打开“Keep”App
2. 点击下方中间的运动图标(图①)
3. 点击右下角的“更多”,可选择“户外跑步”“户外行走”“户外骑行”等运动类别(图②)
4. 以“户外跑步”为例,可选择“目标跑”“自由跑”“自定义”等多种方式
5. 点击“路线”
6. 可设置“长度”“地点类型”“路面状况”等,选择线路(图③)

如何定制个性化跑步方案

1. 点击“自定义”
2. 点击“自定义训练组合”(图④)
3. 可使用官方推荐训练组合,点击右侧的“开始训练”即可
4. 也可点击“+创建新训练组合”(图⑤)
5. 输入方案名称后,点击“确认”
6. 设置“绝对配速”“心率区间”“距离”等后,点击下方的“完成”(图⑥)
7. 点击右下角“我的”
8. 点击“我的课程”
9. 在“我创建的”一栏下,点击“训练方案”
10. 点击“Go”即可开始训练

如何查看配速、心率等运动数据

1. 点击右上角的信号图标
2. 在“数据源管理”下,点击“添加设备”
3. 可手动添加Keep设备,也可添加第三方应用与服务(图⑦)
4. 跑步完成后,即可看到配速、心率等运动数据

温馨提示

添加第三方应用与服务,需要在设置中开启访问权限。

02 老年人秋季运动要注意

秋季早晚温差大,老年人在运动时,要注意以下几点——

做好热身

老年人的肌肉和关节较为僵硬,充分热身可以避免运动损伤。建议进行5分钟至10分钟的热身运动,如压腿、伸筋等,直到身体微微发热即可。

注意保暖

运动时如果出汗较多,稍不注意容易受凉感冒,千万不能刚起床就穿着单衣到户外活动,应给身体一些适应时间。在锻炼时,不宜一下子脱太多衣物;在锻炼后,切忌穿汗浸湿的衣服在

冷风中停留。

忌空腹运动

如果在空腹状态下运动,容易导致胃肠道受到刺激,出现腹痛、腹胀、腹泻等不适症状,因此,建议在饭后1小时左右再进行运动。

忌过量运动

过量运动可能导致身体免疫力下降,要注意劳逸结合,以免身体出现不适。

及时补水

在运动后,要多喝温开水,多吃梨、苹果等新鲜水果。若出汗较多,可少量、多次慢饮淡盐水。

(本文图片均为手机截图)



绘制 焦雅琦

洛谭说事

赵超构新闻奖优秀专栏

打好“组合拳”
让老年食堂长久飘香

□洛报融媒新闻观察员 洛谭

20张餐桌,可容纳80余位老人同时就餐,涧西区重庆路街道二社区邻里食堂宽敞干净,60岁以上老人可以享受优惠价,这是洛阳老年食堂的一个缩影。看晚报,我市已建成581个老年助餐服务设施,每个街道(乡镇)拥有1个老年食堂,让“一餐热饭”惠及众多老人。

民以食为天。在居家社区养老的主流模式下,助餐服务更是居家老人的头等大事。近年来,我市加快构建以社区、小区为中枢的“五级四类”养老服务体系,创新出台财政奖补政策,对社区养老服务机构按评级给予每年1万元至5万元补贴,并按服务人数进行差异补贴,推动老年食堂遍地开花,让更多老人家门口吃上健康的、实惠的“热乎饭”。然而,老年助餐利润低、成本高一直是业内的难题,如何让老年食堂“叫好又叫座”,走出一条可持续运营的路子,考验着更具体的经营智慧。

想把老年食堂办好,不仅要靠政府“有形的手”推动,更要用好市场这双“无形之手”,增强助餐机构自身的运营能力。兼顾公益性和市场化,不少老年食堂目前进行了花式探索。比如,西工区团结巷社区邻里食堂主打小碗菜,品种超过20个,价格从几块到十几块,吸引了不少中老年人和年轻上班族组成“饭搭子”前来用餐,并与电商平台合作提供送餐服务,这些市场策略让老年食堂一扫“老气”、旺了人气。比如,成都市西南街社区幸福食堂成了很多外地游客的打卡地,这家以老年助餐为主的社区食堂由一栋老旧办公楼改建而成,不仅外观时尚,内部还有老成都特色的糖水铺,为游客提供各种创意茶饮,打造了微景观露天平台供游客打卡拍照,成为远近闻名的“网红”。一个个“老年助餐+”的模式创新,变“输血”为“造血”,让市场化这把钥匙,有效解决老年食堂的公益与盈利平衡难题。

市场无定式,创新无止境。不妨打好“组合拳”,进一步优化政策扶持,鼓励支持餐饮企业等各类市场主体参与发展老年助餐服务,激发其创新活力,创造更多可感可及可持续的助餐模式,让老年食堂长久飘香。