

## 今日沂蒙·调查

# 健美操盛行 瑜伽正风靡

## 临沂市民健身方式走向多元化

2010年中国国际健身健美公开赛健身先生A组第二名,2010年全国健美锦标赛女子成年组52公斤级第二名,20日在临沂一家健身俱乐部当健身和健美教练的魏巍和马永丽载誉归来,而记者也从与他们的交流中,感受到临沂健身事业发展铿锵有力的脚步,健身方式日趋多元化。

### 从吃好喝好到健身强体

“我是2008年从广州来到临沂的。”马永丽大学里学的是舞蹈专业,大一的时候为了减肥,开始去练健美操,后来拿到健美操证书,就成了教练。在广州工作了一段时间后,又来到了临沂。

“刚来的时候,很多人对好生活的定义就是‘吃好喝好’,大吃大喝。”马永丽笑着说,而两年时间里,接受健身健美的人越来越多了。

健身教练魏巍也是从2008年来到临沂的,他有着和马永丽类似的感受,“从大吃大喝山珍海味就是好生活,到更注重自己的身体健

康,或者可以折射出临沂人生活价值观的逐步改变。”他说。

除了观念的改变,健身也走过了从单一到多元、俱乐部从简单到高级的过程。比较直观的是场地建设。“以前比较简单,很多俱乐部就是有个房子然后安上些跑步机、杠铃等器材,大家练练就行了;而现在对于场地空间、专业指导、人性化健身方面要求更高。”另外健身的方式也逐渐多元化。“以前健身大多也就是练习健美操,现在跳舞、瑜伽、普拉提等都很热门。”魏巍介绍。

### 中年人渐成健身主力军

“健身也有不同层次,一个是保持身体健康,二是锻炼出比较好身体形象。”魏巍说。

不过,保持身体健康是个越来越重要的因素。如今马永丽和魏巍都在教授不少三四十岁的会员。尤其是事业有成的男性,应酬多,压力大,过了三十五岁以后,身体容易发生身体机能衰退、亚健康等状况。不少女性在35岁、男性40岁以后,身体开始走“下坡路”。

除了中年人增多,私人教练也逐渐流行起来。记者在俱乐部里看到不少“您请私人教练了吗?”的标语。不过教练们表示,当个私人教练不容易,需要对人体结构学、健身器材维护、健身教练操作管理等都有研究,而且要与会员们有好的沟通,才能达到健身的目的。除了理论知识基础,还需要运动经验和教学经验,三者缺一不可。



马永丽在示范教学。

### 全民健身 方兴未艾

“作为非奥项目和群众性体育项目,健身逐步为临沂人所接受,也和临沂的发展分不开。”俱乐部负责人王先生说,而像魏巍和马永丽这样高水平教练的增多,也助推了临沂的健身行业的发展。

另外记者也了解到,科学健身还是有不少讲究的。第一是要注意适度,运动到一定程度,就会达到一个兴奋点。但如果继续练下去,可能会有疲劳的感觉,甚至出现体力透支的现象;每次健身最好事前有计划和针对性,掌握进度。

另外,不同年龄阶段的人,也可以选择不同的健身方式。比如二十多岁的,可选择高冲击有氧运动等运动方式,强化全身肌肉,增进精力也可以解除外在压力,获得成就感。而到了四十多岁,就多选择些选择低冲击有氧运动、远行、爬楼梯、网球等运动。对于六十多岁的人来说,散步、交谊舞或者游泳都是不错的运动方式。

文/片 本报记者 田慧