

今天你跳活力蹦床操了吗?

颐和东方健身中心推特色运动助力全民健身

文/片 本报见习记者 赵辉

颐和东方健身中心成立于2009年,是威海市唯一一个连锁健身俱乐部,经区、高区各有一家。中心共有教练员10名,其中3名为亚洲体适能专业认证教练,目前会员总数超过2000。健身中心推出特色运动项目,吸引了众多健身爱好者。

特色器材满足不同健身人群

16日,记者来到颐和东方健身中心经区分店,几位健身爱好者正在运动器械上挥汗锻炼。市民高先生正在自由力量器械练习区锻炼臂力,他告诉记者,工作单位离着健身中心不足百米,每天中午休息时都会来健身,“健身与工作同样重要,没有一个好身体,那怎么去工作。”高先生说。自2011年12月开始,他就来到健身中心锻炼身体,对于健身,他有一套自己的理论,“健身要分阶段,每个阶段各有侧重点”,“刚来健身的时候,我体重85公斤,属于偏重型,因此第一阶段需要减肥;当体重减至70多公斤的时候,我开始着重健美,每次来锻炼的部位都不一样。”谈到自己的健身经验,高先生很是自豪。

随后,一个直径约1米的黑色圆桌状健身器材吸引了记者的注意。健身中心经理陈好告诉记者,这种健身器材叫活力蹦床,目前在威海地区其他健身机构并没有这种器材。“针对活力蹦床器材,我们特地编创了一套活力蹦床操,健身市民可以站在蹦床上随着音乐做动作。”陈经理称,一套活力蹦床操共有10小节,除去站在蹦床上的热身和放松外,市民可以站在上面基本踏步或者跑步跳跃,也可以做瑜伽、肚皮舞等简单动作。“与站在地板上练习相比,站在低矮的活力蹦床上健身更

能够吸引女性健身爱好者。”陈经理介绍,蹦床操是一项新兴的健身项目,集科学性与娱乐性一身,也是有氧训练与抗阻力训练的结合,在减掉脂肪的同时还可以对腿部线条进行改善和塑造。蹦床操动作非常简单易学,腿部主要以踏步、跳跃、高抬腿为主,加之简单的手臂动作,在减脂塑形的同时还可以锻炼身体协调性。

颐和东方健身中心虽然定位中端,但中心内推出了很多独具特色的健身器材,以满足不同消费人群的需求。陈经理告诉记者,中心内还有投球器、游泳器等特色健身器材。以投球器为例,健身爱好者坐着投球,对于女性健身者来说同样有着较大的吸引力。投球器内共有两个不同重量的球,健身者坐稳并取球后,双手抱球伸直后仰,然后往“篮筐”投球,如此以来,实现了手臂和腹部肌肉锻炼。“女性在球场上打球的并不多,投球器也提供给她们一次打球的机会。”陈经理笑着说道。

健身机构也想搞“副业”

健身中心陈经理告诉记者,根据《山东省“十二五”体质测定与运动健身指导工作实施意见》,他们正向威海市有关部门申请市级体质测定与运动健身指导站。如果能成功申请,该健身机构将承担起另



活力蹦床受到了众多女性的健身者的青睐。

一个角色,定期免费为规定范围内的市民提供体质检测。

16日上午,记者在健身中心采访时,恰遇一位68岁的刘老先生正在跑步机上慢跑。尽管岁数年长,但刘老吐字清晰,步履稳健,看起来很年轻,即使这样,刘老依然很想知道自己的身体健康指数。“两年前经区店开业时,我就来到健身中心锻炼,一般一次锻炼一个半小时左右,以低强度运动为主,但一直以来也不知道

身体是怎么个健康法。”刘老说,他居住的小区也有很多年轻者,如果想知道身体健康状况,一般都选择自费去医院体检。

体质测定与运动健身指导站的成立,将有效解决和刘老一样有健康检测疑虑的问题。据了解,市级体质测定与运动健身指导站将配备身体成份分析仪、骨密度测试仪、亚健康测试仪、心肺功能综合评定相关设备、动脉硬化测试仪等

5种仪器以上。其主要任务为,每年检测2000人次以上,对检测结果进行分析,出具运动处方,进行健身干预指导;指导站每年需举办2次以上科学健身科普讲座活动,每年承担市级以上全民健身科研课题1-2项,对县(市、区)全民健身科研服务工作给予经常性的业务指导;此外,指导站还需协助市体育局搞好有关全民健身大型活动,并开展现场体质检测活动。

中国电信“中国电信杯”

2012威海市全民健身十佳评选活动

为深入贯彻落实国家、省《全民健身实施计划(2011-2015年)》和《中共威海市委威海市人民政府关于加快体育强市建设的意见》,进一步推动威海市全民健身活动深入、持久、健康地发展,经研究决定,在全市范围内开展全民健身十佳评选活动。

评比范围:

全市机关、企事业单位、协会、俱乐部、村(居委会)、晨晚练站点、社会体育指导员。

奖项设置:

全民健身十佳评选活动设置“十佳单位”、“十佳学校”“十佳俱乐部”、“十佳社会体育指导员”等4个奖项。

主办:威海市体育局 威海市直机关工委 威海市总工会
共青团威海市委 威海市妇联 威海市教育局
协办:齐鲁晚报·今日威海 时间:2012年3月—12月15日

