

# 城市户外健身设施设计研究

徐澜婷

(西华大学, 成都 610039)

**摘要:** **目的** 探究城市户外健身设施的设计原则及细节选择。**方法** 从户外健身设施存在的意义出发, 结合人性化、互动性、因地制宜三大设计原则, 总结户外健身设施的材料、色彩和形式等细节, 并进行深入分析。**结论** 城市户外健身设施既要保证安全与周到, 又要照顾到不同的社会群体, 点、线、面全方位拓展, 因地制宜, 因人制宜, 在增强人们的身体素质的基础上, 满足基本的休闲娱乐需求, 为更好地推进和谐社会建设创造条件。

**关键词:** 户外健身设施; 人性化; 细节

**中图分类号:** TB472 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-3563(2017)16-0217-04

## Outdoor City Fitness Facilities Design

XU Lan-ting

(Xihua University, Chengdu 610039, China)

**ABSTRACT:** It aims to explore the design principles and details choice of outdoor city fitness facilities. Starting from the existing meaning of outdoor fitness facilities, combined with three design principles of humanization, interaction and local conditions, it summarizes the materials, color and form of outdoor fitness facilities, and carried on the thorough analysis. Outdoor fitness facilities can not only ensure the safety of the city, but also take care of different social groups, all-round development of point, line and surface, according to local conditions, the person, enhance people's physical quality, to meet the basic needs of leisure and entertainment, to create conditions to promote the construction of harmonious society.

**KEY WORDS:** outdoor fitness facilities; humanization; details

随着社会的发展,人们的生活水平越来越高,对生活质量也有了更高的要求。为了拥有健康的身体,锻炼健身成为了人们闲暇时间的重要活动内容。相较于室内健身的时间、金钱等限制,户外健身更受人们青睐,尤其是家庭中的老年人和儿童更是对户外健身器材情有独钟<sup>[1]</sup>。然而,当前的户外健身设施并不完善,问题也较多。比如,安置方式不合理、缺乏醒目的警示标志、制作工艺欠佳、种类偏向单一等,给户外健身活动设定了局限,加之很多时候只是大人锻炼,儿童观望,或者儿童使用,大人观望,使用并不充分。鉴于此,探讨户外健身设施的设计原则与方法尤为重要。

### 1 户外健身设施简介

在我国,户外健身是人们十分钟爱的方式。作为户外健身的主要设施,户外健身器材的重要性可见一斑。所谓户外健身器材,其实就是安置于公共场合(广场、社区等),方便人们进行锻炼,提高身体机能的一些基础设备,如扭腰器、太空漫步机、健骑机等<sup>[2]</sup>。这些户外健身器材,操作简便,维护方便,且不需要具备训练基础即可使用,人们可以根据自己的年龄与身体情况、兴趣爱好等灵活选择,是提高身体素质的重要手段。另外,有的社区利用节假日和双休日,以户外健身器材为媒介,举办各种健身表演和比赛,在

收稿日期: 2017-04-24

基金项目: 2017年四川景观与游憩研究中心项目(JGYQ2017050)

作者简介: 徐澜婷(1979—),女,四川人,硕士,西华大学讲师,主要从事景观设计与工程方面的研究。

一定程度上增强了邻里之间的和睦氛围,促进了社会的安定团结,对提高社区的文化氛围和居住环境质量大有裨益<sup>[3]</sup>。

## 2 户外健身设施设计原则

户外健身设施的设计并不是随意的、盲目的,这是因为其有着庞大的受众群体和必须依附的整体环境,只有遵循一定的原则,才能在设计中实现质的飞跃,增大设施的实际价值。

### 2.1 人性化原则

城市户外健身设施由于受众面广,涉及各个年龄段,在设计时应遵循人性化原则。比如,针对儿童的户外健身器材的设计应突出“趣味性”,将儿童刚接触的数字0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9以及加减乘除号作为设计元素,通过直线与数字优美曲线的自由组合,迎合儿童天真、活泼的特点,吸引他们的注意力,让他们感到这不是一堆冰冷的铁块,而是一座数学城堡,充满童趣<sup>[4]</sup>。针对老年人则要考虑这一群体的特殊性,尽量设计一些简单易用的健身设施,满足他们的生理和心理需求。另外,男人和女人的身高差异也是不容忽视的关键点。在设计时,可以根据不同的功能设计不同的套管,使用者即使有身高差异,也可以在柱子上套用不同的单件进行自由调节。

### 2.2 互动性原则

户外健身设施并不是为个体设计的,因此互动性同样是一个重要设计原则。无论是广场还是社区,人们的出行并不是孤立的,朋友、同事抑或父母与子女,结伴锻炼十分普遍<sup>[5]</sup>。健身设施除了要满足人们基本的锻炼需求外,还应让不同人群一起使用,在共同参与中增进交流,实现有效的人际互动,满足一定的情感需求。这样既能够使生硬的健身器材拥有人文关怀,还能让人们获得强身健体和交流情感的双向体验,使设计更富内涵。

### 2.3 因地制宜原则

户外健身器材在设计时还要遵循因地制宜的原则,根据实际需求设计和布置不同的类型。以社区健身器材的设计为例,社区的实际规模是硬性标准。如果小区封闭性较强,范围较小,可以选择合适的空地进行布置,如果是大型社区,则要留出足够的地方对健身器材进行集中布置<sup>[6]</sup>。在此过程中,还要考虑本小区居民的年龄特点、生活习惯等。新建的小区多是年轻群体或三口之家居住,设计时应在配备基础设施的同时,多一些色彩鲜艳的环保性大型室外组合玩具,老旧小区多为老年人居住,设计时就要从安全、简便的角度出发,保证安全。

## 3 户外健身设施的设计方法

户外健身设施要想被人们所喜爱,更有效地吸引人们参与,必须综合多方面的因素,多向考虑,做到材料、色彩和形式的创新与统一。

### 3.1 材料的选择

不可否认,各种类型的室外健身器材的存在,大大方便了人们的健身娱乐需求,不仅帮助使用者增加了肌肉的力量和柔韧性,而且有效增强了平衡能力和灵活性,提高了心肺功能。然而,当前的城市广场、公园和社区的健身器材大多采用金属材料。这种材料极易受天气影响,一旦遇到雨天便会变得湿滑,遇到烈日会发烫,遇到下雪就结冰,无法满足人们的健身需求,更有甚者还会因为使用室外健身器材而受伤,需要到医院就诊<sup>[7]</sup>。为了解决这种不良影响,在户外健身器材的材料选择上,设计师应尽可能选择那些受天气影响小或者完全不受天气影响的材料,尤其是需要和身体直接接触的关键部位,选材更要细心和精准,既要能够对抗各种恶劣天气,又要具备很好的弹性、柔性、抗冲击性特点,给人以安全、舒适的体验。比如,扭腰器和太空漫步器的设计。扭腰器的转盘以及太空漫步器的主要受力的支撑部分可以采用一些高强度的材料,同时还要保证这些材料能够被回收再利用,减少资源浪费,维护人类健康。需要注意的是,在设计选材的过程中,设计师必须要充分了解各种材质的性能和加工特点,尽量选择自然材料,并不断推陈出新,只有这样才能将效果、内涵、思想及创意等充分发挥出来,使设计达到一种完美的状态。

### 3.2 色彩的选择

任何事物都逃离不开色彩。很多时候,人们对新鲜事物的认知是从色彩开始的,户外健身设施也不例外<sup>[8]</sup>。在对户外健身设施进行设计时,设计师除了要表现其本身的功能外,还要注重装饰性,参考整体空间的规划品质和使用人群的审美习惯,采取合适的色彩配合设施的形态、材料、表面肌理等客观因素,以达到变化中有统一、对比中有调和的效果。首先,选用明度和纯度较高的色彩。明度和纯度较高的色彩具有良好的亲和性、识别性和关注感,能使健身器材在整体的环境色或背景色中突显出来。比如,理智冷静的蓝色和高贵淡雅的紫色就是不错的选择,再配合具有警告意味的红色顶帽,能够及时提醒使用者不要撞到顶帽。另外,在器材的底座和支架等部位,可以选用稳重的暗紫色增加厚重感;在器材的把手、扶握等部位,可以选用素雅轻柔的白色和黄色等浅色调,凸显轻松与舒适。其次,色彩的选择要与周围环境相

协调<sup>[9]</sup>。健身设施虽然只是广场和社区中的一小部分存在,但其视觉效果直接影响着整个空间的规划品质,因此,色彩的选择不能太过随意,必须与周围环境相互协调,这样才能相得益彰,达到完美的视觉效果。比如,社区的居住环境离不开花、草、树木等植物的点缀,设计师在选择健身器材的色彩时可以在固有的色彩上加以改变,适当选用一些代表性草木的主调色或者一些其他色进行点缀,让健身设施在应用环境中成为建筑色彩的补充,营造自然、舒适的氛围。需要注意的是,健身设施的整体色彩不宜过分浓烈,也不能过分夸张,否则会给人造成过大的视觉冲击,反而降低了应有的效用。

### 3.3 形式的选择

以往的健身设施不仅风格单一、功能单一,还过于理性甚至冷漠。当代的健身设施应该以丰富的形式完善功能,使人们切身感受到设计是为他们服务的。具体来讲,健身设施形式的选择应从针对的人群入手,既要为青年人服务,又要照顾到老年人和儿童这两大群体,设计多样的形式。首先,老年人健身设施的形式。老年人是相对特殊的一个群体,他们需要的不只是强壮的身体,更需要精神上的满足。从这一方面看,户外健身设施无疑是最佳的选择,既能够让老人锻炼身体,又能满足他们聊天、休闲娱乐的精神需求。在设计时,设计师应从这一特点出发,设计出真正适合老年人的户外健身设施<sup>[10-12]</sup>。比如,老年人的体质弱,自我保护能力差,对外界感官功能下降,设计户外设施时要依据人机工程学进行尺寸和形态的设计,同时在周围放置若干便于休息的设施座椅,配合高度适宜的前缘扶手,为老年人的休闲娱乐提供便利,满足他们不同身心阶段对户外设施的要求。其次,儿童健身设施的形式。在当前的城市户外健身设施中,专门为儿童设计的少之又少。这一群体基本都在使用成人户外健身器材,稍有不慎便会受伤,久而久之,儿童便会对健身失去兴趣甚至彻底放弃使用健身器材,因此,在设计户外健身器材时,设计师应引起重视,针对儿童的性格特点和爱好设计出适合他们的器材形式,尽可能地避免上述情况的发生。比如,儿童有着强烈的成功欲望,健身器材的设计可适当加入一定的竞争性,让他们在使用过程中增加互动,满足他们渴望成功的心理。游戏性在儿童健身设施的设计中同样重要。城市中真正能够让儿童游玩的空间较小,为了在有限的空间内满足更多儿童的需求,设计师可以将健身的体验过程设计成为一个游戏体验的过程,让儿童喜欢上健身器材。再次,综合性设计。当前,年轻家长大多忙于工作,并没有足够的闲暇时间照顾孩子,多是将孩子交给家中的老人照顾。从这一层面出发,在设计户外健身设施时,设计

师可以考虑将老年人的健身设施与儿童健身设施结合在一起,形式多样化、灵活化,既方便老人的基础健身锻炼,又满足儿童的游乐需求,这样做必定能够获得更好的效果。

## 4 结语

在城市户外健身设施设计中,受时代、民族、个人等各种复杂的因素影响较大,因此除了要满足基本的实用功能外,还必须遵循人性化、互动性、因地制宜的原则,从材料、色彩和形式3个方面综合考虑,让人们能够在使用过程中获得身心的愉悦和精神的放松。作为设计师,在实际的设计过程中,应兼顾健身设施的使用价值和美学价值,去掉不必要的功能和结构,用最简洁、最环保的设计理念,协调健身设施与整体环境和使用群体之间的关系,在和谐中求发展,在发展中求进步,最终找到合乎目标的最佳方案。

### 参考文献:

- [1] 赵超凡,曹国忠,王欢,等.以数学元素为基础的趣味户外健身器材设计[J].工业设计,2016(4):66—67.  
ZHAO Chao-fan, CAO Guo-zhong, WANG Huan, et al. Design of Interesting Outdoor Fitness Equipment Based on Mathematical Elements[J]. Industrial Design, 2016(4): 66—67.
- [2] 蒋有为,姜冰.儿童户外健身器材的设计研究[J].现代装饰,2013(11):41—42.  
JIANG You-wei, JIANG Bing. Study on the Design of Outdoor Fitness Equipment for Children[J]. Modern Decoration, 2013(11): 41—42.
- [3] 耿涛.“互动性”社区健身系统的建立与应用研究[J].设计,2016(7):134—135.  
GENG Tao. "Interactive" Community Fitness System Establishment and Application of[J]. Design, 2016(7): 134—135.
- [4] 杭蜀.谈住宅小区的健身器材[J].工程与建设,2004,18(4):68—69.  
HANG Shu. Fitness Equipment in Residential District[J]. Engineering and Construction, 2004, 18(4): 68—69.
- [5] 李琳琳,耿天霖,汪少敏,等.室外健身器材的安全现状与对策分析[J].广西质量监督导报,2012(11):54—55.  
LI Lin-lin, GENG Tian-lin, WANG Shao-min, et al. The Safety Status and Countermeasure Analysis of Outdoor Fitness Equipment[J]. Guangxi Quality Supervision and Review, 2012(11): 54—55.
- [6] 李莎莎,吉志伟.社区环境中体育健身设施设计研究[J].华中建筑,2004,22(3):93—94.  
LI Sha-sha, JI Zhi-wei. Study on the Design and Construction of Sports Fitness Facilities in Community Environment[J]. Central China Architecture, 2004,

- 22(3): 93—94.
- [7] 李文琴. 论居住区健身设施设计与环境的融合[J]. 设计, 2016(3): 152—153.  
LI Wen-qin. On the Design and Environment of the Residential Fitness Facilities Design and Environment[J]. Design, 2016(3): 152—153.
- [8] 朱丽萍, 李永锋. 面向儿童的公共健身设施通用设计探析[J]. 美术大观, 2012(11): 118.  
ZHU Li-ping, LI Yong-feng. The Child Oriented Public Fitness Facilities in General Design of[J]. Art Panorama, 2012(11): 118.
- [9] 钱文军. 社区体育场地设施规划设计的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(3): 85—88.  
QIAN Wen-jun. Study on Planning and Design of Community Sports Facilities[J]. Journal of Wuhan Sports Institute, 2007, 41(3): 85—88.
- [10] 程师师, 胡希军. 敬老院户外活动空间的设施设计[J]. 包装工程, 2015, 36(18): 118—121.  
CHENG Shi-shi, HU Xi-jun. Facilities Design of Outdoor Activities Space in Nursing Home[J]. Packaging Engineering, 2015, 36(18): 118—121.
- [11] 肖优, 刘杨洋. 户外坐具的模块化设计研究[J]. 家具与室内装饰, 2015(10): 34—35.  
XIAO You, LIU Yang-yang. Research on the Modular Design of the Outdoor Seating[J]. Furniture and Interior Design, 2015(10): 34—35.
- [12] 李竞杰, 张荣强, 周敏. 老年人可携式户外休闲躺椅的设计研究[J]. 家具与室内装饰, 2015(9): 11—13.  
LI Jing-jie, ZHANG Rong-qiang, ZHOU min. Study on the Design of Portable Outdoor Leisure Chair for Old People[J]. Furniture and Interior Design, 2015(9): 11—13.