



花样健身门槛高,免费场馆受冷落,市民感叹:

全民健身何时能“质优价廉”

本报记者 王帅 侯书楠



随着生活水平的提高,市民对健身多样化的需求越来越强烈,很多人开始青睐一些大型综合性健身场所。记者调查发现,威海市区有公共体育场馆26个,健身房20家,数量不算少,但受市民青睐的花样健身项目普遍门槛偏高,而一些免费开放的公共场馆却因项目单一受到“冷落”,质优价廉的健身项目难觅。

花样健身价位有点高

“想减肥、想瘦腿、想漂亮”,夏季,不少爱美女士穿上漂亮衣服,“减肥”成了口头禅。白领许女士厌倦了小区里的健身器材,希望能跳跳舞、骑骑车、练练瑜伽等花样健身,“一年3000多块钱,有些贵啊。”对月薪只有2000多元的许女士来说,健身费用“有点高”。

记者走访一些健身场所发现,学员健身费用普遍约在2000-3000元/年,课程还算丰富。威海地区一家大型健身俱乐部,会员人数达到1500多人。该俱乐部年卡需交纳3280元,如果请私人教练,每训练一小时还要额外收费100元,这让不少市民望而却步。

世昌大道附近一家健身俱乐部经理刘先生介绍,与大城市相比,威海的健身费用高出50%。由于威海人少,且健身意识偏低,因此客源较少,而为了维持正常运营,“需要收取高额的会员费”。

在威海市商业银行体育馆,羽毛球和篮球场对市民开放。工作人员介绍,除了特定的免费时段外,其他时间将按时间段收取不同的价格,周六周日、周一到周五的15时到21时,收取每人20元/次。在高新区某健身场所,羽毛球项目的费用为,周六周日及周五晚收取每人30元/次。对于这些场馆的价格,经常打球的王先生认为价格“有些不划算”。

市民盼健身平民价

初来威海上班的小郭最近四处打听健身场所的情况,“公园里的健身器材太单一,而且还有很多排队。”他还想找几个健身器材、乒乓球馆、动感单车等项目的地方,但经过实地查看和网上搜索,小郭发现“价格有些高”,他期待能享受免费花样健身。

对爱打羽毛球的张女士来说,去场馆的成本太高,她选择了在楼下小区里锻炼,但大风

时常不太做美。张女士说,目前开放的羽毛球馆有威海市体育馆、蓝天宾馆等处。这些场馆一次收费少则10元,多则15-20元,按每周健身3次计算,每个月的健身场地成本高达200元左右,“开支高是制约大家健身的重要要素之一。”

张女士建议增加对外开放的健身场所数量,尤其是市民喜欢的羽毛球、篮球、网球等场地,“实现低价或免费对市民开放。”

免费场馆受冷落

据悉,威海目前共有1920处体育设施,其中,市区体育设施有516处。另外,全市还有农民体育健身工程1690处、社区体育健身工程277处,健身气功站点353处,全民健身活动站点2049处。截至2011年年底,市区内公共体育场馆有26个,其中包括1个健身房。而在全市974处其他系统体育设施中,市区占了260处,其中包括19个健身房。据统计,市区内有20个健身房,数量并不算少。

据悉,位于体育中心区域西北角的全民健身活动中心(室外)将于年内建设完成,占地面积达5万平方米,拟设置橄榄球、篮球、沙滩排球、乒乓球、健身路径等健身设施。位于威海市

体育场东南角的橄榄球场地也预计年内完成,占地面积达14840平方米。在群众体育方面,今年仍将广泛开展全民健身活动,继续实施农民体育健身工程,年内市里将配套新建387处健身路径,力争覆盖率达到83%以上。

尽管威海的健身场所日益丰富,但目前一些免费开放的健身场地却正遭遇“无客流”的尴尬境地。位于奥林国际健身中心的室外乒乓球场地常年免费对外开放,然而16张专业乒乓球台几乎看不到人影,而针对会员的室内乒乓球场地尽管数量少,却很受大家欢迎。每周一至周五上午8:30-11:00免费开放的网球运动管理中心室外场地,平时几乎很少有人问津。



奥林健身室外游泳池聚集了很多学游泳的孩子。 本报记者 侯书楠 摄



在人民广场,每天晚上都会有大批市民在广场跳舞健身。 本报记者 王震 摄



夏天到了,不少市民选择到健身房里锻炼。 本报记者 侯书楠 摄

温馨提示

夏日健身有讲究

近日,关于运动过程中由于方式不当或其他原因造成猝死的新闻纷纷见诸报端。对此,健身专家认为:“夏日健身要适量适度,做好避暑工作,更要注意安全”。

奥林国际健身中心高级私人教练刘岩认为,锻炼一定要在自己身体条件允许的情况下,“首先,酒后不宜运动,当你感觉到体力不支、身体状况不太好,处于饥饿状态下也不适宜运动。其次,患有高血压、糖尿病、冠心病、哮喘等疾病,运动时也需特别注意,要控制好运动强度和运动量。”

有不少市民认为夏天更适合锻炼,刘教练对此解释说,其实一年四季都适合运动,夏天运动时一定要注意运动强度,“夏天过量运动容易造成身体脱水,出现头晕、疲劳、肌肉痉挛、昏厥等症状,因此运动时要特别注意补充水分,可以在运动前适量饮水,健身过程中最好每隔半个小时喝一次水,此外还要注意补充矿物质,多吃一些水果和蔬菜,如香蕉、橘子、蘑菇等。”

在运动项目上,刘岩介绍说健身操、瑜伽、游泳以及器械锻炼等都是不错的选择,锻炼时间可以根据自己的需要进行调整,早上9点至11点、下午3点至晚上9点都适合运动。夏天运动的时候要注意避暑,最好选择室内或者日照不强的地方。

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

社区调查

“健身达人”多是中老年人

本报威海8月7日讯(记者 李彦慧) 8月8日是全民健身日。7日,记者走访数家社区,健身的主要群体为中老年人。不少健身达人呼吁,只要有健身的想法,随时随地都可以抽出时间锻炼。

7日上午,在环翠区东北村社区,社区的艺术团正在排练舞蹈《爱我家乡》。东北村社区艺术团成立于1997年,成员都是社区的居民。每周,他们都抽出固定时间集中到社区活动室跳舞,这对成员们来

说,已经成了和吃饭、睡觉一样的习惯。

东北村社区居委会主任梁晓莲介绍,艺术团排练了节目,经常到社区、老年公寓演出,也吸引了越来越多的居民们加入。她告诉记者,现在,艺术团的固定成员有22人,大部分都是社区退休的老邻居,年龄最小的49岁,最大的62岁。

同样,在峰泉社区,也有这样一群中老年健身达人。社区的“幸福源泉舞蹈队”每天都组织居民一起

锻炼柔力球、做保健体操。社区工作人员介绍,在舞蹈队长期锻炼的居民近30人,平均年龄在55岁左右。

去年,环翠区统一路小学的文体设施向其所在的前进社区开放。社区居民可在在工作日的早晚时段及节假日期间到校园,享受学校对社区开放的操场、塑胶跑道、篮球场、排球场、乒乓球台等。资源共享近一年,进学校健身的居民,少见年轻居民。

“社区长期锻炼的群

体多是中老年人。”多位社区居委会主任向记者介绍,能够定期锻炼的居民中,年轻人不多见。

“年轻人工作忙,平时很容易忽略了锻炼。可是等老了,身体不好了才想起锻炼,效果大打折扣了。”杏花村社区的健身达人刘昌盛告诉记者。刘昌盛每天坚持晨跑20多年。然而,在锻炼中,刘昌盛见到的同伴多是和自己的同龄人,“年轻人很少。”他感叹,希望更多的年轻人重视锻炼身体。