

“花钱买健康”成全民健身新潮流 健身房消费为绍兴夜经济添火

每天傍晚6点多,绍兴90后小伙倪敏哲忙完公司的事情,就直奔越城区一家健身房,这位曾经的大胖子迷上了健身,在私教的帮助下,两个月已经瘦了60斤!今年以来,受疫情影响,绍兴不少人减少了外出休闲娱乐的频次,但在健康上的消费却不断加码,这也在一定程度上为夜经济添了把火!

在位于绍兴世茂商圈的X次方健身俱乐部世茂店,店内人气几乎每晚都爆棚,无论是器械区、操房还是私教区,都有稳定的“铁粉”。“今年以来,一家人一起来办健身卡、一起来打卡健身不再是个别现象,已经成了目前新增的主要客户群体。”绍兴多次方健身服务有限公司董事长

谢向前介绍,公司仅在越城区就开有4家X次方系列健身店,据他观察,相当部分的健身人群都是朝九晚五的上班族,因而在晚间前往健身的人数是白天的3倍,针对这种情况,健身房也把大部分的操课安排在晚间的黄金时间。

而为了取得更好的健身成果,花钱请私人教练作针对性的练习已经成了不少健身人士的热选。“今年仅请私教就花了3万多元,确实和自己练不一样,健身更有针对性,也更有效果。”在越城区一家保险公司担任中层的李女士说,她因为伏案工作较多,通过私教对背部肌肉的练习,现在腰酸背痛的情况变少了,体态也变好了。

两个月帮助90后小伙倪敏哲瘦了60斤的资深健身教练王秦东表示,现在花钱买健康的市民越来越多,他所在的健身房,不仅今年办健身卡的人数有所上升,请私教的比例也比去年同期增加了三成。“小倪是我的会员,是我从业10多年来减肥最狠的一位,有了榜样后,我的会员群练出了一个又一个‘狠人’。”

在迪荡湖公园,更有不少天天去夜跑、健身的运动爱好者。“跑步是最没有成本的运动了,穿上跑鞋就能出发。”经常组织跑团活动的市民冯先生说,“跑团的成员都是上班族,大家白天都没时间,晚上跑完5-10公里再就近吃个宵夜,也是大家联络感情的一种方式。”

事实上,为了推动本地的体育消费,绍兴市还发布了《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的实施意见》,其中指出,绍兴将以成功创建全国首批国家体育消费试点城市为契机,每年向全市人民发放体育健身消费券1000万元,以体育消费带动假日经济、夜间经济,支持各地出台鼓励体育消费举措。

越城区相关负责人表示,“夜经济”的内容随着人们生活水平的提高和消费观念的转变正在发生变化,如今夜间健身人群不断增多,不仅形成了体育消费的新时尚,还有望带动其他的夜间消费场景。

(通讯员 金国炳)

亲子同行 快乐成长



日前,绍兴柯桥区实验小学的操场上,“亲子同行快乐成长”二年级父范学堂亲子运动会在一片欢乐的海洋中拉开序幕。活动现场,比赛项目丰富多样,包含播种梦想、托起明天的太阳、球行万里、袋鼠接力跳、魔力弹弹球等共十五项。活动中,亲子家庭亲密配合,一起参与紧张激烈的项目。爸爸们童真未泯,和孩子一起回归童年时光。

通讯员 张海平

温岭这群冬泳人 畅游环山河战严寒

日前,受北方寒潮的影响,台州温岭地区气温出现大幅下降,白天最高气温降至3℃,户外工作者纷纷裹紧大衣御寒,但有一群人却不畏严寒,享受着公开水域游泳的乐趣,他们就是松门冬泳队的队员们,热闹的场面成为冬日里的一道风景线。

当天早晨7时许,位于松门镇苍山村的环山河畔陆续有冬泳爱好者赶来,这里最近被冬泳队命名为温岭市的冬泳(救生)训练基地,到这里来游泳的人不断增多。57岁的张巨富是一位老冬泳人,他喜欢上冬泳有5年多了,因为白天工作要忙,所以游泳都是上午来参加。

“我们一般早上一班,下午一班,上午游的都是早上有时间。有些泳友晚上做水产生意熬夜了,早上没办法出来,只好是下午出来游泳。”张巨富介绍说。

他说,自从参加冬泳以来,最大的好处是身体健康了,心态也好了。“我以前有高血压,吃了3年的药,现在我停药已经两年了,原来我的体重有178斤,现在只有136斤了,确实对我来说很有好处,现在基本上每天没有什么特殊情况,我都会到场,基本上也没有停过。”

为适应气候变化,在游泳前他们都会先进行热身。张法友参加冬泳运动一年了,也积累了一些经验。“冬泳不同于夏天的游泳,冬泳运动是一项勇敢者的运动,下水前要做好热身运动,包括拉伸手臂、腿脚,适应当前的气温环境。上岸后,也要参加跑步,这边环山河畔健身步道建得比较好,可以在这里跑上一圈,恢复体温。”

63岁的苍山村村民朱沛方就住在环山河的边上,夏天的时候,他都能看到河里有人游泳,但像现在的严寒天气,这群人还能脱下暖衣跃入河里畅游,他觉得这群人特别的勇敢,并伸出大拇指为他们点赞。

(通讯员 江文辉)

沙场OK! 赛马OK! 本周末长三角马术联赛舟山“扬鞭”

本报记者 颜敏楠

逐风踏浪的不一定是船只,也可以是骏马。东海之滨舟山将在本周末迎来千岛之城的首次马术比赛。

据了解,12月19日-12月20日,马术比赛将在舟山体育场举行,目前筹备工作正在稳步推进中。目前本次比赛的举办地——舟山体育场,5400平米的沙场已基本铺设完成。

要知道,将沙场放在体育场铺设,此前国内只在鸟巢做过这样的尝试。另外,铺设的沙子里也

暗藏玄机。“这次比赛的级别上升到了1.35米,在我们长三角的比赛中是第一次。在这个级别中,马匹的表现对地面有很高要求。所以,沙场采用了石英砂加纤维砂,扬尘小且有一定的弹性,能够保障马匹和骑手的安全。”相关工作人员告诉记者。

在赛马圈,除了场地硬件,马场配套也至关重要。主体育场外,新搭起的几个白色搭帐篷将承担起参赛马匹在舟山的“住宿重任”——帐篷含180个“单马间”,每

间铺着厚厚的压缩稻壳,以此提升马匹居住舒适度。16日,率先抵达的三支队伍马匹已经正式入住。

目前赛事报名已经全部结束,本周末将有来自浙江、江苏、上海、安徽等地的近300组人马组合亮相。其中,不乏2008年北京奥运会选手张滨、拥有2020东京奥运会资格的选手梁锐基等高水准马术运动员。今天下午,主场地就将开放给选手进行适应训练,也将有专业兽医对参加比赛的马匹进行严格检查。