

本报撰稿 本报记者 余敏刚

如何选择适合自己的健身房 健身达人向新手传秘籍



一场疫情,让不少人清楚地认识健身防疫的重要性,随着健身房里人群日益增多,不少健身初学者加入其中,那么他们又该如何选择适合自己的健身房?

选择健身房恐怕是每个健身初学者一开始所面临的最大问题,大多数健身初学者第一印象就是健身房要大,要有一定的知名度,要办最贵的套餐。事实上,如果这样想,也许健身计划还没开始就已经失败了。

>>>延伸阅读

目前市面上的各类健身房基本分类:

以运动为主

此类健身房的最大特点是专业,从经营者到教练都有体育专业背景,先进、多元化的健身器材会定期维修更新,受过专业培训的教练会为每位会员做体能分析,开出运动处方和健康管理等服务。如果你对健身的需求是锻炼肌肉,增强肌力,那么这类专业的健身房是最佳选择。

健身兼美容

如果你对健身的期待是除了活动筋骨外还能够进行美容护理,内外兼修,不妨考虑兼具健身和美容服务的健身房,这些健身房除了提供一般健身器材之外,也设立美容中心,由专业美容师为顾客提供护理,全方位满足现代都市女性的需求。

保健与运动并重

运动科学研究显示,人在30岁以后身体各项机能会逐渐衰退,但是经过运动的科学管理之后,可以延缓衰老。此类健身房强调保健与运动并重,综合会员的生理与生化评估提出运动处方,结合有氧、肌肉和重量三种训练与生化的咨询,以达到增进体能和管理健康之双重目的。

休闲健身

最后一类健身房,其健身器材主要以有氧运动和简单的心肺功能训练为主,大多附有游泳池、桑拿房,比较适合家庭或是情侣来此休闲兼运动。

欧美风健身新体验 美黑肌肤成为 追求美的新时代

时下美黑成为了国内健身时尚的潮流,越来越多的人喜欢晒日光浴,把自己的皮肤晒成小麦色,高级、性感又时尚。

美黑出现在西方是上世纪的中期,它代表了欧美人士一种日晒文化——享受阳光。不过,对于大多数人来说,还是选择了健身房里的美黑机。

今年刚采购了一台美黑机的“老炮儿”健身房老板傅建陈介绍,美黑代表的是一种健康的理念,对于不能进行度假晒日光浴的健身爱好者,通过美黑机也能达到同样的效果。人躺在或站在一个带有空气循环系统的机器里,用紫外线灯管照射,基本不留死角,整个过程10分钟左右。

与此同时,傅建陈认为,饮食上经常进食富含酪氨酸和稀有元素锌、铜、铁的食物,例如动物内脏肝、肾,甲壳类动物蛤、蟹、河螺、牡蛎,水产品乌鱼子,豆类的大豆、扁豆、青豆、赤豆,硬壳果类花生、核桃、黑芝麻以及葡萄干等,皮肤的色泽也会随着时间的推移显得黝黑。

此外,对于美黑过程中会导致皮肤缺水,甚至致癌的说法,傅建陈表示这属于极端情况,就跟健身时如果动作不到位,也会产生受伤等一系列的问题。问题主要在于进行美黑时没有采取正确的方式和控制好合理时间。

傅建陈建议,进行美黑前的,一定给身体来一次“大扫除”。清洁面部肌肤,去除身体老化角质。户外日光浴要避开上午9点到下午3点阳光照射较为强烈的时段;出门前20分钟涂抹防晒霜,并在日光浴时每间隔2个小时涂抹一次。同时选择UVA系数低,而UVB系数较高的防晒霜,这样既能保护皮肤不被晒伤,又可以达到晒黑的目的。而室内美黑机操作一定要先做身体检测,听从教练员的安排时间,切勿自行操作。



乐刻团课教练沈晨霞告诉记者,在选择健身房之前一定要先认识健身房。一般来说,健身房内的运动也分为两种:无氧运动和有氧运动,前者是指身体在没有氧气供给的情况下使用肌肉,例如重量训练或仰卧起坐等即属于无氧运动,其主要效用在训练肌力,至于后者则是活动时身体必须积极吸气的运动,慢跑、踩脚踏车或有氧舞蹈都是有氧运动,除了能锻炼心肺,对消耗体内多余脂肪也很有效。除了运动之外,不同的健身房,其特色与侧重点也有很大差异。

那么,作为健身初学者又该如何选择最适合自己的健身房?

沈晨霞表示,首先要从选择健身房的位置开始,既包括地理位置也包括健身房所处的空间位置。地理位置就是距离家或者单位的距离,合理的地理位置有利于保持健身的连贯性和形成较好的坚持健身的习惯,一般都反对在疲劳和奔波状态下健身。

空间位置是指健身房位于地上还是地下?人们普遍对地下健身房产生排斥心理,因为一般

来说,人们健身所进行的大多数项目是有氧运动,目的是通过有氧运动来提高身体素质,但地下的空气令人担忧,不但使健身效果大打折扣而且会带来副作用。当然,不能盲目地一概认为地下健身房就都不好。

健身者在选择健身房时,一方面要看其通风设施和条件;另一方面也要对自己的呼吸和心肺功能有清楚的认识。有的健身房可能通风设施相对比较完善,但由于本身的空间位置对不同体质和参与不同项目的健身者是不同的。所以,健身者先不要盲目办卡,可以先体验再做决定。适合自己的才是最重要的。如果只是为了练肌肉,那就找器械丰富的健身房。如果为了练瑜伽,那就找一家瑜伽馆,这样会更专业。

选择健身场馆时,价格是重要的参考因素,服务、环境、教练的专业程度都是衡量的依据。在选择健身房时千万不要被广告所迷惑,不要只听广告或推销员的推销,建议先实地考察,进行实际器材操作,再结合本身需要和它的优缺点做整体评估,这样才不会做出错误的选择。