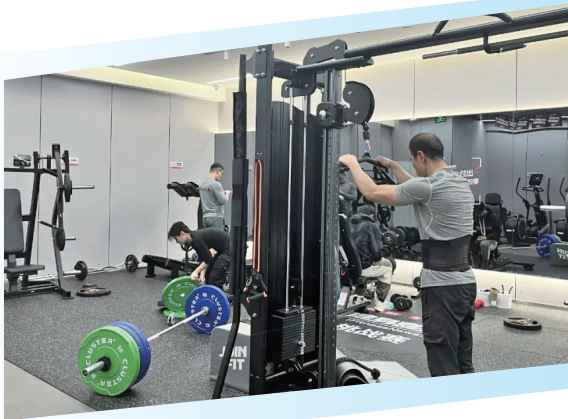




▲乐刻运动黄龙世纪广场精品馆健身房



▲金华市体育中心体育馆

在健身馆来一次“初体验”

这几天,不少市民已启动了新年健身计划。在嘉兴市南湖天地的一家健身房,每天都有100多位会员健身,有的在椭圆机上挥汗如雨,有的在进行私教训练,也有不少人选择力量训练以消耗热量。市民金晨佳表示:“平常工作以坐着为主,想劳逸结合一下,在新的一年里能够增强一下体质,丰富业余生活。我也看到一些博主们会把自己健身的视频放到网上,也是现代年轻人平衡自己生活和工作的一种方式。”健身房负责人盛洁洲说:“每天客流量都还不错,我们推出了月卡,还有周卡、两周卡。针对很多上班族以及从外地回来过年的,我们推出了3种卡,方便让他们健身。”

“有好身体和好形体,自己也会比较开心。”市民花花正在进行力量训练,春节假期后她回归工作日常,也回归健身日常,“在老家

每天就散散步,回到嘉兴就继续来健身房锻炼。”对于春节期间“空窗”的健身爱好者,她建议使用器械时还是先从小重量小级别开始适应一下,多练几次就恢复了。

在嘉兴国际网球中心,15个室内球场都很火爆,基本要提前一天预定。“前几天亲戚朋友都走完了,这几天就想着约小姐妹打打球。平时健身、瑜伽、普拉提之类的运动练得比较多,对自己身体很有好处。”市民叮当说,“运动也是一种社交方式,大家平时见面也不多,带他们放松放松,联络下感情也出汗。”

由于这段时间气温依旧较低,不少市民都预订了室内运动场馆健身。“我觉得现在健康是最重要的,在外面人挤人,还不如在球馆里面打打球,锻炼锻炼身体。加强身体素质和体能很重要,对于我们的生活、工作,都有很大的帮助。”市民杜鑫则说。

健身充电,给身体加油

通讯员 郑悦怡 冯筱畅 本报记者 苏碧青 文摄

“春节假期结束,从浙江多个运动场馆和健身房了解到,从初八开始,各运动场馆已陆续恢复正常营业时间,迎接节后汹涌的健身人群。“甩脂”“减肥”“运动”,是每年春节后必定会出现在各大网络的热搜词。那么,恢复正常开放时间的运动场馆到底人气如何?”

”

室外零下室内“人均短袖”

2月8日中午1点左右,记者走进杭州体育馆的羽毛球馆,尽管是工作日,现场人依然不少,没有空余的场地。“来这边打球的人比我想得要,预约场地要提前抢,我早上看今天晚上的就预定满了。”市民王先生在午休时和家人一起来打球,“小孩还在放寒假,出来打打球挺好的。球场氛围浓厚,我们都短袖上阵了。”

在黄龙体育中心的气膜体育馆,14片羽毛球场地几乎全满,单打、双打、亲子打……满场都是球拍击球的“嘭嘭”声。记者裹着羽绒服,而场上的打球者好几个都短袖短裤上阵。黄龙体育中心气膜馆相关工作人员介绍,从初八开始,中心的所有场馆恢复正常开放时间,目前气膜馆的羽毛球场地有两个时间段最为火爆,分别是中午12点到下午2点,以及晚上6点到8点。“这两个时间段,一般都

需要提前预定。节后大家的工作生活运动时间恢复正常,场馆人气也越来越火爆,建议运动爱好者们提前3天预定场地。”

除了体育馆,不少人选择去健身房锻炼。当天晚上8点,记者来到黄龙洞地铁站附近的乐刻运动黄龙世纪广场精品馆健身房,各个区域都有不少健身爱好者在锻炼。店长陈怡尊说:“这几天,来锻炼的人肯定比春节更多,工作日晚上6-8点是客流高峰期。中午人也比较多,尤其是很多宝妈都选择在午休过来。”陈怡尊表示,这几天活跃的“新人”中,有些人是春节期间没运动,想通过健身来恢复形体的,还有一些是为了增强身体素质,希望通过锻炼增强免疫力避免生病。另外,陈怡尊也提醒,现在天气冷,室内外温差大,健身爱好者在运动出汗后,别忘穿好保暖的衣服再出门。

“小飞鱼”游向新学期

2月9日,在金华市体育中心游泳馆里,好多快乐的“小飞鱼”或手持浮板、绑着背漂自由自在地游动,或灵活地潜入水中,奋“泳”向前……“最近,我带着孩子天天来学游泳,马上就要开学了,提前准备下,游泳不仅能强身健体,还能培养她的毅力。”市民陈泽峰说。家住金华市区保集海塘府的市民朱勇丰,这几天也没闲着。不仅自己坚持每天慢跑,还带着家人一起健身。“我坚持跑步5年多了,

每天都要跑10公里左右。春节期间儿子放假,就让他和我一起跑。春节期间体育场馆免费开放,有时候晚饭后我们还一起去体育馆打羽毛球。”他说。

在金华瑜伽台球馆,也有不少来练瑜伽的学员。“我们开设的瑜伽课程,很受大家欢迎。过年大家回老家都‘长膘’不少,趁着开工的这段时间,来健身的人也明显多了,这也足以说明大家的健身意识增强了。”健身教练王佳说。



2月9日,湖州市小梅港体育公园网球场迎来不少打网球的市民。网球运动近两年深受年轻群体的喜欢,不少年轻人选择走进网球场体验这项运动。 通讯员 陈晨