

男士都想身康体健 女性梦想瘦身塑形

潍坊个人健身消费年增20%



市民在市内大型健身房健身。本报记者 吴凡 摄

本报7月2日讯(记者 付志锦 丛书莹)健身房中日益火爆的器械、有氧操,健身日益成为潍坊市市民业余生活中的重要组成部分。近日,记者走访了潍坊市各大健身房了解到,目前潍坊市用于个人健身的消费每年以20%的速度递增。

随着市民“享受式消费”的逐年增长,健身俱乐部已逐步进入普通市民的日常生活中。据相关数据统计,目前潍坊市用于个人健身的消费每年以20%的速度递增,潍坊健身房也如雨后的春笋般出现。记者走访了解到,目前潍坊市中型规模以上健身俱乐部一共有近100家。其中,较大型的连锁经营的健身房近20家。

记者走访发现,目前潍坊市规模较大的健身俱乐部多为国际连锁经营,据潍坊市金仕堡健身会所的一位工作人员表示,以品牌优势取胜的加盟连锁的健身俱乐部在潍坊的健身市场上会获取更多机会。相对于地方性健身机构而

言,国际连锁健身机构器械设置、经营理念、服务观念和运行模式都有明显优势。而健身会所投资大、回报慢,也会导致地方性健身机构无法拉长战线。

6月30日上午,和平路与胜利街某健身会所内,记者通过观察发现,健身会所的会员一般是年轻白领或成功人士,年龄较大的健身人士明显偏少。男士的健身项目主要是器械。而女性则偏爱健身课程,包括瑜伽课、有氧操课及各类舞蹈课。记者从黑骏马健身俱乐部了解到,目前健身俱乐部内会员大概男女各半,分布较均。年龄段主要集中在20岁至40岁。女性消费者的数量逐年上升形成了一个新的消费群体。

随后记者走访了解到,潍坊健身市场男女各半分布较均。女性体育消费者的年龄主要分布在20~40岁,女性健身消费者的消费动机的前三位主要是瘦身塑形、消遣娱乐和兴趣爱好。男性的消费动机前三位则为保持体型、增强身体机能、远离疾病。



资料片

城区已注册瑜伽健身场所达24家

近年来,随着潍坊体育服务业的快速发展,瑜伽作为一种时尚健身运动,日益受到社会大众的喜爱。记者了解到,目前,城区已注册的瑜伽健身场所已达24家。

记者在走访市内瑜伽馆时,发现每家生意都非常火爆,福寿东街的一家瑜伽馆的负责人王女士告诉记者,瑜伽已成为潍坊人健身和瘦身的主要方式之一,而且报名人数学习的人越来越多。瑜伽通过提升意识,帮助人类充分发挥潜能,瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

王女士表示,瑜伽课每个季节都可以上,到了夏季报名的人比较多,因为夏季女

生要穿漂亮裙子和短裤,身材问题便困扰着她们,练习瑜伽对于减肥塑形很有帮助。

上完瑜伽课的李女士告诉记者,练习瑜伽可以缓解日常的工作压力,她练习了半年的时间,感觉身心非常畅快,在她的发动下,她的朋友也都开始练习瑜伽。

记者了解到,随着练习瑜伽的人增多,瑜伽健身场所也随之增加,但是有些瑜伽健身场所还存在从业人员执教水平低、无证上岗等问题,一定程度上损害了瑜伽健身消费者的合法权益和瑜伽健身业的健康发展。

针对瑜伽业存在的问题,潍坊市体育局将于11月底举行一次瑜伽健身从业教练培训,届时邀请国内知名瑜伽导师,在山东

体育休闲频道策划并直播视听类节目《开开的瑜伽空间》,现山东省立医院团体课程瑜伽老师的石开老师前来授课,主要教授艾杨格的理论和工具的应用技巧、练习方式、授课方法等。参加培训并考核合格的,将获得由体育局授予的潍坊市健身服务业瑜伽健身从业资格。

另外,今后,体育部门将依据《潍坊市体育市场管理办法》,对这些瑜伽健身场所展开执法检查。考核不合格或不参加培训而无从业资格证的瑜伽教练,将予以取消执业资格等相应的处理。

李女士表示,这项措施可以提高瑜伽教练的水平,也给广大瑜伽爱好者提供了更放心的练习环境。

带游泳项目的健身房受宠

记者走访市内健身房发现,夏季游泳成为大众普遍认可的健身方式,市内带游泳项目的健身房生意比较火爆。

记者了解到,因为游泳池对场地要求高,而且建设花费较大,所以游泳池只存在于大型的健身房,而大型健身房例如潍坊金仕堡健身、天马健身等连锁店也有一家店面会配备游泳池。所以带游泳池的店面往往人数最多,生意最火爆。

游泳教练李先生告诉记者,平常学生就不少,到了夏季,他的学生就更多了,经常会出现同一时间教五六个学生的现

象。而且学生的年龄跨度很大,有小學生也有50多岁的女士。

李先生表示,市民在享受游泳乐趣的同时,也要注意游泳后的保护措施。例如游完泳后不要忘记刷牙漱口。人们游泳时,池水常会进入口腔,一些病菌也随之而来。如果游完泳不及时清洁口腔紧接着吃东西,这些病菌就会进入胃肠道,抵抗力较差的儿童更容易成为受害者。

而且游完泳后还要认真清洗皮肤。游完泳,病菌很容易残留在皮肤上,再加上游泳池常用氯制剂消毒,容易刺激皮肤,

所以,游完泳最好用有滋养成分的沐浴液认真地洗个澡。洗浴后最好涂保湿性较强的润肤乳。

另外,清洗头发不要大草率。头发被浸湿后,很容易窝藏病菌,而且池水中的氯制剂会直接损伤发干,导致发质枯黄、干涩,所以游泳后一定要仔细洗头,最好再用护发素加强保护。有些人游泳后不用洗发水,只用热水随便冲一下或者干脆就用毛巾把头发擦干,这样会残留病菌,如果头皮破损的话,伤口很容易被污染。

夏季不宜练习高温瑜伽

记者走访瑜伽馆时发现,高温瑜伽成为减肥人士最爱。热瑜伽对于减肥、排毒、雕塑身材都有很好的效果,是目前比较流行的创新练习方法。

一些急切减肥的市民得知高温瑜伽效果好,便没进瑜伽馆就问是否有高温瑜伽,如果没有便放弃选择,结果一无所获。记者了解到,市民进入了一个误区,夏季天气炎热,所有的瑜伽馆会停开高温瑜伽项目。

瑜伽教练王铮告诉记者,印度人比克若姆在美国创立了热瑜伽体系,一经推出便轰动了整个瑜伽界。热瑜伽无疑拥有忠诚的追随者。热瑜伽对场地和温度的要求十分严格,练习者要在38℃以上的高温环

境下练习26个基本姿势,基本上10分钟后就会大汗淋漓。

王铮告诉记者,热瑜伽在春秋三季会开设,夏季天气本来就比较热,如果再增加温度,她们害怕练习者会受不了。而且夏季只要在不开空调的室内练习瑜伽就可起到热瑜伽的效果。

记者了解到,热瑜伽适合身体健康,没有大病或者患病隐患的人,想减肥排毒的人。心脏病、高血压、严重眼耳疾病、糖尿病、大病初愈、产妇,亚健康的人不适合练习。如果市民经常光顾健身房、注重锻炼,则比较容易接受。如果平时很少运动,可以先试练一下,看看身体是否能接受。

热爱高温瑜伽的于敏女士告诉记者,她平时的肌肉和筋腱比较僵硬,在高温环境下,她发现身体柔韧度出奇的好,从而对自己产生信心。而且出汗可以带走体表的毒素,净化神经系统很好。

瑜伽教练王铮提醒市民,一旦出现出汗过多、脱水、恶心、疲劳过度、腹痛等症状,要马上停止练习,出去通风。如果试过几次后症状依然没有改善,说明市民的体质不适合这种瑜伽体系,建议选择其他的方式。

另外,练习时要带毛巾和水。练习后不要立刻洗澡,等汗液干透,毛孔收缩后再洗,更有利于毒素排出。

本报记者 付志锦 丛书莹

健身小贴士>>>

夏季健身 补水先行

夏季是健身旺季,一些市民在健身时选择高强度的运动,会出现健身者便会出现疲劳、厌食、头晕、恶心、肌肉痉挛甚至昏厥等症状,潍坊金仕堡健身会所健身教练刘缘告诉记者,夏季健身市民应注重补水。

刘缘告诉记者,夏日健身,意味着运动会消耗身体更多营养物质,所以健身者一定要注意补水,因为炎热的天气里,普通健身者在30摄氏度的温度下进行1个小时较大量的运动,汗液排放量便可达到3升以上,如果不及时补充水分,那么在夏季人们健身的时候,身体一旦出现脱水,健身者便会出现疲劳、厌食、头晕、恶心、肌肉痉挛甚至昏厥等症状。

对运动强度不高的健身者来说,出汗量不会很大,只要在运动前后各喝1-2杯水即可。一般而言对以减肥为主要目的的健身者来说,健身者在运动前应喝1杯水,运动中应每隔30分钟喝1杯水,运动后应再喝1杯水,如果情况条件允许,应尽量在水中稍微加些盐,口感有淡淡的咸味即可。这样做可保持健身者的身体内环境稳定,使运动带来的脂肪燃烧作用能够充分发挥。

对大运动量的健身者而言,运动前应喝2杯水,运动中应每隔20分钟喝一杯水,水中不但要加少许的盐,还要多添加些糖。如果条件允许,最好能够添加一些蜂蜜。这样可以使健身者能够在运动中,保持足够的血糖,使肌肉获得良好的做功能力。

此外,夏季健身时,除了要注意补水之外,还应该为自己的身体多补充一些矿物质。因为在健身者做运动的时候,很多矿物质会随着汗水丢失,其主要成分为钾和钠。建议健身者可以通过多食用水果或蔬菜来增加矿物质的摄取。如:香蕉、橘子等水果,或蘑菇、花椰菜、花生等蔬菜。

本报记者 付志锦 丛书莹