

# 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练健美操, 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, 二是锻炼出比较好的身体形象。”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。记者就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, 当个私人教练并不容易, 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