

## 老年人健身器材配置指南

党的二十大报告提出，到 2035 年建成体育强国、健康中国。

《“健康中国 2030”规划纲要》《健康中国行动（2019-2030 年）》《体育强国建设纲要》《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》等国家政策性文件均强调老年人健身在建设体育强国、健康中国的重要作用，要求加强老年健身公共设施建设，加强科学指导，鼓励体医融合发展，加强针对老年群体的非医疗健康干预，普及健身知识，组织开展健身活动，促进老年人群体积极参与全民健身。

目前，针对老年人运动锻炼的室内外体育运动场所存在着健身器材适老化针对性不强、公共服务内容形式单一，老年人健身区域空间小，不足以支撑老年人正常的体育活动的的需求，急需通过扩展体育场地空间，增加适用于老年人设施的数量，根据老年人的特性，增加针对性的体育活动激发老年人的运动热情。创立多样化、包容性、全面化的场地内容。以促进老年人体育服务与老年人本身的特点及运动能力相适应，推动我国老年体育服务能力和水平的发展。

结合中国老龄化社会发展趋势和新时代全民健身设施提升要求，针对老年人健身设施进行适老化设计和改造，提供适合老年人进行主动健康干预和体育锻炼需求的室内、室外健身器材和设施，特制定《老年人健身器材配置指南》。

体育健身场地设施是老年人开展体育健身活动的必要条件和重要保障。老年人室内外健身器材配置指南的制定有利于规范引导老年人体育健身场地设施发展，引导各地统筹配置规模适当的老年人室内外健身器材。有利于满足老年人个性化、品质化、多样化的运动健身需求，对于建设体育强国、健康中国具有重要意义。

## **一、适用范围**

（一）适用于 60 岁以上、具有自主行为能力，适合体育健身运动的人群。

（二）适用于社区、长者运动健康之家、全民健身中心、体育公园、老年人活动中心、养老院等场所老年人健身器材（以下简称“器材”）的配置。

## **二、配置原则**

### **（一）安全性原则**

老年人作为行为能力逐渐在弱化的人群，配置器材时应结合老年人的身体特点，配置具有运动轻缓、操作简便、负荷适宜、可以及时中止运动等特点的器材，应充分评估器材安全风险、机械安全风险、电气安全风险以及运营管理安全等，避免老年人在体育锻炼中发生运动伤害，根据安装场所条件配置适合老年人身体状况和运动能力的评估设施，以及适合锻炼前、后的准备和放松运动的器材。

### **（二）多样性原则**

器材配置应充分考虑老年人体育锻炼的多层次、多样化需求，至少配置心肺功能锻炼器材、力量训练或等速肌力训练器材、微循环促

进器材（室内）和柔韧拉伸器材，满足老年人改善心肺功能、减少骨质流失、预防跌倒、改善关节活动、慢性病干预等运动健康需求。

器材配置应满足不同层次健康水平和运动能力的老年人参与体育锻炼，如身体条件较好的老年人的对抗性体育锻炼项目设置：篮球、乒乓球；如轮椅乘坐人员的特殊结构设计要求；如身体偏弱的老年人休闲式锻炼项目设置等。

器材配置应满足老年人不同需求的体育锻炼项目设置，老年人通过体育锻炼使得到全方位的体质提升，如心肺功能锻炼器材、力量类、微循环促进类、平衡类、柔韧拉伸类、休闲益智类、按摩类、关节活动类、运动干预类等不同器材配置。

### （三）有效性原则

老年人通过体育锻炼可提高身体机能水平、体质水平和生活质量。

### （四）互动性原则

通过锻炼项目、结构设计、安装配置等满足老年人多人参与、互动交流的需求，提高老年人主动参与体育锻炼的积极性。

### （五）标准化原则

器材应符合法律法规、国家标准、行业标准要求。

### （六）维护与管理的便捷性原则

保证器材使用安全，宜采用便捷拆换式模块化设计，提高产品零部件通用性，降低产品维护成本，提高维护便捷性。

## 三、配置要求

（一）器材应安全可靠，符合相应的国家法律法规或国家标准、行业标准要求。

（二）应根据使用功能（主要包括柔韧性、力量素质、心肺功能、平衡能力、耐力、按摩舒缓、灵活性、休闲休息等），配置不同锻炼功能的器材。

（三）配置的器材应符合国家及行业适老化标准要求，应有第三方出具的检测报告。

（四）宜采用互联网或智能化设备提高管理和服务水平。

（五）器材应配置满足老年人特点的使用指导说明，以醒目易见的形式指导老年人正确使用器材，避免运动伤害。

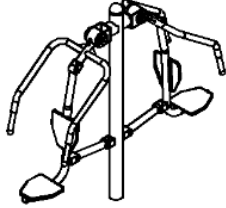
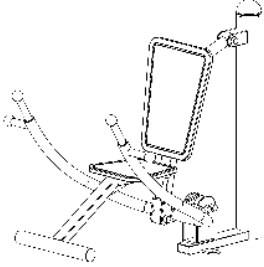
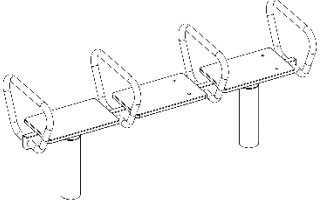
#### **四、老年人健身器材配置的产品类别**

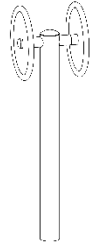
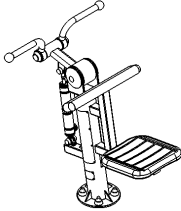
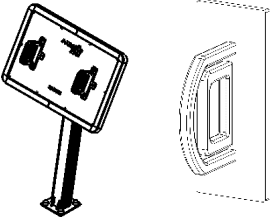
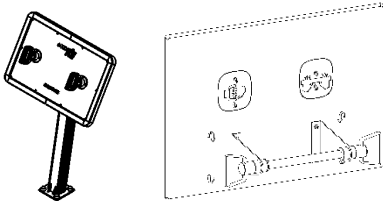
根据健身器材适用场地环境划分为室外健身器材和室内健身器材。

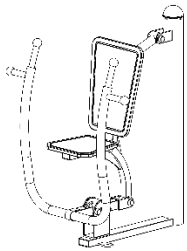
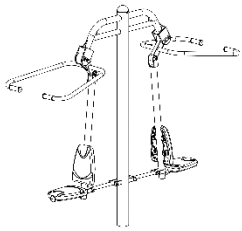
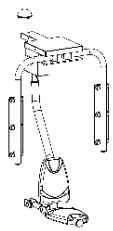
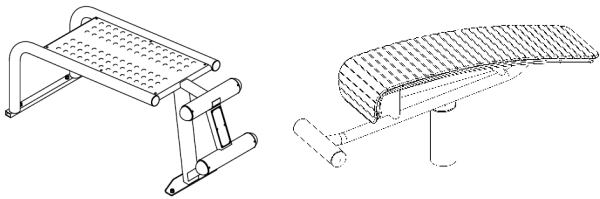
老年人室外健身器材按照功能可分为：力量类、平衡类、柔韧拉伸类、心肺类、益智类、按摩类、综合类、其他类。老年人室外健身器材配置见表 1。

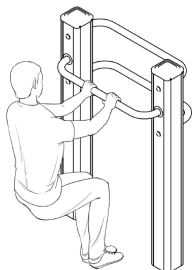
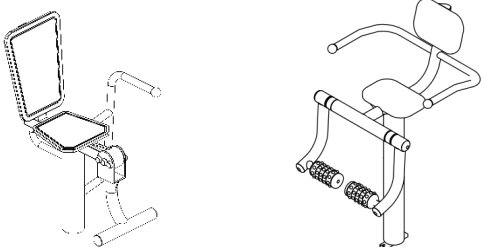
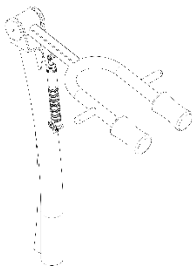
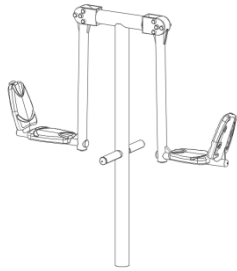
老年人室内健身器材按照功能可分为：心肺类、力量类、微循环促进类、运动干预类、柔韧拉伸类和健身辅助器材。老年人室内健身器材配置见表 2。

表 1 老年人室外健身器材配置

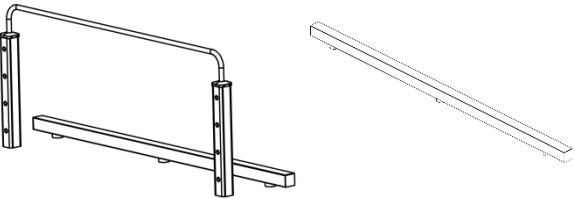

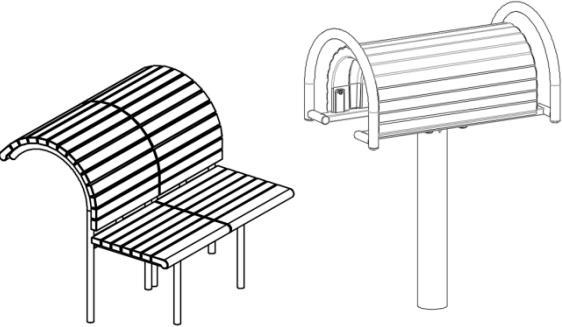
序号	类别	名称	图示	功能	执行标准	备注
1		上推训练器		锻炼上肢及胸部肌肉力量，舒展背部肌群	GB19272-2011	
2		平拉训练器		增强肩部、胸部肌群力量	GB19272-2011	
3		鞍马训练器		增强臂力和身体各部的协调性。	GB19272-2011	

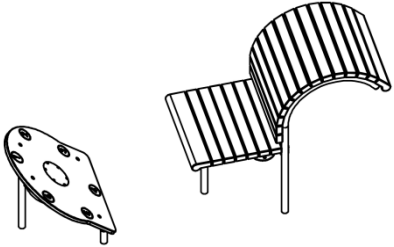
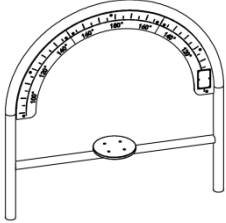
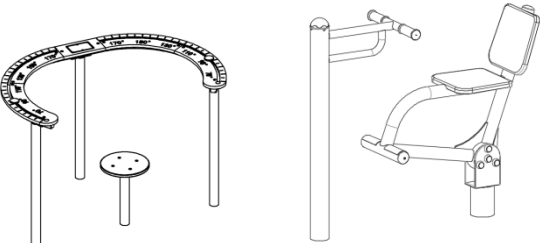

4		臂力训练器		锻炼人体上肢各部肌肉力量	GB19272-2011	
5		手臂训练器		发展肱二头肌、肱三头肌的肌力	GB19272-2011	
6		握力训练器		通过不断地抓握等动作，能增强手指的灵活性，帮助手臂血液循环，增强心脏收缩能力	GB19272-2011	
7		腕力训练器		维持及改善腕关节的活动度，增强手前臂肌群的肌力	GB19272-2011	

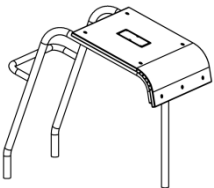
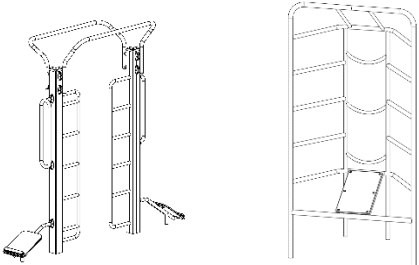
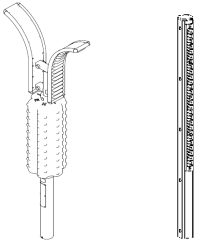
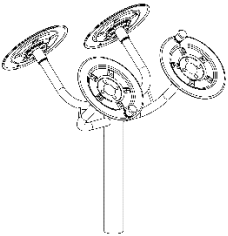
8		平推训练器		<p>锻炼胸大肌，平推时 主要锻炼背阔肌、菱 形肌等背部肌肉</p>	GB19272-2011	
9		下拉训练器		<p>提升力量、提高肌肉 耐力、增加肌肉紧实 度、减少肌肉萎缩、 促进肌肉再生等</p>	GB19272-2011	
10		扩胸训练器		<p>锻炼胸部肌肉</p>	GB19272-2011	
11		腹部训练器		<p>锻炼腹部肌肉，加速 腹部脂肪的燃烧，还 可以锻炼到手臂的 力量</p>	GB19272-2011	躯干

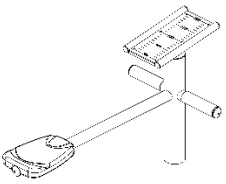
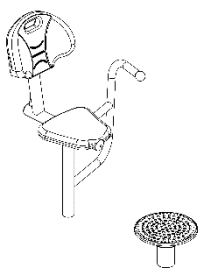
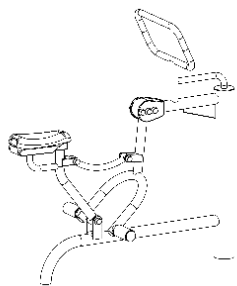
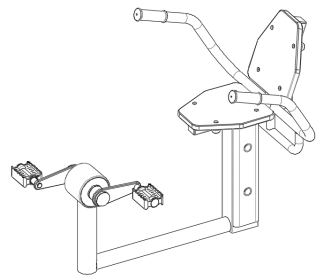
12		臀部训练器		改善腰酸背痛, 能够改善髋关节灵活度, 减轻膝关节的压力	GB19272-2011	
13		腿部屈伸训练器		提高下肢各关节运动灵活度和肌群力量, 增强腓肠肌、腓骨长肌、股外侧肌等肌肉力	GB19272-2011	下肢
14		深蹲训练器		锻炼股四头肌、股后肌群和小腿的肌肉	GB19272-2011	
15		蹬力训练器		锻炼腿部肌肉, 提升关节活动力	GB19272-2011	

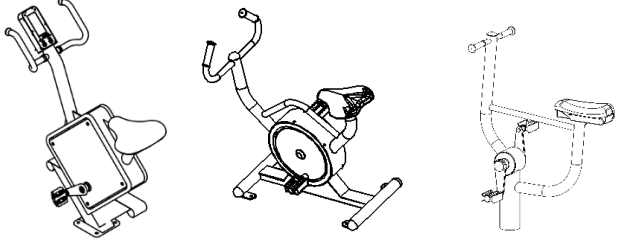
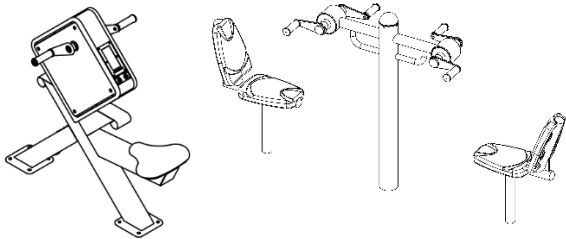
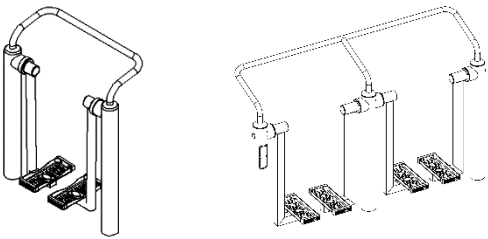


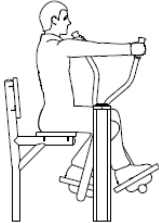
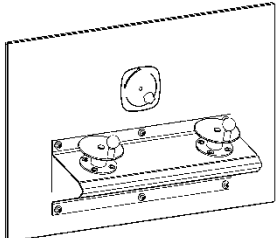
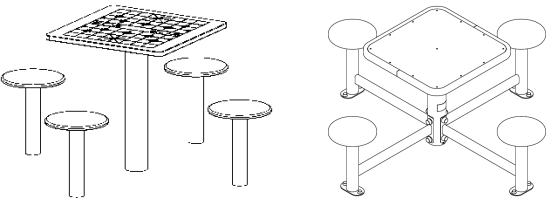
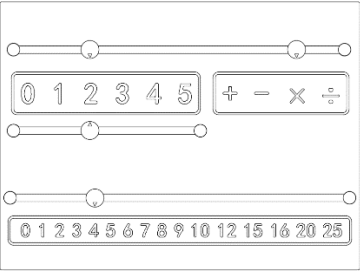
16	平衡类	平衡木		提高人的平衡能力和身体的协调性	GB19272-2011	
17	柔韧拉伸类	上肢牵引器		锻炼手腕、手臂部肌肉，促进上肢灵活性	GB19272-2011	
18		伸展训练器		拉伸背部和腹部肌肉和提高肌群力量	GB19272-2011	

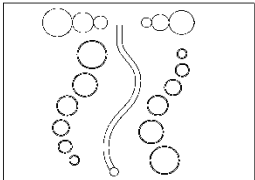
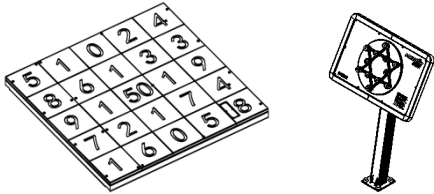
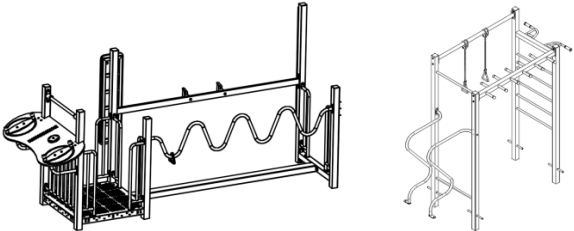
19		腿部伸展器		提高下肢各关节运动灵活度和肌群力量	GB19272-2011	
20		腰部伸展器		锻炼腰部柔韧性，提高腰部、腹部的肌群力量	GB19272-2011	
21		腹部伸展器		锻炼腰部、腹部的柔韧性，提高腰部、腹部的肌群力量	GB19272-2011	
22		旋转拉伸训练器		拉伸手臂、背部和腹部肌肉，提高肌群力量	GB19272-2011	

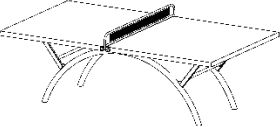
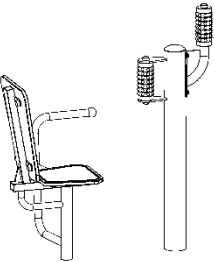
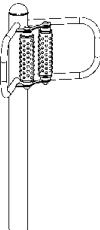
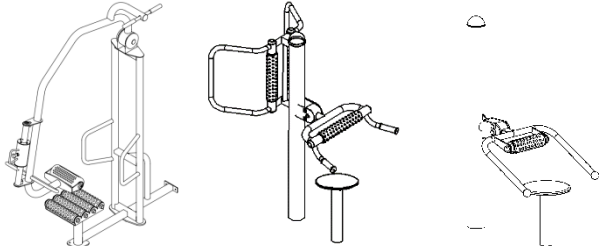
23		抬腿训练器		提升腿部肌群的力量	GB19272-2011	
24		多功能拉伸训练架		提高全身肢体肌群力量	GB19272-2011	
25		肩梯拉伸器		促进手肌与颈椎的运动	GB19272-2011	
26		太极推手		改善血液循环、加强人体体质、提高韧带的柔韧性和关节的灵活性	GB19272-2011	

27		柔韧训练器		增强腿部内侧肌群力量, 活动全身关节与肌肉	GB19272-2011	
28		踝关节训练器		提高老年人踝关节背屈肌群力量, 增强下肢平衡能力	GB19272-2011	
29	心肺类	骑马机		强化腰部肌肉, 提供身体的平衡感	GB19272-2011	
30		卧式健身车		可促进心血管扩张运动, 加快新陈代谢, 增强心脏和肺部功能	GB19272-2011	

31	立式健身车		主要锻炼臀部，大腿，小腿，锻炼上下肢协调能力，提增加对外展肌群，内收肌群，旋内肌群等锻炼功能	GB19272-2011		
32	手摇车		锻炼手臂灵活性及肌力	GB19272-2011		
33	漫步机		增强心肺功能，提高身体协调能力，锻炼下肢肌肉群	GB19272-2011		

34		四肢联动训练器		锻炼全身的协调性，增强躯干平衡能力，提高心肺和肌肉能力	GB19272-2011	
35		上肢联动训练器		锻炼上肢肌力及协调能力，增强心肺功能	GB19272-2011	
36	益智类	棋牌桌		娱乐、益智	GB19272-2011	
37		益智算盘		娱乐、益智	GB19272-2011	

38		轨道式功能板		提升手脑协调性、益智	GB19272-2011	
39		数字游戏		通过数字的运算，反复锻炼下肢，提高老年人运算能力	GB19272-2011	
40	综合类	组合训练器		增强手指灵活度。增强老年人手臂及手腕的控制力。增强老年人手腕的灵活度。增强老年人步态的平稳度和身体的协调平衡能力。增强老年人上肢的灵活度	GB19272-2011	

41		球类运动器材		全身协调	GB19272-2011	
42	按摩类	手部按摩器		促进局部血液循环，加快皮肤新陈代谢。	GB19272-2011	
43		背部按摩器		舒筋活血，环境脊背不适。	GB19272-2011	
44		腰部按摩器		放松腰部肌肉、缓解疼痛。	GB19272-2011	



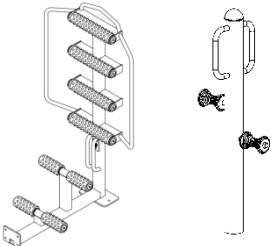
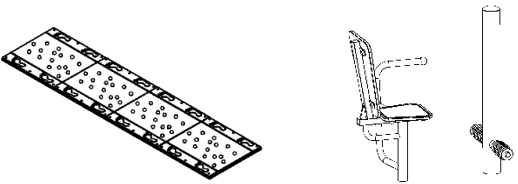
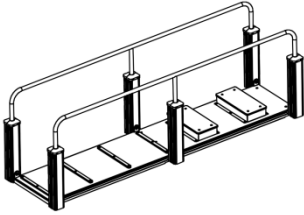
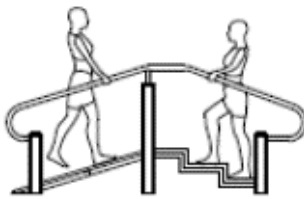

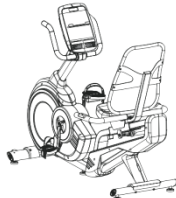
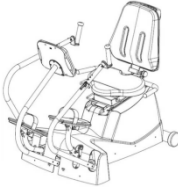



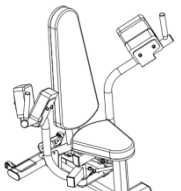
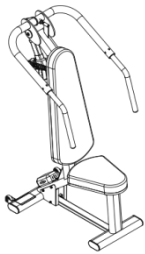

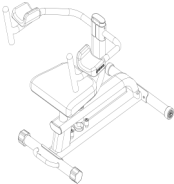
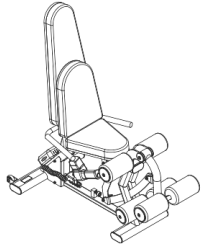
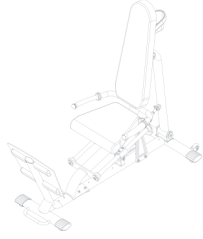
45		腿部按摩器		放松腿部肌肉、缓解疼痛。	GB19272-2011	
46		足部按摩器		加促血液循环、增进新陈代谢，从而改善睡眠，可以预防及改善血压高、风湿痛等。	GB19272-2011	
47		步态训练器		提高下肢体的柔韧性、稳定性、协调性。	GB19272-2011	
48	其他	台阶坡道训练器		改善提升心肺功能，腿部肌力塑造。	GB19272-2011	

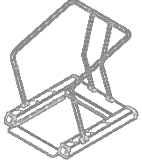
表 2 老年人室内健身器材配置


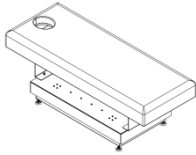
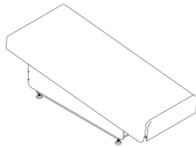
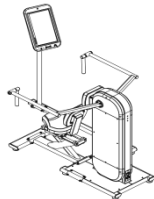
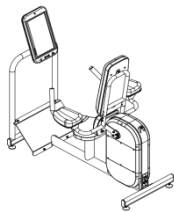
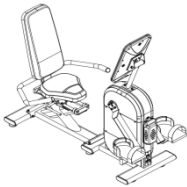
序号	类别	名称	图示	功能	执行标准	备注
1	心肺类	老年人跑步机		改善心肺功能； 跑步机跑步表面宽度应不小于 400mm，长度应不小于 1200mm。表面滑动磨擦系数不小于 0.5。 当跑步机跑步表面与地面的高度大于 120mm 时需增加台阶设计，方便进出使用。	GB17498.1-2008 GB17498.6-2008	应符合生物力学、人体运动学规律和老年人使用习惯，并具有安全性、可靠性、舒适性和适应性。
2		卧式健身车		改善心肺功能和提升下肢肌肉力量；	GB17498.1-2008 GB17498.5-2008	卧式产品应为中间段低车身设计，老年人不需要高举腿脚即可跨越进

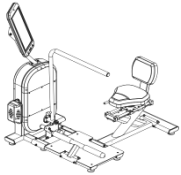
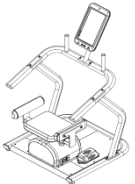
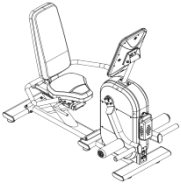
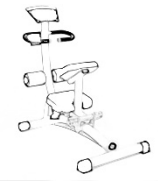

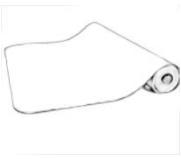
3		四肢联动		改善心肺功能；提高肢体协调性；改善四肢肌肉力量与关节活动度	GB17498. 1-2008 GB17498. 5-2008	入车身，举脚跨越高度不可高于由地面起算 120mm。
4		全身协调锻炼机		改善心肺功能、四肢协调能力；增强四肢肌力	GB17498. 1-2008 GB17498. 5-2008	
5		椭圆机		改善心肺功能，提高下肢肌力水平	GB17498. 1-2008 GB17498. 9-2008	椭圆机、踏步机步幅应为非固定式步幅或是固定式全行程设计
6		踏步机		改善心肺功能，锻炼腿部和臀部肌肉	GB17498. 1-2008	
7	力量类	等速夹胸/扩胸锻炼器		锻炼胸大肌、三角肌、棘下肌、肱二头肌、阔背肌、斜方肌、手部伸肌	GB17498. 1-2008 GB17498. 2-2008	应配有可以控制设备运动速度的装置，并使设备在整个锻炼过程中保持等速运动的

8		等速上推下拉锻炼器		锻炼肱三头肌、胸大肌、三角肌、棘下肌、 肱二头肌、斜方肌、手部伸肌	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	状态。应配有速度调节装置，使等速锻炼的速度可根据不同用户的需求调节。设备给用户的阻力大小等同于用户施加给设备的力量，设备应在用户施加了不小于 5N（G0.5kg*10N/kg=5N）的力即开始运动，运动中设备阻力根据用户实际用力程度自动调节
9		等速胸推划船锻炼器		锻炼背阔肌、三角肌、胸大肌、肱二头肌、 肱三头肌、棘下肌、手部屈肌	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	
10		等速腹背锻炼器		锻炼腹直肌、竖脊肌等	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	
11		等速扭腰锻炼器		锻炼腰部肌肉	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	


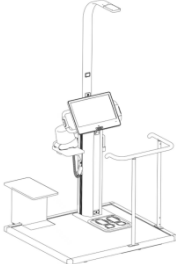


12		等速腿部前踢与勾脚锻炼器		锻炼股四头肌、股二头肌、臀大肌、腓肠肌、胫骨前肌	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	
13		等速腿部内收外展锻炼器		锻炼内收肌群、缝匠肌、臀中肌、肌筋膜张肌；增强大腿内收和髋外展肌群肌力	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	
14		等速蹬腿锻炼器		锻炼股四头肌；大腿内、外侧和小腿的肌力	GB17498.1-2008 GB17498.2-2008	
15	微循环促进类	座椅律动平台（含坐椅）		促进下肢血液循环，放松下肢肌肉	GB17498.1-2008	器材同一时间，仅可垂直或水平单一方向振动；器材振动方向为垂直方向时，振动幅度为2mm~6mm；




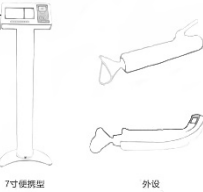

16		站位垂直律动平台		促进全身血液循环；促进肠胃蠕动；降低全身肌紧张；提高平衡与稳定性	GB17498.1-2008	振动频率可调节，最高不超过15Hz；器材振动方向为水平方向时，振动幅度为2mm~20mm；振动频率可调节，最高不超过2.5Hz。
17		无障碍律动平台		促进全身血液循环；促进肠胃蠕动；降低全身肌紧张；提高平衡与稳定性	GB17498.1-2008	
18		无障碍轮椅律动平台		提升周边血液循环；促进肠胃蠕动；降低全身肌紧张；提高平衡与稳定性	GB17498.1-2008	
19		多功能律动动态步态锻炼器		促进血液循环，改善新陈代谢；改善身体的平衡能力，增强肌肉的协调性与灵活性；改善步态	GB17498.1-2008	

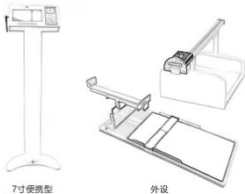

20		垂直律动沙发（被动运动器材）		放松舒压；促进血液循环；缓解全身肌肉紧张，被动运动器材	GB17498.1-2008	
21	运动干预类	全身垂直律动床		放松舒压；缓解疲劳；改善慢性疼痛	GB17498.1-2008	
22		全身水平律动床		放松舒压，促进血液循环，增加血流剪力	GB17498.1-2008	
23	柔韧拉伸类	肩颈拉伸练习机		拉伸部位：上肢肩胛/肘/腕，躯干核心肌群；改善肩关节活动度，可调节拉伸幅度	GB17498.1-2008	配有座椅、角度调节和锁定装置，调节和锁定机构应符合 GB 17498.1-2008 中 5.4 的要求；必要的仪表显示装置应在用户可视范围内；不同用户可以设定不同的拉伸训练目标；可交替式做最
24		腰背拉伸练习机		拉伸部位：下肢髋/膝/踝，躯干核心肌群	GB17498.1-2008	
25		髋部拉伸练习机		拉伸部位：髋/膝关节，下肢	GB17498.1-2008	

26	肩胛拉伸练习机		拉伸部位：上肢肩胛、肘、腕	GB17498. 1-2008	大功能性角度 拉伸训练； 应符合同步化 运动系统结构 设计，一侧肢 体可带动另一 侧肢体，上身 肢体可带动下 身肢体，躯干 的前后和左右 部分实现相互 带动锻炼等；
27	核心拉伸练习机		拉伸部位：骨盆，躯干核心肌群	GB17498. 1-2008	
28	腿部拉伸练习机		拉伸部位：膝关节、下肢	GB17498. 1-2008	
29	拉伸锻炼器		缓解肌肉紧张	GB17498. 1-2008 GB17498. 2-2008	
30	全功能伸展练习器		对身体各部位进行拉伸放松	GB17498. 1-2008 GB17498. 2-2008	
31	瑜伽垫		柔韧性、及核心锻炼，起到防滑、缓冲的作用		



32	健身辅助器材	人体成分分析仪		测量包括身高、体重、脂肪、蛋白质、基础代谢等	TY/T 2001	
33		体质检测一体机		具备身高、体重、握力、肺活量、闭眼单脚站立、反应时、人体成分测试功能	TY/T 2001	
34		握力器		测量人体前臂和手部肌肉力量	TY/T 2001	
35		心率监测设施设备		测量人体运动过程中实施心率	TY/T 2001	

36		血压计		测量人体血压	TY/T 2001	
37		身高体重测量仪		测量人体身高、体重	TY/T 2001	
38		体重计		测量人体体重	TY/T 2001	
39		肺活量测试仪		测试人体肺的容积和扩张能力	TY/T 2001	
40		闭眼单脚站立测试仪		测试平衡能力	TY/T 2001	

41		坐位体前屈测试仪		测试躯干、腰、髋等部位关节、肌肉和韧带的伸展性和柔韧性	TY/T 2001	
42		选择反应时测试仪		测试人体神经与肌肉系统的协调性和快速反应能力	TY/T 2001	