

健身房迎来暑期旺季

学生、上班族, 扎堆开启夏季健身

张京/文 图片来自网络

眼下,随着夏季高温,以健康、时尚为主健身运动越来越受到市民的青睐。近日,笔者在富春街道一家健身房里发现,健身人数相比以往增加了不少,几乎全部都是年轻人。该健身房的工作人员告诉笔者,暑期是健身旺季,七月份来健身房办理会员卡的人数相比淡季已明显提升,每天要接待超过两百人次。“来健身的绝大部分是学生,暑期正是他们放松心情、舒缓压力的好时机,各类机械运动都很受欢迎。”



夏日健身忙“流汗” 消费势头高涨

“月初我也在健身房办了一张会员卡。”家住秋月小区的小姜看着身边越来越多的朋友爱上流汗,投身健身房的“怀抱”,自己也决定在最炎热的八月启动他的健身房锻炼计划。笔者在走访中了解到,和小姜有着同样想法的市民不在少数。据了解,进入夏季以来,各大健身房客流量稳步提升,夏日健身消费势头高涨。

8月1日晚上7点左右,笔者来到位于桂花西路的一家健身房,立刻被一派热火朝天的健身场景所吸引。健身房里20多位会员正在教练的带领下做着瑜伽;跑步机等健身器械几乎没有空位;器械区的器械也早已满员。该健身房负责人说:“进入夏季以来,每天来健身的市民络绎不绝,绝大部分是在校学生,上班族也不少。”

“我的健身卡是上个星期刚办的,希望利用业余时间好好锻炼一下,让身体变得结实点。”正在健身房挥汗的市民徐先生说,“原本以为夏天来健身的人会比较少,没想到愿意在夏天出点儿汗的人还挺多,健身房里每天几乎都是满满的。”

“每天打开朋友圈,总有一些同学在晒健身,看得我也心痒痒。”如今大二的在校学生小李说自己最初在健身房新办会员卡就是受了“朋友圈晒图族”的影响,现在已经坚持了近两个月,“感觉每天出汗特别舒服,现在花钱流汗是一种时尚了,如果你要是还躲在空调房里过夏天那就太说不过去了。”

健身房活动缤纷 吸引更多人来流汗

走访中笔者了解到,为了赢得更多消费者青睐,夏日里,各大健身房也都推出了不少优惠套餐。“为了吸引更多的学生党加入到健身的行列,今年我们特别开设了暑期健身夏令营活动。”某健身房工作人员说,“同时,健身房还在夏日推出了会员走秀、动感单车日等系列活动,为的就是吸引更多的人参与进来。”

“虽然目前一张健身房年卡的价格都在一千元以上,有的甚至超过两千元,但越来越多的市民还是义无反顾地成为健身爱好者。”某健身房的工作人员说。

“前来咨询健身项目及办年卡的新顾客日渐增多。大部分会员都是在下午下班后来



到健身房锻炼,每天傍晚5点半到8点是健身房的高峰期,并且按照店内教练安排,瑜伽、肚皮舞等课程均在下午6点20分开始。”恩波大道一家健身房的工作人员说,“我们会为会员定制详细的健身计划,帮会员塑造健康的身体。此外,我们还会定期举办活动,以增加会员对于健身房的粘性。”

除了这两家健身房,各大健身会所都有自己的活动,比如老会员带新会员活动,周末交友活动等。一家健身房的负责人告诉笔者,举办这些活动的目的就是为了让会员觉得物超所值,身体得到锻炼的同时还能收获一些别的东西。”

健身教练专业建议: 锻炼应该循序渐进

笔者在走访过程中,在健身房的教练那里了解到,许多来健身的市民都是突然兴起,觉得自己有长胖了,来健身房锻炼一下,顺便减肥。为此,健身教练表示,不合理的健身方式非但起不到锻炼效果,还会对身体造成一定的损伤。尤其是一些健身者希望在短时间内达到健身减肥效果,盲目增加运动量,延长运动时间等,都是不科学的。

“由于大部分人在平时锻炼的时间并不多,如果选择在暑期进行锻炼,一定要循序渐进,注意做好准备活动,控制好运动强度和运动量。”私人健身教练小陈说,“刚开始健身时,运动量不要太大,在健身运动之前热身活动要充分,否则容易受伤,再就是运动出汗后身体盐分会随汗液一起流失,需要多喝些盐水,补充一下身体所需的盐分。”

此外,小陈还建议,暑期需要锻炼并不一定要去健身房,吃完晚饭后去步行也是不错的健身运动,“走路时脚掌会与接触物进行摩擦挤压,这实际上是一种按摩方式。这种方式可以促进身体的血液循环,疏通经络。同时,走路能促使肺的呼吸量加大,换气加强,增强肺功能,还能促进肠胃蠕动,增强对食物的消化和营养的吸收,提高免疫力。”

8月1日起,想在富阳门诊“挂盐水”有点难

2版

不离不弃,照顾行动不便的婆婆18年

5版

八月高评分电影推荐,一场属于你的视觉盛宴

3版

这个夏天,富阳有这么多地方等你来赏荷

7版