

杭城市民节后“甩肉”忙

健身花样繁多,大型场馆需提前预定

□本报记者 朱郑远

“每逢佳节胖三斤”,想必有一大批刚从新春佳节回过神的人,正对肚子上的赘肉苦恼着,再加上元宵情人节接连“上线”,你想过如何消灭你的肉肉吗?

随着健身市场的逐步发展,健身房人流激增,大型场馆人气十足,老百姓可以选择的健身“花样”繁多,徒手健身、居家健身,只要想得到,哪里都能练,这也让运动产品的销售商笑开了颜。

器械健身or徒手健身or居家健身?

健身爱好者往往对运动氛围有一定追求,所以大型健身房成了许多消费者的首选。从事会计行业的刘纹溶过完假期,回到工作岗位后第一件要紧事就是减肥。她去家附近的舒适堡野风现代店办了一张健身卡。“在家里天天吃大餐,再不减肥,等到五六月份我又要徒伤悲了。”

“现在活动力度好像挺大,以往都要两三千,参加他们的微信活动后只要1780元,都快接近6.8折了。”刘纹溶心动于年

后健身房的促销活动较多,办卡则相对实惠。

舒适堡野风现代店的工作人员詹亦介绍,由于2月份是健身旺季,所以促销活动都是打“骨折”,办卡优惠力度也是最大。节后来到该门店进行健身的人数激增,基本上除了周末天天都是爆满。为了保证会员的健身安全,健身房还特意从总部借调来3名巡场教练。

尽管越来越多的人热衷于健身房锻炼,但徒手健身也受很多人的提倡。家住曙光社区的王光仰就是一名徒手健身爱好者,黄龙体育中心的健身器械、街边的台阶,家里等都是他的健身场地。“因为自己是一名数据分析师,平常工作也比较多,以前办过健身卡,但是一年去的次数寥寥无几。现在就想徒手健身,这个方便多了,哪里都是自己的健身场所。”

王光仰认为健身房有全面的器械、更大的重量选择让肌肉得到充足的增长,力量爆发提升迅猛;而街头徒手健身,则能

更好的训练耐力,持久力以及平衡能力以及自由方便、不花钱。

与此同时,居家运动也逐渐火热起来,相比于健身房居家健身更为方便,而与徒手健身相比,居家健身强度更小。记者通过调查发现,由于这一群体的壮大,居家健身小器械一开年就走红了。

在淘宝平台,杭州本地多家健身小器械商家生意红火。以一家主营健腹机的网店为例,到2月14日为止,该网店已经售出健腹机14721单,每单售价99元。该网店的售后人员介绍,健腹机比较受女士的欢迎,男士更加倾向于购入臂力器、家用引体向上双杆与多功能锻炼套装。

大型体育场馆持续走红

不少人习惯于健身与团队竞技相结合,在他们看来,运动肯定要大家伙一起来动起来才有氛围。其中,黄龙体育中心这个老牌体育场馆一直以来都受到此类运动爱好者的青睐。

从事IT行业的方显胜喜爱篮球项目,在他看来打球就是最好的运动方式。在黄龙体育中心春节假期免费开放的时候,他就呼朋唤友开启运动生活。据黄龙体育中心篮球馆工作人员介绍,节后一星期来预定篮球场的人数,丝毫没有比春节期间免费开放的时候人少。本周为例,周一到周四晚上的场地和周二到周日下午的场地大部分都已经被预定完了,只有零星几个场次还有位置。下午的时候,就连室外露天的篮球场也是爆满,体育中心每天都需要派人在场地内驻守,保证安全。

而包玉刚游泳馆也没闲着,节后一星期日常人流量已经追平了春节期间免费开放时的数据。面对如此大的客流量,游泳馆不得已在门口开始再次摆出限号,控制泳池内的泳客人数。羽毛球馆、老年人活动中心、足球场等等场馆也是客流量爆满的,羽毛球馆不提前预定,当天来一般都是没有位置的。

天台摩托越野大叔热血沸腾

零下8摄氏度“光膀子”疯玩半小时

日前天台天气骤冷,很多地方下起了雪,许多“见雪眼开”的市民纷纷奔赴有积雪的乡镇和山上,一睹那期盼已久的白茫茫一片的美景。一时间,朋友圈里被“晒雪”照片刷屏,大家争先恐后地秀出自己与雪亲密接触的一瞬间。

其中有一张照片刷爆大家的朋友圈,图片显示在天台白雪茫茫的华顶森林公园,有几个硬汉光着膀子在积雪遍地的山顶上骑着摩托车,嬉戏玩闹打雪仗。

据悉这群越野大汉的领队叫蔡基武,今年44岁,是天台颇有名气的“车疯子”。最近,在第五届宝马摩托车GSTrophy2016

国际挑战赛中,蔡基武带领车队取得了亚洲第一、世界第七,开创了亚洲最好成绩,让欧美选手都大吃一惊。

这位爱好极限运动的“神车手”,还是个喜欢雪景的可爱大叔。下雪后的世界让他摩拳擦掌,跃跃欲试,于是蔡基武约上3位车友,一起开着摩托车前往天台县石梁镇的华顶森林公园看雪。为了避开大批游客,看到更美的雪景,蔡基武和车友们从后山的一条羊肠小道上一路越野登山,经过1个小时左右,直接穿越到山顶。

“这条路窄又险,一不小心就会掉下去。”蔡基武紧接着解释道,队友们穿的都

是专业防护服,“随便摔摔根本不会受伤的,我们玩了这么多年,一直很安全。最后我们顺利到达了海拔1000多米的拜金台。”

一到华顶山上,童心未泯的蔡基武就提议大伙儿赤膊打雪仗,“好啊!”车友们一个个激动地应和着,接二连三地脱掉了上衣。骑摩托、打雪仗、录视频、躺在雪地上自拍……就这样,他们赤膊玩雪玩了个痛快。

“当时有零下8度,风很大,刚脱掉衣服时,真的很冷,皮肤有种刺痛的感觉,但是过一会儿就没事了。”蔡基武说,他每年

下雪都会约上车友,第一时间骑摩托车登山看雪景,每次都会在华顶山上赤膊打雪仗,“每年疯一次,我们享受这种动感刺激、热血沸腾的感觉,玩得也很开心啊!”

(通讯员 徐颖骅)



角色互换 和谐气排球

日前,宁波奉化区锦屏全民健身中心展开一场别开生面的“角色互换”气排球比赛,参赛运动员是奉化气排球协会的裁判员,而裁判员都是平时打球的主力队员。比赛让队员和裁判员切身体会不同感受,有助于以后的奉化气排球比赛能和谐进行,推动奉化区气排球运动的健康发展和全民健身运动开展。

通讯员 周力 文/摄

编读往来



松阳周先生:前段时间在松阳县塔寺下村头好多人都在健身,活动有哪些?

@周先生:那是松阳县塔寺下村头在举办“塔寺下村2017年新春乒乓球、跳绳比赛”。广场舞大妈也为比赛助兴,优美的舞姿引来广大村民驻足观看。这些多姿多彩的活动在丰富村民节日文化生活、愉悦村民心情的同时,也为增强村民体魄,落实松阳县全民健身计划的生动体现。村民纷纷表示,这些活动大家都喜欢,既锻炼了身体,又团结了村民,希望以后能经常开展。

(通讯员 阙丽君 朱菊英)

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心

合作伙伴



德清体育中心



温州市体育彩票管理中心



绍兴市体育中心

电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85067855

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223

本报法律顾问:京衡律师事务所