

甩掉三斤肉 节后健身迎来小高峰

春节假期,很多人吃吃喝喝睡睡,腰围都大了一圈。“三月不减肥,四月徒伤悲。”这已成为不少市民节后对于减肥的“金科玉律”。春节假期结束后,全省多地的健身场馆颇为热闹,“减肥经济”迎来一波小高峰。

嘉兴 健身房新人打卡 瑜伽馆老客报到

“每逢佳节胖3斤,我这一不小心胖了5斤,哈哈。”嘉兴市民张萍在假期结束第一天晚上,就来到小区附近的健身馆打卡。

在嘉兴市活力多游泳健身南溪店,晚上7点不到,该健身场馆内已经是人头攒动的景象,无论是器械区还是有氧健身运动区,都有不少市民正挥汗如雨。

“一般春节过后,健身馆都会多出许多新面孔。”张文琼是上述健身馆的一名私人教练,从业已经超过7年时间。她告诉记者,每年春节过后到健身房的市民都会明显增多,尤其晚上下班后的17点至21点是高峰期,动感单车、舞蹈、拳击、普拉提等课程几乎都是爆满状态。

这段时间,选择一对一私教的

市民也有不少。一对一的私教课程,能够做到个性化服务,更快地达到健体目标。张文琼介绍,自己每天要上5-6节私教课,一节课一个小时。为了满足学员近期健身减肥的需求,她特意还将上班时间提早了一个小时。而在张文琼的学员中,爱美女性占了大多数,比例超过7成。

春节过后来健身馆办月卡、季卡和次卡这样的短期卡的市民比平时多了不少。不过,一些健身教练也表示,办卡的市民不少,来健身的人也多,但不少人大多是急于瘦身,短期内投入大量时间运动,能长期坚持锻炼下去的比较少。

减肥瘦身,有人喜欢动静大的,也有人喜欢像瑜伽这样相对安

静的运动。净云瑜伽长中港店日前恢复营业后,当天中午就有不少老会员前来店里准时报到,抓紧时间锻炼。

“呼气”“吐气”……净云瑜伽负责人兼瑜伽老师聂凡正在教授学员练习瑜伽中的腹式呼吸法,“腹式呼吸是瑜伽中较为基础的一种呼吸方法,也是学习其他呼吸法的基础,包括静止的打坐、冥想都离不开腹式呼吸。”

随着瑜伽在国内的普及和发展,越来越多的人迷上了这项能够缓解压力同时兼具健体效果的运动。聂凡介绍,春节假期还未过完,就有不少市民前来咨询办卡事宜,“元宵节一过,天气回暖,人更多了,瑜伽馆也将进入一年中的旺季。”

为市民免费体测开运动处方 绍兴“健康驿站”开放

本报讯 日前,绍兴市全民健身指导中心“健康驿站”已全面恢复开放,继续为全市范围内20—79周岁的绍兴市民进行免费体质检测服务。

在很多人看来,锻炼就是跑跑步打打球,能常年坚持就行。对此,市全民健身指导中心的专家认为:“每人体质不同,骨质疏松就不适宜高强度运动,柔韧性差的就应该加强拉伸和力量练习,这就需要事先进行全面的体质测试,对症下药,才是打开科学运动的正确方式。”

目前,该中心设有握力、体脂率、肺活量、坐位体前屈等19个成人测试项目,有专业的人体成分分析仪、骨密度分析仪、血管分析仪等先进仪器,可以测试身体的体脂含量、骨骼肌率、血管柔软程度和基础代谢等状况。检测项目涵盖身体形态、机能、素质三大类,以及心血管测试、身体成分检测和骨密度等。整个检测过程大约需要半个小时,操作步骤简单,工作人员全程跟随讲解和指导。市民可全面了解自身体质健康数据和存在问题,健康咨询师将结合测试结果开出“运动处方”,科学指导运动健身。

这些看似简单的测试,最能反映一个人的运动能力和运动效率,可以助人避免盲目锻炼。可有效地制定适合自己的运动方式和运动频次,以防治亚健康 and 慢性疾病的发生。

(通讯员 冯建华)

永嘉 老少齐上阵 全民健身火热

连日来,永嘉县瓯北街道滨江公园有不少市民前来慢跑运动。永嘉长跑协会的跑步爱好者们也相约来到这里锻炼,大家在跑道上做好热身运动活动关节,随后列成长队慢跑前进,随后逐渐加快速度,在早春的暖阳下出一身汗,缓解身体疲乏。

跑步爱好者郑建勇说:“春节期间好多的聚餐活动,摄入的卡路里会多一些,通过跑步健身运动,可以消除脂肪,增强身体免疫力,以更好的精气神去投入到新的工

作中。”跑步爱好者叶连海还带着自己的孩子一起来锻炼,小家伙跟着大家一起做弓步、慢跑,有模有样。当记者问起跑步的感受时,小家伙也高兴地说,跑完步觉得神清气爽,比起每天在家做作业、玩游戏、看电视要舒服很多。

该县长跑协会会长厉冬生介绍,由于春节假期期间大家应酬繁忙,所以组织了集体晨练,活动筋骨,锻炼身体,“大家的热情也相当高,昨晚刚刚发出消息,便有近二十名队员报名。接下来我们每天

都会组织集体晨跑或者夜跑,提升大家的身体健康状况。”

在该县南城街道的瑜伽馆内,教练正带领着会员们跟随音乐练体式。普拉提教练陈显伟介绍,春节后大家的运动热情有了明显的增加,来的会员比往常多了许多。“练习普拉提可以帮助塑形、提高身体肌肉力量。会员们都很积极,一大早就问我课程安排,大家的运动健身意识都有很大的提高。”

(通讯员 樊根苗 潘罗华)



运动村游

连日来,仙居县步路乡白岩村森林公园体验彩虹滑道人气颇高,吸引了全省各地游客前来打卡,体育旅游为当地乡村振兴助力。

通讯员 王华斌

■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:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223
法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师

战略合作伙伴

