

杭州有6万人次选择深夜在健身房挥汗如雨 专家:不提倡,不鼓励! 热爱健身也要遵循规律

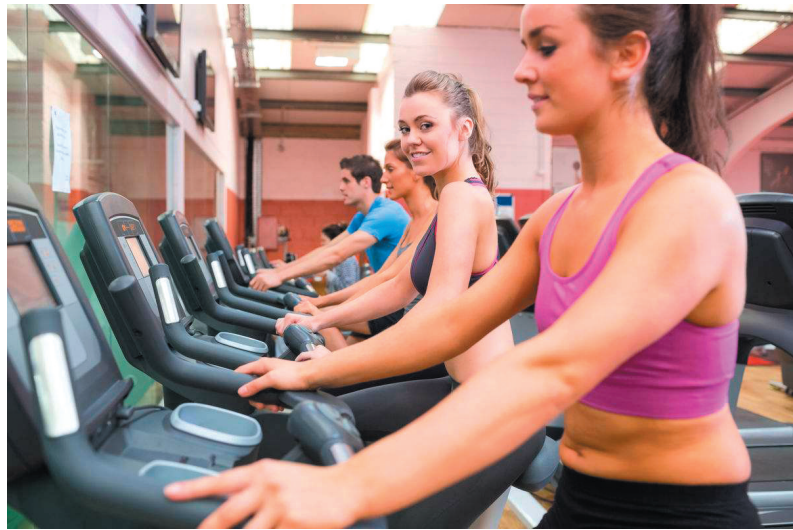
本报记者 梅杰

不久前,乐刻运动发布了一份2018年杭城健身大数据,给出了去年一年杭州人的健身画像。令人惊讶的是,在其庞大的会员人群中,选择在深夜健身的比重达到了十分之一。

A 深夜健身占比约十分之一 多是压力较大白天没空

该数据显示,去年一年,杭州总共有近6万人次选择在深夜0-4点健身。这其中,有25814人次在午夜0点走进健身房;凌晨1点,打卡的还有1万多人次。“不只在杭州,综合北京、济南、上海等其他城市的乐刻门店的数据,深夜时段的健身人流平均占比为9.6%,也就是说,大约每10个人就有1人选择在深夜健身。”乐刻相关负责人介绍。

刚刚过完25岁生日的小姜就是这6万人中的一个,作为一位视频特效师,加班赶工对他来说是家常便饭,“基本上都要八九点钟下班,赶进



度的时候工作到后半夜也是常有的事情。”小姜说,坚持健身快3年的他,下班之后到健身房锻炼成为了日常的一项重要行程,即使下班的时候已是深夜。“2016年过完年朋友带我到健身房体验了一次,后来就跟着他后面开始健身,基本上一周6练,已经养成习惯了,如果这周少练了一天,心里过不去。”小姜笑言。

“其实半夜健身并不孤独,每次总有好几个人陪我一起,都是老面孔。有时候我快练完了,一看时间凌晨12点多,有几个人才刚刚进来。”小姜说,天天照面,他们这些“夜猫子”也都成了好友。“有开美容店的,有医生,还有安保人员。基本上都是属于下班比较晚,白天没时间,平时压力又比较大的一些人。”

B 既影响睡眠也存在安全隐患 如果要练建议“短平快”

然而,对于会员深夜打卡的行为,乐刻的明星教练吴洪昆却并不赞同。“不提倡,不鼓励!”吴洪昆认为,热爱健身至少要遵循一个人体基本规律,而深夜健身属于反其道而行。

“太晚锻炼会影响睡眠是不争的事实,继而也会影响到第二天的状态,时间久了会产生恶性循环。”吴洪昆解释说,运动会提升人的心率和体温,并且刺激交感神经,让人处在比

较兴奋的状态,从而导致有的人在接下来的几个小时内难以入睡。“一般情况下,健身建议在下午4-6点之间进行,最晚不应超过晚上10点,需要预留1个小时的时间让我们的身体和神经得到舒缓。”

另一方面,深夜健身还涉及到安全问题。“毕竟深更半夜到健身房的人是少数,这时候教练都下班回家了,如果在健身房没有其他人的情况下发生意外,后果不堪设想。”

吴洪昆说。

“白天没有时间”,是最多人选择深夜走进健身房的原因。既然不建议深夜健身,难道这部分人群就要与健身房隔绝了吗?其实不然。“深夜健身者可以选择‘短平快’的方式,到了就练,在最短的时间内结束,期间不要闲下来做其他事情,同时强度不宜过大。”吴洪昆建议,如果一定要深夜健身,最好有伙伴陪同前往,把可能的危害将至最低。

健身贴士

科学减重! 野路子减肥法不可轻信

见习记者 刘瑶

春天已经到来,减肥被大家逐步提上日程。家住杭州市萧山区的叶晨最近就在尝试一种颇为奇特的减肥方式——“有色眼镜”减肥法。叶晨介绍,简单来说,这个减肥方法就是让人在戴上有色眼镜后使看到的食物也会呈现镜片的颜色,而镜片的颜色或蓝色或棕色,往往会使人食欲降低,从而达到减肥效果。“比如我平时很喜欢吃烤肉,但是当看到烤肉发着蓝光,我就不那么想吃了。”

“这个方法究其根源还是‘管住嘴’。”伟爵健身的私房教练金教练表示,但比起“管住嘴”,其实“迈开腿”运动才是最直接有效的。因为遏制食欲所带来的效果只是一时的,且遏制食欲又不运动的状态会直接影响身体的

正常代谢,使得身体机能也随之受到影响,即便是靠遏制食欲暂时减轻了体重,但久而久之,还是会反弹。

催吐减肥、看恐怖片减肥、吃肠寄生虫减肥、接吻减肥、冷冻减肥……记者发现,除了“有色眼镜”减肥法,网上流传着各式各样的减肥“偏方”。比如,何为“冷冻减肥法”?就是让人站进一个会释放液氮的圆筒里,而释放的氮气会迅速使筒内温度下降至零下100多度,随着气温进入人体,进而促进全身血液循环。据说,光是站在里面几分钟,都会消耗800卡路里甚至是1200卡路里!

乍一听,相信很多人都会觉得冷冻减肥法非常诱人,但金教练指出,“它操作起来风险非常大,而且现在

也并没有研究表明这样的减肥方法是真正科学的。”金教练表示,如果想要拥有持续的好身材,还是要回归运动,避开这些“野路子”。

“要减肥,首先还是要树立好正确的减肥观念。”金教练建议,欲速则不达,减肥切忌把目标锁定在追求短期内的体重下降,因为在实际的减肥过程中,迅速且大幅度的体重下降是违背科学规律的,反而更容易造成肥胖的恶性循环。

针对没有条件或精力去执行专业运动计划的朋友,金教练表示,其实日常生活中也有许多可以帮助大家减肥的机会,“比如上班路上多乘坐公共交通,或提早一站下车步行,或每天多爬爬楼梯等。”

运动百科

私人订制好处多多 如何甄别还需谨慎

本报记者 朱郑远

近年来,私人教练越来越多地走进了健身爱好者的日常。而私人教练的火爆,折射出人们生活水平提高后,越来越多地追求品质生活。那么,私人教练究竟有什么好处?市场内又有哪些需要鉴别的“大坑”呢?为此,记者咨询了一些从业人员与业内专家。

杭州市民吴琦自己开了一家公司,虽然他的孩子已十多岁了,但看起来依旧很年轻。今年,吴琦花费1.2万余元专门请了一名私人教练,还搭配进行饮食指导。吴琦说:“以前在健身房办年卡,接连办了3-4张,但是每次都存在浪费现象。”下班的时候觉得太晚了就想偷个懒,周末的时候则经常睡懒觉,结果一张年卡根本没用几次。但是之后,吴琦请了私人教练,私教常常会打电话督促他,还会根据他的健身实际安排饮食。

私人教练能有哪些作用?记者了解到,目前减肥、塑型、排解压力、锻炼身体,是大部分运动爱好者聘请私人教练的原因,年龄结构主要为25岁至35岁之间,女性偏多。私人教练会根据客户的具体情况设置健身目标,并监控健身进度,及时调整练习者的健身计划,不断地鼓励和支持练习者按照系统的方法坚持科学训练。

王梦婕是舒适堡的私人教练,她告诉记者,聘请私人教练的好处简单来说就是学习时间宽松自由,专业讲解细致规范,一对一沟通服务更高效直接。是否每个健身爱好者都需要请私人教练呢?王梦婕建议,如果是没有一点训练基础的运动爱好者,且经济能力足够,平时没有多余的空闲时间,那么请一个私教是最方便的。这样可以节省研究的时间,随时可以请教教练,不用费时间去网上找资料学习或自己摸索。这对于时间很宝贵的人士来说,请一个私教是效率非常高的事情。此外,还可以避开很多健身弯路,同时避免因为自己的瞎摸索而受伤或者训练效果不好。

不过对于如何甄别教练,杭州BH健身俱乐部教练杨振告诉记者,首先查看他是否拥有健身指导员的证书,此外还能观察结果,看他有没有教出过符合你标准的学员。“但是,即使有这样的例子,也不能代表这个教练就一定水平很高。因为每个人的标准跟起点都不一样,第二个标准看他会不会针对你的训练目的给出适合你的训练方案。”杨振解释道,同时他还为入门级的“菜鸟”推荐了一种“笨办法”——别一下子买大量的课,尽量一节一节买,先进行尝试之后,再慢慢做决定。