

# 健身也能“私人定制”？ 嘉兴一小伙将别墅改成健身房

炎炎夏日,户外快走跑步的人会怨天气太热,去健身房锻炼出汗的人又嫌人多嘈杂,如何健身让不少运动达人操碎了心。为了让自己健身更爽快,在嘉兴南湖就有一名热爱健身、交友的小伙子把原本用来居住的别墅改建成了健身房,这个“高大上”的“健身房”在吸纳健身“会员”方面条件也比一般来得“苛刻”。

## 自住别墅变成了健身房 已有会员 100 多名

这家“别墅健身房”位于望湖路附近的翡翠花园小区,健身房的“主人”名叫宋嘉仪,是一位还不到 30 岁的年轻小伙子。

见到宋嘉仪时,他正在教一名会员练习胸、背的肌肉群。“来了请随便坐,就像到自己家一样。”宋嘉仪十分客气。他表示,虽然这家别墅已经完全成为健身房的模样,可是无论怎么改建,也都是他的家。3年前,宋嘉仪买下这套别墅时,并没有急于装修,而是把它搁置了近两年。

“我从小就热爱健身,学成归来后,如愿成了从事与健身相关的职业。”宋嘉仪说,大学毕业后,他就一直在嘉兴几家公共健身会馆当健身教练,虽然自己很喜欢每天与健身器材待在一起,可是却并不喜欢健身会馆里的氛围。曾有不少会员向宋嘉仪反映,觉得公共健身会馆私密性差,特别是受不了他人健身后满身是汗与你擦肩而过的感觉。

能不能将健身房搬进别墅呢? 宋嘉仪决定辞职单干,并毅然将他买的近 600 平方米的别墅改为私密性好、环境优美的健身房,并且招募一些热爱健身且有共同语言的会员。在改造别墅期间,如设计装修风格、安装防震地板、购买健身器材等,宋嘉仪都亲力亲为。如今,宋嘉仪的别墅健身房已经吸纳了包括白领、电商、私企老板在内的 100 多名会员。

## 家门口的健身场所 还是交友“空间”

家住同一小区的董先生从事电商生意,同时也是一位健身爱好者。自从发现在“家门口”就可以健身之后,这家“别墅健身房”就成了董先生每周必去的“据点”。

“别墅健身房”共有四层,负一层为体能训练室,二层为私教室,三层为男性力量训练室,顶层为咖啡吧,而董先生的“据点”就在三层。“我体验过了,感觉很不错,最大的优点是人少、离家近,连小区都不出用就能健身,很方便,而且环境安静。”董先生说。

虽然健身场地加起来只有 600 平方米左右,但“五脏俱全”健身设备齐全,另外算上宋嘉仪在内,该健身房还有两名常驻教练,课程全部为一对一,并为会员私人订制健身计划,以提高会员的健身体验。宋嘉仪将会员总人数控制在二三百人,会员的健身时间也很灵活,可根据自己合适的时间提前和教练预约。

值得一提的是,这里既是会员们的健身场所,也是交友“空间”,正因为这么多志同道合的朋友聚在一起,促成的好事也接二连三。董先生介绍,此前,他在顶楼喝咖啡时,就遇到一位做服装生意的老板,他们聊着聊着就聊出了“商机”。同样,从事媒体行业的陈小姐也在该别墅健身房认识了一位“好姐妹”。“你说巧不巧,说来说去,经常和我一起联系瑜伽的那位女会员,竟然是我的幼儿园同学。”陈小姐说。

## 主打“私人订制” 讲求“快乐健身”

“来我这里健身的会员,既可放松

心情,又可强健体魄。”宋嘉仪表示,这里不像普通健身房,会员一上来就开始订计划,有的人练了一堂课就已经精疲力竭。在这里,他不会要求会员做一些超负荷运动,而是循序渐进增加运动项目,如果你一组力量功课做不下来,那说明你状态不好,干脆回家休息。

宋嘉仪说,他们首先要进行体能测试,包括体重、体脂含量、骨骼与肌肉比例、运动能力等,然后根据这些数据,结合会员需求,制定有针对性的训练计划。在训练中,他会全程陪同,随时纠正错误动作,确保训练效果。

“我们健身房地方小,其实,这还成了一个优势。”宋嘉仪说,在平时的锻炼中,会员的需求他和几位健身教练基本都能照顾到。同时,教练团队还可以充分了解会员的体能状况、身体情况、饮食生活规律以及疾病史等,以更加专业的角度为会员量身制定健身计划,从而有效地避开健身误区,达到“快乐健身”的目的。

(通讯员 田野)



## 炫舞

近日,天翼高清·浙江 IP-TV 首届广场舞大赛(奉化赛区)在奉化体育馆南广场举行,比赛项目为集体自选曲目,共有来自全区各镇(街道)的 15 支代表队、250 余名选手参加。

通讯员 周 力 文/摄

## 编读往来

乐清吴小姐:教育部日前公布了 2017 年全国青少年校园足球特色学校名单,其中乐清也有几所学校榜上有名,想了解一下详细名单。

小编:此次乐清市有淡溪镇第一小学、芙蓉镇雁湖学校、外国语学校、盐盆小学共 4 所学校名列其中。据介绍,近年来,乐清市积极推进青少年校园足球工作,在提高普及水平、完善竞赛体系、提高师资水平和营造良好氛围等方面做了大量工作。截至目前,乐清市共有“全国青少年校园足球特色学校”9 所,“浙江省青少年校园足球特色学校”9 所。

其中乐清市丹霞路小学就是近年来涌现出校园足球的典型。作为乐清市第一批校园足球学校,丹霞路小学每个年级段都有校队,从一年级到六年级,每周有一个下午的足球社团课,并且每个班级开设一节足球课,配备专业的足球讲师,国际足联青少年教练员讲师一名,C 级教练员一名,中国足协 D 级教练员两名。每个学期都会开展男子足球联赛、女子足球联赛,并组建了足球小记者团队、足球摄影师、足球绘画师,足球解说员、足球裁判员,形成了比较成熟的校园足球文化氛围。

# 高配健美操培训,还是纯公益的 来自全省大学院校、中小學生 200 余名學員參加

本报讯 8 月 11 日至 14 日,2017 年浙江省健身操舞教练员、运动员夏令营,在中国美术学院象山校区健美操馆举行。共有来自全省大学院校、中小學生 200 余名学员参加了培训。

此次培训是纯公益的活动,授课老师却是高级别的,有浙江省健美操项目创始人、中国美术学院三级教授张杰,浙江音乐学院舞蹈系

副教授、研究生导师张薇,中国国家队有氧踏板编排教练步建军,以及健美操国际级运动健将胡邦达、马超和谢骏。

本次公益夏令营由浙江省健美(操)协会主办,活动负责人张杰教授兴奋地介绍:中国美术学院是浙江省健美操基地,是第十三届全国学生运动会健美操比赛地,为迎接全国学生

运动会,美院投入了近千万元资金,按照国际级比赛的标准,对场馆进行了全面的装修。为了夏令营和备战全国学生运动会,担任浙江健美操队总教练的张杰,让 8 名运动员,3 名来自台州学院,5 名来自杭师院的学生也参加本次此夏令营活动,让活动和备战同时进行。

(通讯员 周一豪)

战略合作伙伴



合作伙伴



## 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