

基于全民健身理念下的多功能综合健身俱乐部 空间布局与设计策略研究

——以天津中体健身俱乐部为例

尹训洋

山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年10月24日; 录用日期: 2024年12月19日; 发布日期: 2024年12月26日

摘要

在社会竞争加剧和生活压力增大的背景下, 全民健身理念成为提升公众健康和缓解压力的重要途径。生活水平的提升也使得人们对健身空间的需求日益增长, 促使健身产业呈现多样化发展。本研究以天津中体健身俱乐部为例, 探索基于全民健身理念的多功能综合健身俱乐部设计。通过分析现有健身俱乐部设计的不足, 提出创新策略, 包括空间整合、个性化服务和环境舒适度提升, 来打破传统设计模式, 重新定义健身空间的功能与美学, 吸引并留住用户。通过合理的空间布局、多样化的设施、功能性、舒适性、可持续性、人性化和模块化设计的应用, 不仅提高了空间使用效率和环境友好性, 也增强了用户的健身体验和满意度, 从而增强健身俱乐部的吸引力和竞争力。

关键词

全民健身理念, 健身空间设计, 空间布局, 用户体验, 功能性与舒适性, 可持续性设计, 人性化设计, 模块化设计

Research on the Spatial Layout and Design Strategies of Multifunctional Integrated Fitness Clubs under the Concept of National Fitness

—A Case Study of Tianjin Zhongti Fitness Club

Xunyang Yin

School of Art, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Abstract

Against the backdrop of intensified social competition and increased living pressures, the concept of universal fitness has emerged as a vital pathway to enhance public health and alleviate stress. The improvement of living standards has also led to a growing demand for fitness spaces, propelling the fitness industry towards diversified development. This study takes Tianjin Zhongti Fitness Club as a case study to explore the design of multifunctional comprehensive fitness clubs based on the philosophy of universal fitness. By analyzing the shortcomings of existing fitness club designs, innovative strategies are proposed, including spatial integration, personalized services, and enhancement of environmental comfort, to break away from traditional design patterns and redefine the functionality and aesthetics of fitness spaces, thereby attracting and retaining users. Through the application of rational spatial layout, diverse facilities, functionality, comfort, sustainability, humanization, and modular design, not only are the efficiency of space usage and environmental friendliness improved, but also the fitness experience and satisfaction of users are enhanced, thereby increasing the attractiveness and competitiveness of fitness clubs.

Keywords

Universal Fitness Concept, Fitness Space Design, Spatial Layout, User Experience, Functionality and Comfort, Sustainable Design, Humanized Design, Modular Design

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着经济的快速发展和社会进步, 全民健身理念逐渐成为提升公众健康水平、增强社会活力的重要途径。健身产业作为新兴产业, 正经历着快速的增长和多元化发展。自中国改革开放以来, 经济的腾飞带来了人们生活方式的巨大变化。人们对物质和精神文化的需求日益增长, 对空间体验的期望也从单一功能性转向多元化和丰富化[1]。在这一背景下, 健身空间的设计不再仅仅局限于满足基本的锻炼身体需求, 而是开始融入餐饮、健康检测、身体规划、解压放松、康复训练、休闲娱乐等多元化功能。

本项目分析的中体健身俱乐部位于天津市西青区中北镇, 地处居民区中心位置, 周围基础设施完善, 人口流量大, 具有明显的区位优势。项目的交通便利性, 加之其辐射范围覆盖整个中北镇区域, 为吸引和服务广大客户群体提供了良好的条件。

随着国家政策的鼓励和市场需求的不断增长, 健身行业在我国迅速发展。健身场所的类型日益多样化, 专业人才增多, 市场规模不断扩大, 为消费者提供了丰富的选择。本项目旨在通过精心设计, 提升健身空间的吸引力和竞争力, 满足市场对高品质健身体验的需求。

现代健身空间的设计需要综合考虑硬件设施、功能分化、服务流程、客户体验、设计风格和色彩搭配等多个方面。设计不仅要满足基本的锻炼需求, 还要提供丰富的用户体验, 包括视觉、触觉和情感上的满足。因此, 本项目的设计定位为亲民化、多功能化, 旨在打造一个能够满足锻炼身体、休闲娱乐、沟通交流、压力释放等多重需求的公共共享空间[2]。

本论文将详细阐述中体健身俱乐部空间设计的整体规划、空间布局、功能分析、色彩设计和材料选择，以及如何通过设计提升用户体验和满足市场需求。

2. 项目实施背景与设计导向

2.1. 设计研究背景

健身产业作为新兴产业，正经历着快速增长并逐渐向更高层次和多元化方向发展。在这一背景下，健身空间的设计不再仅仅局限于满足基本的锻炼身体需求，而是开始融入餐饮、健康检测、身体规划、解压放松、康复训练、休闲娱乐等多元化功能。

在空间功能分化上，健身空间不断细化与补充，同时在设计风格上也是复杂多变，种类繁多。因此，人们在寻找适合的健身空间时，除了达到锻炼身体的目的外，也会将配套硬件设施、空间功能丰富度、设计风格类型、体验舒适度等因素纳入考虑范围。

2.2. 区位与环境分析

中体健身俱乐部位于天津市西青区中北镇中北大道路，该地区是居民区人口密集的中心位置，被多个住宅小区环绕，具有庞大的服务人群基数和丰富的客户资源。该健身空间的选址具有显著的区位优势，周边有多所学校(如天津中北中学、希乐国际儿童中心)、购物中心、商业街、医院、银行和娱乐场所等完善的基础设施，这些设施的存在为健身空间带来了大的人流量，有助于吸引更多的顾客。

中北镇的基础设施配套完善，包括教育资源、医疗卫生机构等，为居民提供了便利的生活服务。此外，中北镇还拥有良好的交通条件，不仅有多条高速公路出入口，还邻近地铁 2 号线，提供了便捷的交通网络，便于居民快速到达健身空间(见图 1)。

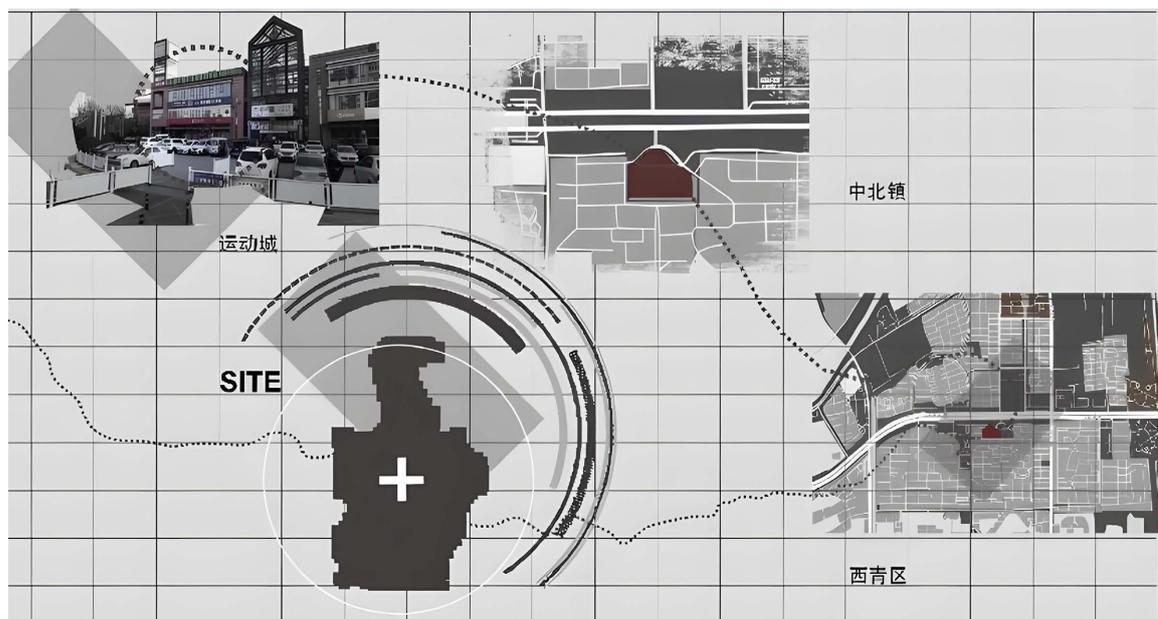


Figure 1. Spatial and Environmental Analysis

图 1. 区位与环境分析

2.3. 交通可达性分析

中体力合健身空间的区位优势显著，位于天津市西青区中北镇中北大道路，这一区域不仅人口密集，

而且交通便利。项目选址正对着中北大道，与周边形成了纵横交错的交通网络，包括多条重要的公路和地铁线路。此外，项目周边设有大型停车场，为用户提供了便利的停车条件，极大地方便了用户的来往出行。

地铁 8 号线延伸工程的开工，特别是福姜路车站的建设，标志着中北镇迈入了“双地铁”时代，进一步增强了该区域的交通优势。地铁 2 号线和 8 号线的便捷连接，不仅为中北镇带来了大量的人流，也为健身空间的潜在客户提供了高效的出行选择。

2.4. 市场与需求分析

随着人们生活水平的提高，对健康和体育锻炼的重视程度日益增加，健身已经成为当下的热词。在国家政策的鼓励下，我国健身行业发展迅速，越来越多的体育健身场所建立起来，健身项目不断丰富和拓展，专业人才也日渐增多，市场规模不断扩大，多种类型的健身场所提供了多元化和不同档次的体验。

天津市西青区中北镇作为本项目的实施地点，其市场定位分析显得尤为重要。中北镇位于天津市西青区东北部，是天津市规划的“西部新城”核心区，中北镇的健身市场潜力巨大，随着居民健康意识的增强，健身已经成为提升生活质量的重要方式。

根据《西青区全民健身实施计划(2021~2025 年)》，到 2025 年，西青区将基本形成与城市化进程相适应的功能完善、充满活力、布局合理的健身休闲产业体系，初步形成健身休闲公共服务与市场服务相结合，健身休闲产业与现代旅游、大健康、现代都市型农业等产业融合协调发展的良好局面(见图 2)。

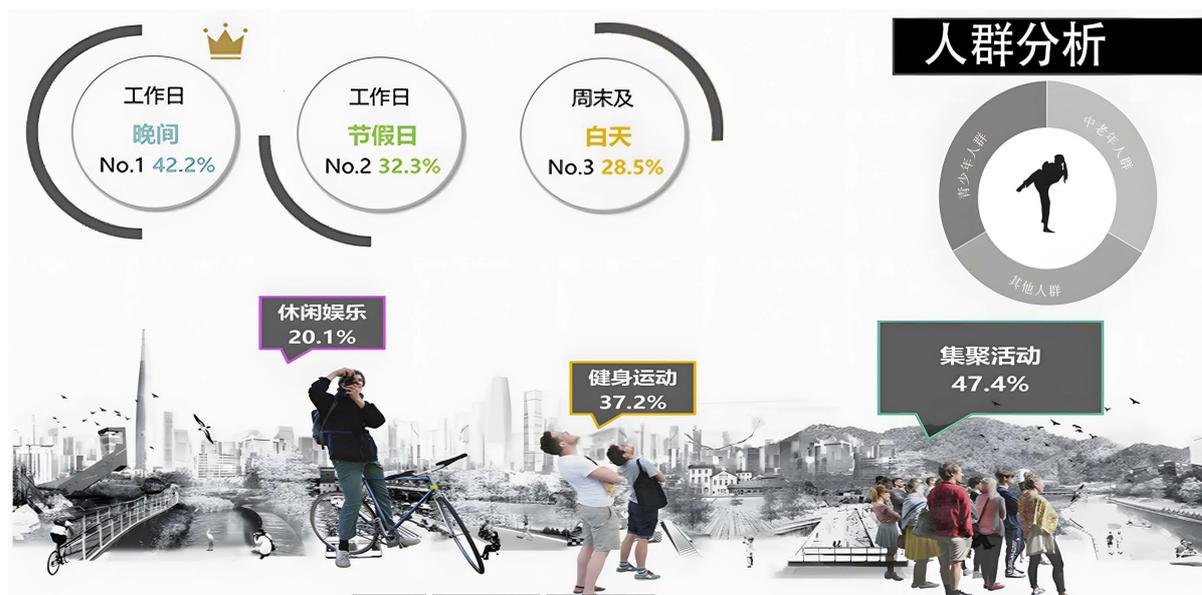


Figure 2. Market and demand analysis

图 2. 市场与需求分析

3. 设计理念与方向

3.1. 前期调研与分析

我们对天津市西青区中北镇的人口密集区域进行了全面的前期调研。调研的重点放在了健身空间所需的硬件设施、功能分化、服务流程、客户体验、设计风格、色彩搭配以及材料运用等方面(图 3)。调研方法为线下实地考察健身空间以确保数据的全面性和准确性。



Figure 3. Field investigation analysis diagram
图 3. 实地考察分析图

在器材选择方面，健身器材种类繁多，主要分为有氧训练和无氧训练两大类。有氧训练器材以跑步机为主导，还包括划船机、爬楼机等；无氧训练器材则涵盖了哑铃、杠铃、壶铃、龙门架、卧推架、史密斯架、活动斜板、肩部推举器、高位拉背器等，全面覆盖了人体各部位的锻炼需求[3]。在空间设计中，我们特别关注了器材的尺寸、占地面积、重量和排列间距，以确保空间布局的合理性(见图 4)。

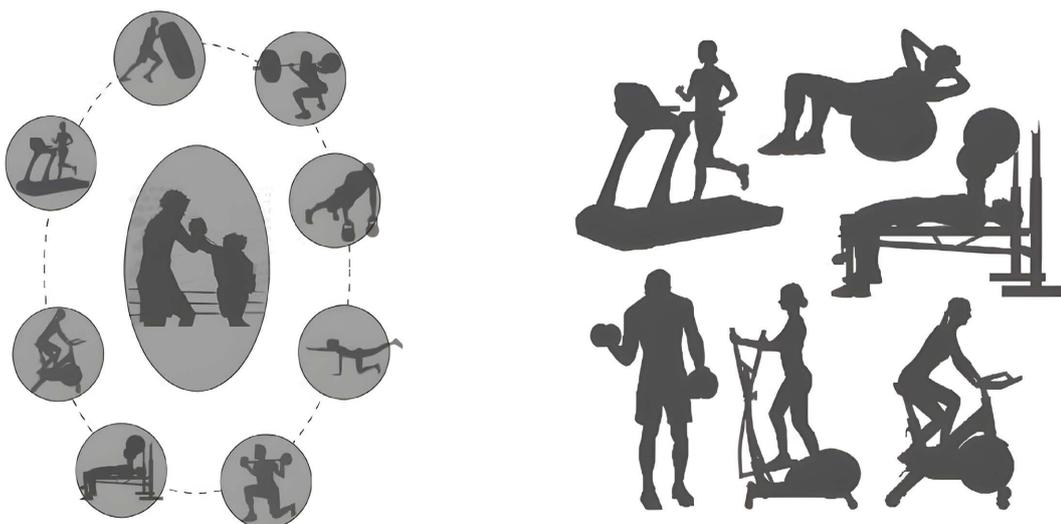


Figure 4. Sports equipment analysis
图 4. 运动与器械分析

3.2. 设计定位与目标

本次设计课题所选择的地点位于天津市西青区中北镇，一个被居民区环绕的中心地带。该健身空间旨在服务周边的住宅居民，因此设计上追求亲民化，以满足大众的接受度和使用习惯。我们致力于打造一个不仅能够提升用户身体素质，还能在精神层面上带来放松的健身环境。

通过提供一个高质量的健身空间，我们希望能够引导人们过上更健康、更有活力的生活。在这里，用户不仅可以通过锻炼增强体质，还可以在舒适的休闲区域享受一段宁静的时光，从而在精神上得到充分的放松和恢复。这样的设计不仅满足了人们对健康生活的追求，也为提升生活质量做出了积极的贡献。

3.3. 设计原则

在健身空间的设计过程中，我们遵循了一系列核心设计原则，以确保最终成果既美观又实用，同时满足用户的需求和安全标准。以下是设计原则概述。

主题鲜明与空间合理性。以清晰鲜明的主题为指导，确保每个空间区域都与整体设计理念相协调。通过合理规划空间布局，优化用户流线，减少不必要的移动，同时确保每个功能区都能满足其特定用途，从而提升整体的用户体验。

色彩搭配与放松氛围。在色彩选择上，采用稳重而放松的色系，营造一个温馨舒适的环境，让用户在锻炼时感到放松和愉悦。色彩搭配不仅考虑美观，还兼顾心理学原理，以期影响和提升用户的情绪和动力。

功能与美学的平衡。注重空间分区的功能性与合理性，确保主要功能区与次要功能区之间的关系得到恰当处理。尽管健身空间包含了多项拓展功能，我们仍然将锻炼身体作为核心，围绕这一主体进行规划设计，同时增添特色元素以提升空间的独特性。

人体工程学的应用。考虑到用户与健身器材的互动，根据人体工程学原则对器材的排列尺度进行了精心设计。器材的布局考虑了用户的运动半径，确保用户能够在最舒适和安全的距离内使用器材。此外，我们还根据器材的重量和高度调整了吊顶的高度和地面的承重，以满足安全性和实用性需求。

材料选择与防火规范。在选择建筑材料时，我们严格遵守国家的防火规范，使用了符合等级和规范的防火材料，确保公共区域的安全性。这一做法不仅保护了用户的安全，也符合了建筑法规的要求。

经济效益与空间利用。在追求设计美学的同时，我们也注重经济效益，力求避免空间的浪费和闲置。通过合理利用每一寸空间，我们旨在实现成本效益最大化，同时保持健身空间的高效运营。

3.4. 设计理念

在材料运用上，我们采取了铁艺与木材的结合，以实现质感上的冷热互补，创造出一种既现代又温馨的环境。设计风格以现代主义为主，简洁而不失温馨，体现了可持续性设计、人性化设计和模块化设计的理念。

可持续性设计体现在我们对环保材料的选择和自然采光的最大化利用上。我们采用了木材、竹子等绿色环保材料，以减少室内空气污染。此外，空间设计中融入了自然采光策略，通过大面积的落地窗和天窗设计，减少对人工照明的依赖，实现能源的节约。

人性化设计则体现在对不同用户群体需求的细致考量。我们为老年人和儿童设计了专门的健身区域，配备了符合他们身体条件和运动能力的器材。健身空间内部的导视系统采用醒目的颜色和图形，确保用户能够轻松地找到各个功能区域。无障碍设计也被纳入考虑，包括宽敞的通道、无障碍卫生间和专用的更衣室设施，确保所有用户都能方便地使用健身空间[4]。

模块化设计则通过灵活的空间布局 and 可重组的器材配置，以适应多样化的健身活动和不断变化的用户需求。这种设计方法允许健身空间根据需要快速调整，以满足不同的课程安排和个人训练需求。

4. 设计策略与分析

4.1. 整体规划与布局

本次设计方案区域涵盖建筑的二楼和三楼。为了提升用户的进入便利性，我们将增加一个室外电梯，直达健身空间的入口，取代原有的楼梯走道。整体环境设计风格采用现代主义，旨在创造一个简洁、明亮且富有活力的空间。

在空间布局上，充分利用 12 米高的空间，我们将采用半二层钢架结构搭建，以避免整体空间被分割，

保持原有的开阔感和透亮度。部分区域将进行二层搭建，以确保视野的通透性和空间的连贯性。

在功能分区方面，健身空间将设有前台等候区、餐吧休闲区、室外吸烟区、有氧训练区、办公区、健康检测区、瑜伽室、私教区、更衣洗浴区、拉伸区、体操区、搏击训练区、器械区、康复区和卫生间等多个功能区域。这些设计旨在满足客户的多样化需求。大型器械将被安置在挑高的无氧训练区，确保用户在锻炼时拥有充足的活动空间。入口处设有前台，紧邻餐吧和有氧训练区，便于用户使用常见的基础功能空间，而力量训练区则位于空间深处，专为专业进阶用户设计。

在地面与顶面的设计中，我们注重对称美学和空间的相互融合，利用地面和顶面进行空间划分。通道的顶面设计不仅具有独特的造型，还能有效引导用户的流动路线，提升整体的空间体验(见图5)。

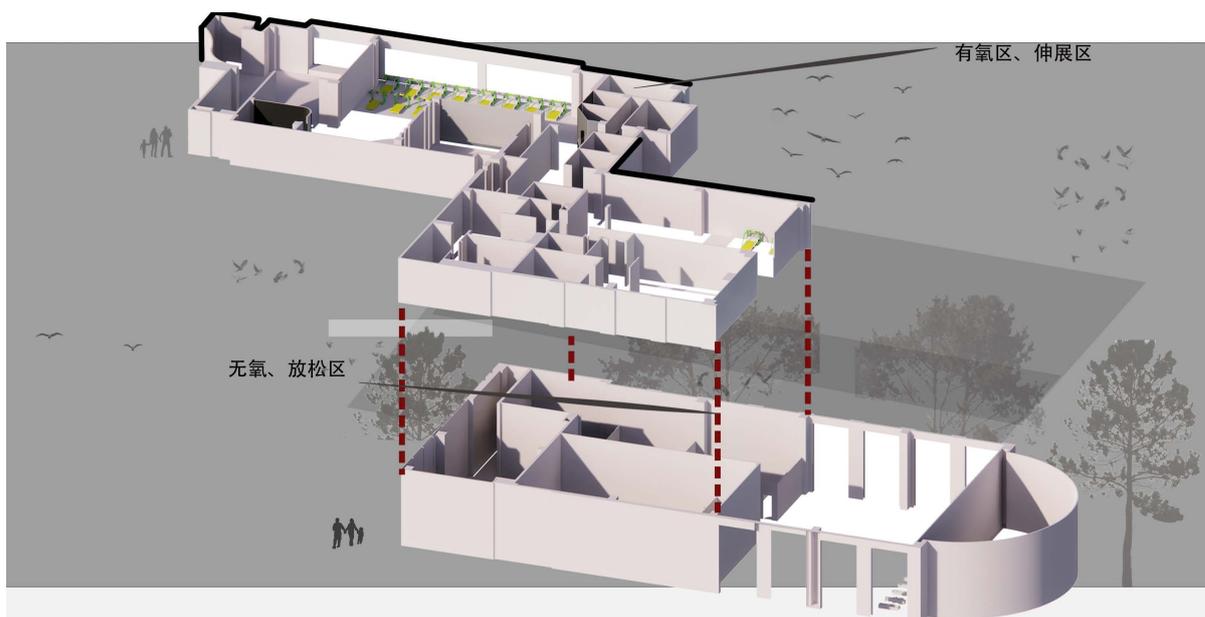


Figure 5. Comprehensive layout analysis
图 5. 整体布局分析

4.2. 空间布局分析设计

本项目的空间布局设计着重于打造一个综合性的健身环境。

无氧训练区与力量区：我们利用建筑的挑高空间来安置大型和重型的锻炼器材，以满足力量训练和无氧锻炼的需求。这样的设计不仅最大化了空间的使用效率，同时也为用户带来了开阔的视觉体验。考虑到器材操作的空间需求和安全性，我们对这些区域进行了合理的布局规划。

康复区与拉伸区：康复和拉伸对于锻炼后的恢复至关重要。因此，这些区域被设计为安静且光线适中的空间，以便用户可以进行放松和恢复。康复区特别设计在光线较暗的区域，以营造一个安静和放松的氛围。

教练办公区：为了确保教练办公区的私密性和工作效率，我们将其设置在空间的角落，远离主要的活动区域。这样的布局既保证了教练工作的专注性，也方便他们随时观察和指导健身区域的用户。

体操区与搏击训练区：体操和搏击训练区需要较大的活动空间和特殊的地面处理，因此这些区域被规划在一层，以确保足够的承重能力和空间开阔性。这样的设计允许用户自由地进行各种体操和搏击训练，而不会受到空间的限制。

更衣洗浴区：更衣和洗浴是健身体验中不可或缺的一部分。我们特别将更衣洗浴区设计在一起，以提

供便捷的服务。女性和男性浴室分别位于二层和一层，相邻的位置设计旨在方便用户使用，并确保隐私。

私教区：私教区被设计为半开放空间，与有氧和伸展区相连，这样的布局旨在吸引来往用户的注意，提高私教服务的可见度和吸引力。这种设计不仅有助于提升私教服务的经济效益，也为健身空间增添了互动性和活力。

楼梯下空间的利用：为了避免空间浪费，我们将连接一二层的楼梯下设计为储物和展示区，既增加了存储空间，同时也为健身房提供了展示健身相关产品的机会。

采光与照明设计：我们特别考虑了自然采光的重要性，将休闲区和锻炼区设计在光线充足的地方，以营造一个明亮和充满活力环境。相比之下，更衣洗浴区和卫生间则被安排在光线较暗的区域，以确保隐私和舒适性(见图6)。

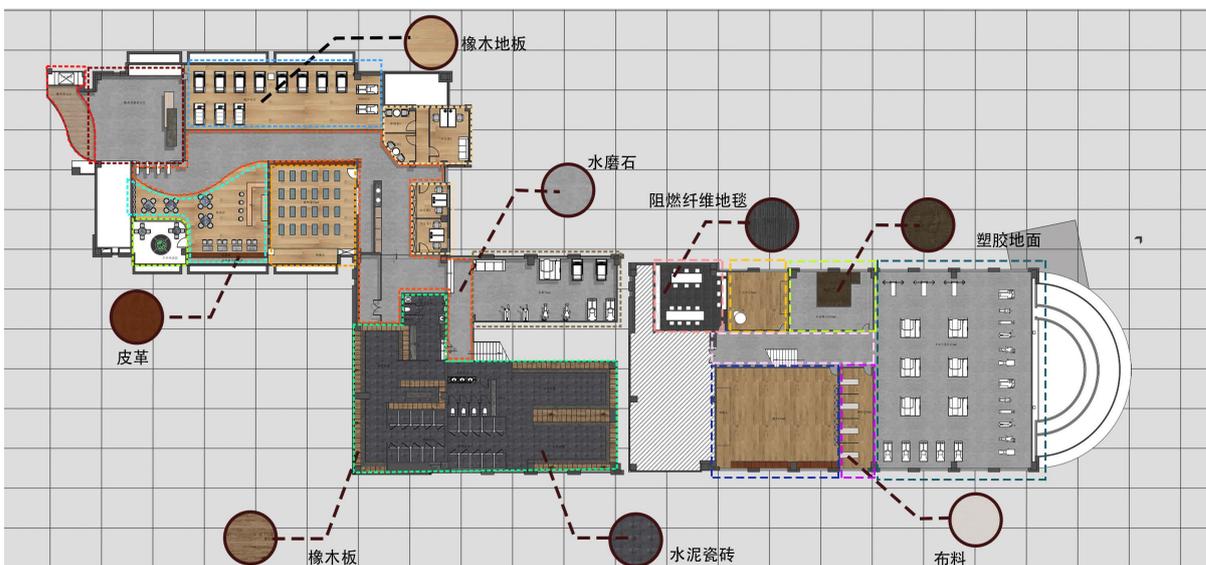


Figure 6. Site plan

图 6. 总平面图

4.3. 空间动线分析设计

鉴于公共共享空间中人员流动性较高，且使用健身器材的行为模式较为多变，我们的设计重点在于确保人员流动的合理性。通过精心规划动线，减少用户在不同功能区之间转换时的混乱和劳累，提升整体的用户体验。

通道式流线设计。我们的动线设计以一条主通道为核心，这条主通道贯穿整个健身空间，连接各个功能区域。这样的设计不仅确保了空间之间的紧密联系，同时也保持了各个区域的独立性，使得用户可以轻松地从一个区域移动到另一个区域。

动线的视觉引导。为了进一步优化动线，我们在吊顶和地面设计中融入了视觉引导元素。通过独特的造型设计，我们暗示了用户的走向，使得他们能够自然而然地沿着设计好的路径移动，从而提高空间的导航效率。

功能区的逻辑布局。在功能区的布局上，我们遵循了逻辑性和便捷性的原则。例如，我们将有氧训练区和无氧训练区分别设置在空间的两侧，以减少不同锻炼需求的用户之间的相互干扰。同时，我们也确保了休闲和恢复区域的便捷可达性，以便用户在高强度锻炼后可以快速放松。

灵活性与适应性。考虑到健身空间可能会根据课程安排或特殊活动进行调整，我们在动线设计中也

考虑了灵活性和适应性。通过使用可移动的隔断和模块化的家具，我们可以轻松地重新配置空间，以适应不同的使用需求。

安全与无障碍设计。安全性是空间动线设计中的重要考量。我们确保了所有动线都有足够的宽度，以避免拥挤，并在必要时设置了紧急出口。此外，我们还遵循了无障碍设计原则，确保了行动不便的用户也能轻松地在空间中移动(见图 7)。

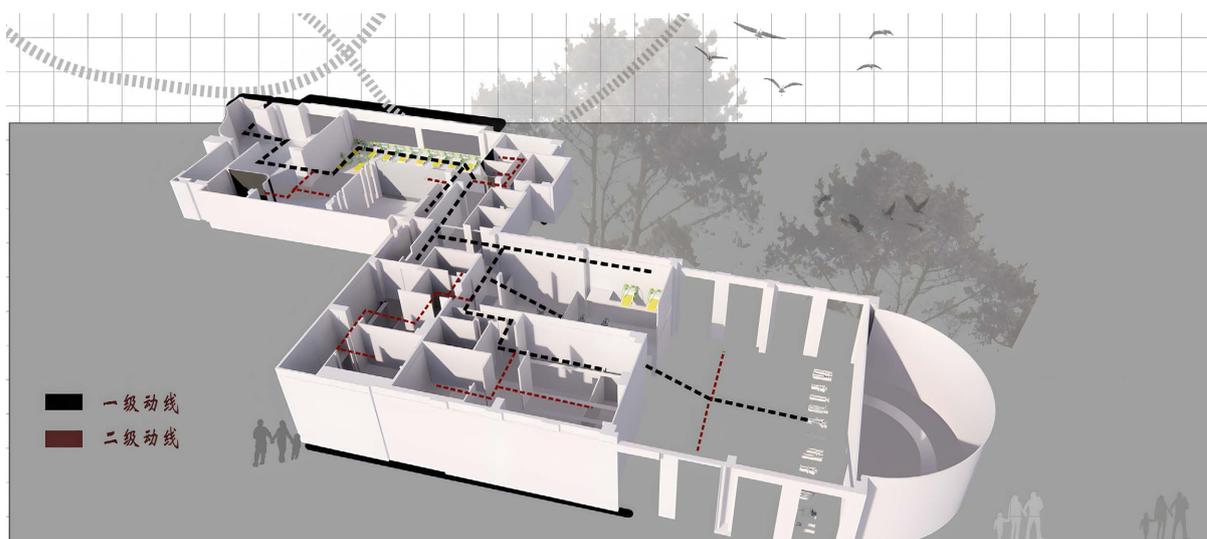


Figure 7. Spatial movement analysis

图 7. 空间动线分析

4.4. 功能空间设计分析

有氧区：设计明亮开放，跑步机等器械布局合理，确保用户视野开阔，配备电视屏幕增加运动趣味性，灯光设计突出室内活力，吸引外部注意。

餐吧区：融合简餐、休息和阅览多功能，设计温馨舒适，采用暖色调和特色吊顶，卡座区设置书柜，背景墙用砖墙增添现代工业风，提供休闲放松环境。

瑜伽区：静谧私密，采用无主光源设计，地面铺设温暖橡木地板，墙面木饰面增加空间温度，适合静谧瑜伽练习。

力量区：开放布局，大型器械和自由重量合理间距，保障用户自由运动，设计注重空间开放性，提升锻炼体验。

体操区：隔音设计，适合多样团体课程，设有专门储物区和领操台，确保课程组织性和安全性。

拉伸区：考虑私密性，专业拉伸指导，地面防滑设计，自然光线和户外视野提升拉伸体验。

搏击训练区：高空间设计，适应拳击台和沙袋等设施，照明和色彩设计增强锻炼动力和心理体验。

私教区：半开放式设计，专业舒适，满足个性化指导需求，成为健身空间亮点。

康复区：私密安静，功能独立，适中面积，适合肌肉放松和按摩恢复。

更衣洗浴区：封闭设计，注重隐私和舒适性，使用防水材料，保持空间干燥卫生。

教练办公区：满足办公功能，风格协调，考虑资料储存，为教练提供高效工作环境(见图 8)。

4.5. 色彩与环境心理学

我们避免使用过多的激烈颜色碰撞，而是寻求色彩之间的平衡与和谐。通过巧妙的色彩搭配，我们

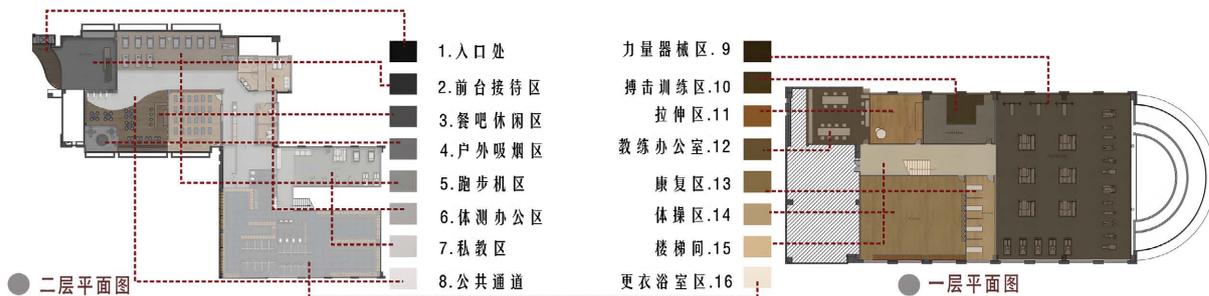


Figure 8. Functional zoning map
图 8. 功能分区图

旨在激发用户的积极性，同时避免产生视觉疲劳。了解色彩对人情绪的影响，我们选择了一系列能够提振精神但不过于刺激的色彩。这些色彩能够在用户锻炼时提供动力，同时在长时间内保持舒适感。而且为了营造一个心理上的舒适区，我们使用了一些温和的色彩，以减少用户的心理压力。这样的设计有助于用户在锻炼过程中保持冷静和专注[5]。

我们采用了较为温和的色彩方案，但我们也通过亮色和纯色的点缀来创造视觉亮点。这些点缀不仅能够避免空间显得单调，还能够激发用户的活力，避免产生懈怠感。并且不同功能区域采用不同的色彩策略。例如，力量区可能采用更加饱和和激励的色彩，而伸展和瑜伽区则可能采用更加柔和和放松的色彩。在色彩设计中，我们还考虑了材质的质感和色彩的结合。例如，木材的温暖质感与柔和的色彩相结合，可以增强空间的舒适感。

除此之外，我们利用自然光与色彩的互动，通过大面积的窗户引入自然光，与室内色彩相结合，创造一个充满活力且舒适的环境。

5. 专项设计

5.1. 功能空间详细设计

前台区作为健身俱乐部的第一印象，承担着展示空间设计理念和俱乐部文化的重要作用。设计上追求简洁明快，通过活跃的色彩搭配传递空间的活力，感染来访者的情绪。背景墙采用对称均衡的设计法则，结合铁板框架和玻璃材料，营造出通透感。中间的毛石与锈板结合，为对称设计增添不对称元素，增强生动性和美感，避免单调(见图 9)。

餐吧区分为简餐区、休息阅览区和抽烟区，旨在为顾客提供营养餐食和休闲空间。设计注重实效性，满足基本需求如餐桌和餐台，同时通过饰品提升空间美感。暖色调的吊顶和不锈钢异形吊顶增加了区域的舒适性和视觉划分。卡座区域的书柜提供了休闲放松的空间，背景墙的砖墙设计在降低成本的同时，与周围环境形成视觉反差，增添了怀旧和沧桑感(见图 9)。

有氧区，尤其是跑步机区，是健身空间的重要组成部分，也是对外展示的窗口。设计上考虑器材密度和对外展示的需求，合理放置跑步机、划船机和爬楼机，并确保灯光明亮，以吸引潜在客户。区域内的电视机增加了运动的趣味性。瑜伽室则提供一个静谧的环境，采用无主光源设计和温暖的橡木地板，墙面的木饰面增加了空间的温度，满足了瑜伽练习的需求(见图 10)。

搏击训练区，吊顶采取两边木板中间木条格栅的造型，中间配备灯管来照明，避免采取吊灯设备，前面保留原始砖墙面，是整个空间更加有冲击力和力量感，墙面采取透明玻璃隔断，既划分了空间，又保证了视野的开阔。不会造成空间的闭塞。红蓝相间的拳台，也极大地调动了人们的情绪(见图 10)。

教练办公区的设计主要是为了满足办公的功能性需求，同时在装饰风格上与整体健身环境保持一致。

这个区域的设计还考虑到了资料储存的需求，为教练提供了一个高效的工作环境(见图 10)。



Figure 9. Reception and bistro renderings
图 9. 前台与餐吧效果图

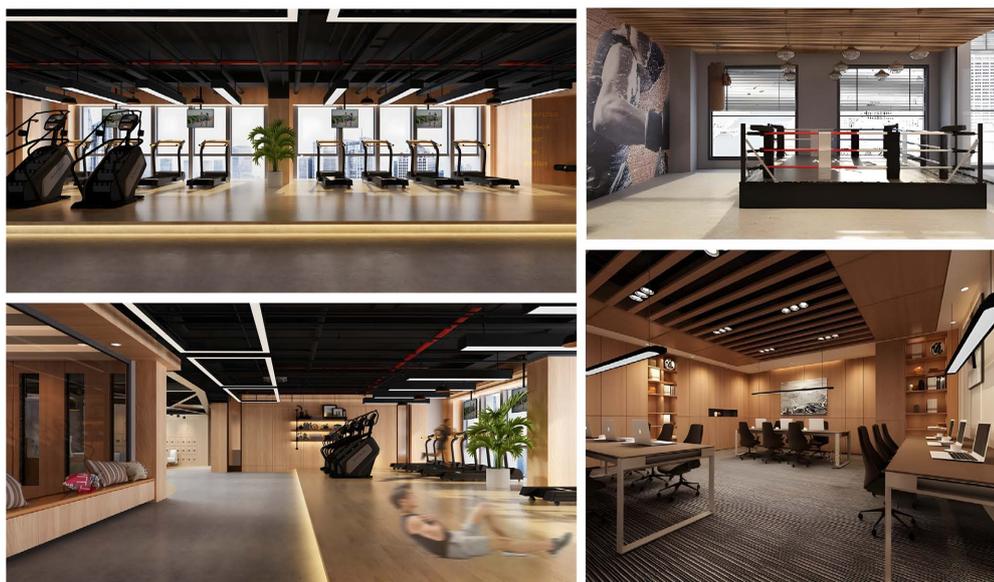


Figure 10. Aerobic zone, martial arts training area, and instructor office renderings
图 10. 有氧区、搏击训练区、教练办公区效果图

体操区首先保证了空间的通透性，在窗边设立了休息的坐台，用木板包边进行一定程度上的空间划分，设立了领操台与镜面，相对的设立了储存杂物的储物柜，进深较浅的储柜不会占用过多的空间，并采取不同的木质颜色，丰富整个空间的色调，设置单杠方便拉伸，整体空间木板包裹，隔音性强，吊顶采取虚实结合，半封闭半裸露原顶，既节省了装饰材料又不会显得结构简单(见图 11)。

拉伸区在吊顶上进行了重点设计，以石膏板圈边以木板做进行分割，用木格栅进行补充，造型丰富，墙面不会有过多的设计，不会显得杂乱，墙面放置整面镜子，使整个空间显得空旷，弥补空间面积狭小，不会有拥挤感，在空间一部分做了杂物收纳柜，封闭开放两种展示形式，背面的木条格栅形成独特的设

计视点(见图 11)。

康复区, 吊顶同样的采取单纯的木条格栅的形式, 灯管交替穿插, 线性走向, 中间以现代隔断分割, 拐角处处理为小型展示架, 一墙面采取木饰面, 整体暖色环境, 在心理得到放松(见图 11)。

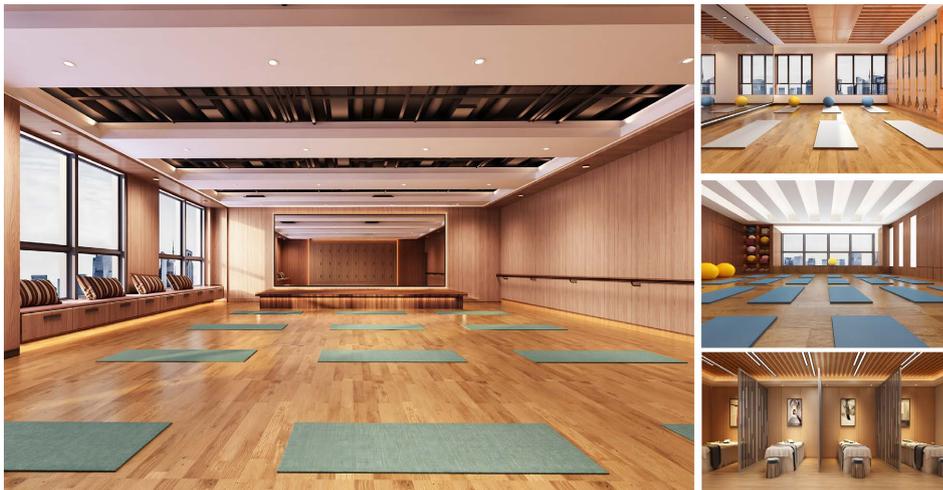


Figure 11. Artistic gymnastics area, stretching area, and rehabilitation area renderings
图 11. 体操区、拉伸区、康复区效果图

力量区放置在了空间高度最高的区域也是面积最大的区域, 这样就可以有充分的活动空间, 半搭建的空间使政客空间显得更加开阔, 明朗、大气, 两边的落地窗使整个空间过线充足, 户外的风景一览无余, 在锻炼的同时也会心情舒适。原始的钢架结构吊顶带来的硬朗线条与木饰面柔和的条纹中和, 整个空间显得稳重, 但却不失热情。在一层与二层由楼梯衔接, 木质台面和金属的栏杆, 统一的材质和色调, 可是空间过渡的更加自然(见图 12)。

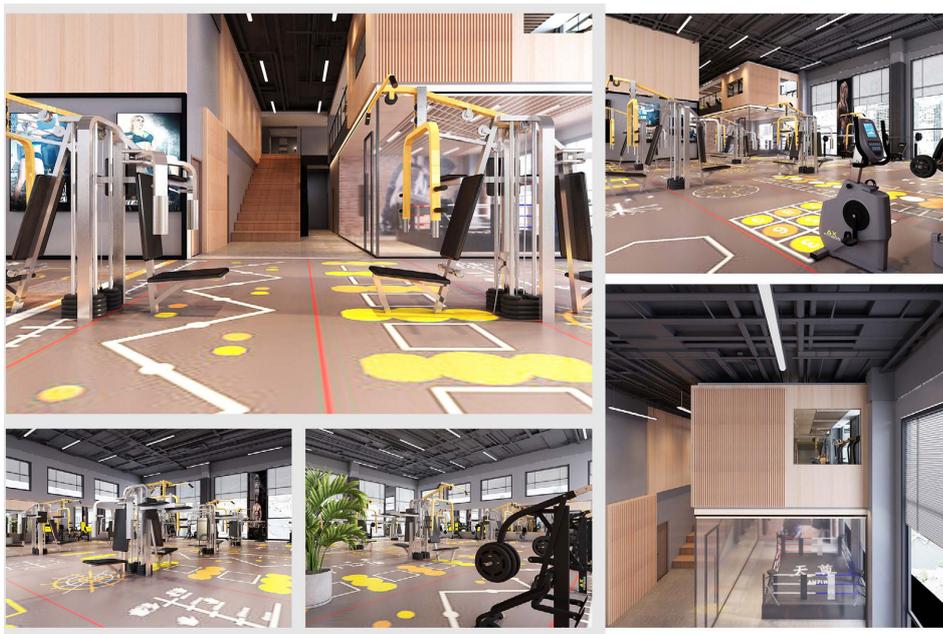


Figure 12. Strength training area renderings
图 12. 力量区效果图

私教区处于一个两个功能空间的交汇处，吊顶以白色石膏板圈边，中间以三排木板排列，两边以木条格栅搭配补充，隐约露出黑色原顶，虚实结合，结构丰富，木条之间穿插灯管，中间木板放置筒灯既解决了照明问题，又和吊顶融合的很好不会显得突兀。而半开放的空间显得很是通透，右边是金属玻璃栏杆，木色墙面上开了一扇窗，处于高处，在俯瞰力量区及其周围区域有着良好的视野观感。同时在过度通道旁设置了休闲沙发，提供临时休息的地方(见图 13)。

更衣洗浴区，地面采取暗色瓷砖，简单的白色吊顶，是整个环境简单明了，整洁统一，凸显位于中间覆盖墙面的木色衣柜。没有复杂的结构给空间更能让人的心静下来(见图 14)。

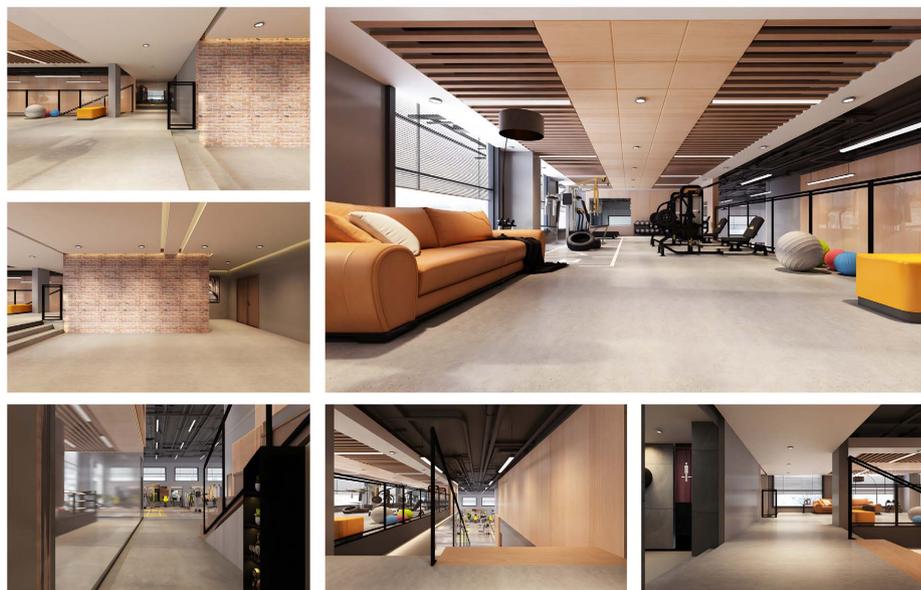


Figure 13. Personal training area renderings

图 13. 私教区效果图

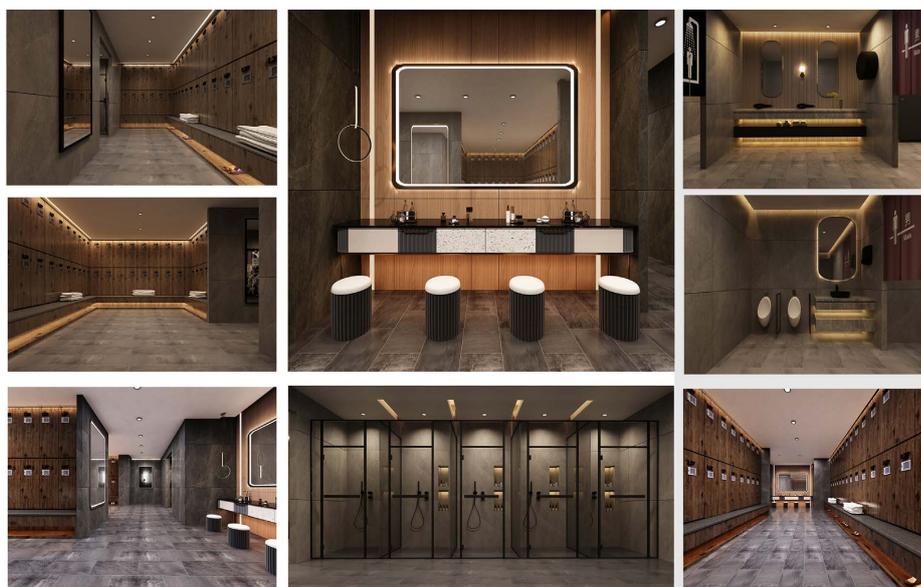


Figure 14. Locker room and shower area renderings

图 14. 更衣洗浴区效果图

5.2. 色彩方案与运用

整体空间的主色调是以灰黑色为主，以深浅不一的木色进行调节，在顶面地面采取了灰色色调，有助于稳定整个空间的视觉效果，避免产生漂浮或轻佻的感觉。而墙面部分采取了大小不一的木色，使整个灰冷的空间不会显得单调和冷清，两者碰撞出了沉稳、温暖、休闲、舒适、新鲜的心理感受。同时在统一的色调前提下，不同器械的附带颜色也被中和，显得整体化，木色的深浅变化为整个空间的色彩增添了丰富性。在大色系的基础上，木色的变化或偏红或偏黄或偏灰，为空间带来了更多的色彩层次和视觉趣味。在大面积的同一性的颜色下，通过座椅沙发等小型家具的纯色点缀，增添活力和亮点。强烈的色彩长时间会引起心理的乏累，但和谐厚重的色调会令人更加长时间的停留。

5.3. 材料选择与装饰设计

在材料运用上，顶面设计中大面积保留了原始的钢架结构，这种冰冷硬朗的粗犷质感与健身器械的现代感相得益彰，共同营造出健身空间应有的力量感和工业风氛围。

地面设计中，鉴于健身器械的搬运和人员频繁运动对地面可能造成的损伤，我们选择了耐损耗的水磨石作为地面材料。水磨石的耐用性和硬度使其成为应对高强度使用的理想选择，同时也为空间带来了一种质朴而实用的风格。

在一些墙面上，我们保留了原始的砖墙，这种做法不仅节省了装饰材料，还突出了空间的力量质感，为健身环境增添了一抹工业时代的复古风情。砖墙的纹理和色彩也为空间提供了丰富的视觉层次。

在特定的个体区域，如私教区或休息区，我们采用了木地板材料，用其柔和的木纹与硬朗的钢架线条形成对比，中和了空间的工业感，增添了一份温暖和舒适的感觉。

在双层空间的墙面设计中，我们巧妙地将木饰面与灰色墙面相互错落布置，打破了大面积简单空白墙面的单调，为空间带来了更丰富的视觉体验和柔和的感受。这种设计不仅提升了空间的美观度，也有助于营造出更加宜人的健身环境[6]。

5.4. 照明设计

整体照明布局：整体照明设计根据各个功能区域的特点和需求进行分区布置。从而确保每个区域都能获得适宜的照明，同时通过灯光效果增添空间的丰富性和视觉舒适度。

主要照明方式：在大多数区域，我们采用了灯管与筒灯相结合的照明方式。灯管的使用不仅与吊顶结构形式相融合，还提供了主要的照明作用，确保空间的亮度和均匀性。筒灯的点缀则用于丰富灯光效果，通过光晕增添空间的温暖感和层次感。

辅助照明应用：在需要额外照明效果的区域，采用灯带照明的方式。灯带在提供必要照明时，还通过光线的引导作用限定了空间，增强了空间的导向性和区域划分的清晰度。

特色照明设计：在力量区和搏击训练区等需要强调力量感和动感的区域，我们特别设计了具有工业风格的照明，如裸露的灯泡或金属质感的灯具，以强化空间的活力和运动氛围。

节能照明选择：在照明设计中，我们优先考虑了节能和环保的LED灯具，以减少能耗并降低长期运营成本。

加入调光系统：为了适应不同的运动和休闲活动，我们在部分区域安装了调光系统，允许根据活动类型和用户偏好调整照明亮度，从而创造出更加灵活和舒适的环境。

6. 总结

随着社会经济的发展和水平的提高，健身已成为提升公众健康水平、增强社会活力的重要途径。

本文以中体健身俱乐部为研究对象，深入探讨了在全民健身理念指导下的健身空间设计。

设计上，我们采用了现代主义风格，注重空间的开放性和通透性，以提升用户体验。功能区域包括前台等候区、餐吧休闲区、更衣洗浴区等，每个区域都根据其特定需求进行了细致规划。色彩设计追求温馨舒适，材料选择强调自然与工业元素的融合，以营造一个既现代又温馨的健身环境。

照明设计上，我们结合了主照明和辅助照明，通过调光系统灵活调整，满足不同活动需求。专项设计考虑了功能空间、色彩方案、材料选择和照明设计，以提升整体的健身体验。

通过本项目的实践，我们相信，中体健身俱乐部将成为城市快节奏生活中的一个缓冲区，让用户在锻炼身体的同时，也能在精神上获得放松，从而带来更健康、更有规律和更加丰富多彩的生活状态。

注 释

文中图片均为作者自绘。

参考文献

- [1] 蔡漫珊, 李欢, 黄彦侨, 唐文清, 陈佳东, 黄泽璇. 关于健身房发展现状及建议的探讨[N]. 科学导报, 2017-02-17(C08).
- [2] 刘金斗, 张克刚. 工业风格健身房设计[J]. 明日风尚, 2018(11): 391.
- [3] 黎倩. 室内健身空间设计的研究与应用[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林体育学院, 2017.
- [4] 刘伟, 吕嘉怡, 张志浩. 论全民健身理念下的叠合空间型综合运动馆设计[J]. 工业建筑, 2023, 53(10): 1-9.
- [5] 王文超. 城市公共空间人性化规划设计探析——以健身房空间色彩效应为例[J]. 美与时代(城市版), 2020(1): 59-60.
- [6] 张道钢. 浅析室内环境艺术设计中的装饰创新[N]. 中国建材报, 2021-05-06(003).