健身房流量最高恢复八九成,有人“阳康”后更爱运动

第一波“峰值”后,熟悉的健身生活正在回归

本报记者 徐萃萃 应宇康

这段时间,越来越多“阳康”的朋友们开始投入到正常的工作和生活中。在餐饮、旅游等行业逐渐恢复烟火气后,大家身边的健身场馆也陆续正常营业,热爱运动的市民又找回了熟悉的健身生活。

疫情后群众运动意愿高涨 健身房客流量持续恢复

本周,杭城不少健身场所经历了约两周的大规模闭店、课程暂停、活动取消后,已尝试恢复营业。近日,记者走进位于杭州水晶城的乐刻健身房,跑步机和器械区域逐渐恢复过往的人气。当天晚上6点半开课的操课房,基本被提前预约的会员们“填满”。

“上午11点左右,晚上的操课就被约满了,也有个别会员临时取消,但就预约率和到课率来看已经恢复了八九成,可以感受到这波疫情之后,大家运动的意愿很强。”乐刻运动杭州区域经理付帅透露,在元旦前的一两周,杭州乐刻门店的客流量受到了一定的影响,但元旦以后,随着大家逐渐康复,会员们健身的需求正在逐渐释放和恢复,从周二(1月3日)到周五(1月6日),每天的客流量都在增加。

在位于上城区凯旋门商业中心的杭州启顺健身工作室里,健身教练黄佳乐刚刚结束一节私教课程,他告诉记者,元旦前由于多数会员和教练感染新冠,工作室临时闭店了一周多的时间。“重新恢复营业之前,我们对店里进行了全面的消杀,刚开始的一两天基本没什么人,最近几天预约的人开始多起来,一天能有二三十节私教课的预约量,达到了之前的六成左右,预计之后还会持续增多。”

有人阳康后更爱健身,也有人短期内没运动计划

在专家们“阳康后暂不要剧烈运动”的嘱咐下,何时恢复运动,让许多健身爱好者犯了难。

黄佳乐告诉记者,有部分私教会员虽然已经转阴,但短时间内都没有运动的计划。对此,黄佳乐也建议健身爱好者们不必过于焦虑,“恢复运动的时间因人而异,身体和心理上的准备都很重要,实在不放心的可以寻求专业教练或者医生的评估指导,不用过分担心。”

值得一提的是,在采访过程中,不少运动爱好者都表示,长时间锻炼的习惯让自己对“疫情”少了一些恐惧。从事金融行业的陈亚芳坚持运动有5年的时间了,虽然平时工作很忙,但她仍然会保持每个月20天左右的运动频次,这波疫情更是坚定了她坚持运动的想法,“我觉得提高免疫力是当前必须要重视的事情,运动就是很好的一个方式,没有感染的时候就坚持锻炼,感染恢复后也科学健身,这就是我的想法。”

“阳康”后健身有讲究,“循序渐进”成关键

关于“阳康之后如何回归运动”,不少专家、健身教练都给出了专业的建议。其中,“循序渐进”成为了大家口中的关键词。从业8年的黄佳乐介绍,近期自己在开展私教课程时,会引导学员通过行走、慢跑、机械单车等全身性的运动,帮助恢复体能,再逐步去进行一些力量型训练。此外也建议大家运动前后保证充足的睡眠和休息时间,不要让身体处于疲劳状态。

对于部分运动爱好者阳康后重新戴起口罩运动的现象,付帅也提醒大家,运动时戴口罩容易增加人体心肺的负担,条件允许的情况下,可以通过拉开运动空间等减少接触,在空旷、通风条件较好的环境下,保持安全距离情况下并不建议戴口罩进行运动。即便是在室内开展低强度运动时佩戴口罩,一旦出现身体不适,也要马上停止运动,及时寻求专业帮助。

从门外汉到推广者,小球大爱扣响幸福门

嘉兴银发“顽童”挥球“槌”逐快乐

本报记者 洪 漩

腰鼓、太极、木兰扇、木兰剑……对于年届古稀的戴溜溜而言,自己的晚年生活从来都不会觉得无聊,而在她生活中占比最大的运动项目当属门球。

今年73岁的戴溜溜担任城嘉兴南街道门球队队长将近10年,每周一三六,都会组织队友进行训练,多年来,由她带队参加的比赛不计其数,佳绩频频。而她自己,也因为无私奉献公益教学获评嘉兴市老年体育工作先进个人荣誉。

“退休后,我们搬家到城南街道,我性格开朗,很快就和社区里的退休老人打成一片。”初来乍到却擅长社交的戴溜溜很快吸引了文化站工作人员的注意,彼时城南街道正在组织成立门球队,他们便上门想邀请戴溜溜“加盟”。

“陆陆续续好多朋友都来叫我,我被说动了。”这一尝试,戴溜溜发现这个看似简单的运动项目还真不一般,“门球是一种高技术、多战术的运动,需动体、动脑、动手。对老年人特别有益,能够提高头脑的反应能力、手脚的灵活度,希望更多老年朋友加入。”自从担任了城南街道门球队队长后,戴溜溜越发将在嘉兴范围振兴门球运动当作己任,她广纳新人的同时,还组织核心成员外出参赛,嘉兴市老年人运动会、嘉兴市民运动会、浙江省老年门球赛上总能见到戴溜溜和队员们的身影。

别看戴溜溜年逾七旬,但是她依然十分上进,分别考取了国家二级裁判员证和社会体育指导员(二级)证书。“持证上岗!我也是有本本的人。”戴溜溜笑着说,如今周边社区也陆续成立门球队伍,不少队伍成立初期还会来向她讨教,请她前去指导。

如今,城南街道门球队成员们的平均年龄超过70岁,但是他们表现出来的那份精神头却令人叹服不已。大家都觉得参与门球运动展现了非凡的激情与活力,达到了“相互交流、共同提高、科学健身、陶冶情操”的目的,极大丰富了老年人精神文化生活,提升了老年人的获得感和幸福感。

让冰雪为露营打开新方式

“百村万帐”将营地搬到滑雪场

本报记者 孔乐佳 潘笑坤

1月7日下午,2022中国体育彩票“百村万帐”运动振兴乡村活动临安白果村站在杭州大明山举行。当冰雪遇见露营,在银装素裹的雪场上安营扎寨、围炉煮茶,这样别具一格的玩法吸引了众多滑雪迷和户外爱好者前来体验。

百村万帐第三站紧跟热点,继续传承“在有风景的地方嵌入新经济”的理念,在杭州临安大明山万松岭滑雪场打造了一场以“森邻大明山 热雪向未来”为主题的冬日露营活动。

特地从南京赶来的雷定坤和耿美金是冰雪运动的“小白玩家”,也是资深的露营爱好者,帐篷、椅子、野炊等用品一应俱全,两人甚至买了一辆旅行车,到各地的江边、公园体验露营,但在滑雪场露营让两人别开生面。雷定坤兴奋地表示:“感觉很新奇,第一次接触冰雪露营,以后会尝试一下,因为看到围炉煮茶、雪地烧烤,感觉是一种非常新奇的体验。”

省体育局副局长、省体育产业联合会会长李华表示,百村万帐的活动移入大明山,将运动露营与滑雪有机结合,为百村万帐的发展再创新路。在不同的户外资源的基础上引入户外露营的方式,把城市的人流引到乡村,既是在当前形势下运动抗疫的需要、全民健身的需要,更是推动乡村振兴、带动广大农村地区一起走向共同富裕道路的需要。“我们希望能起到一个示范作用,让大家知道乡村旅游、运动旅游还能这么办,让文体旅融合在一起,大家携手一起办。”李华说。

在一次次尝试中,百村万帐逐渐探索出“体育+露营”的户外运动新经济模式,让“运动振兴乡村”不只是一句口号。2022年,百村万帐用三场活动将一个IP逐渐发展成一个整合资源、制造内容、推动户外产业发展的平台,实现体育产业助力共富。