



十一走进健身房科学健身

国民健身 快乐同行

文/片 本报记者 王述 丛书莹

随着潍坊市民健身意识的增强,健身行业也悄然兴起,健身房的数量逐渐递增,竞争越来越激烈,健身行业已经成为一个朝阳产业,健身房也成为一种时尚潮流,逐渐走进人们的生活。十一国庆期间,走进健身房锻炼一下身体,不失为一项健康的娱乐方式。

健身种类和器材 丰富多元化

十一期间,很多健身房都推出了优惠活动,美国金仕堡健身潍坊泰华会所推出国庆期间,凡是拿本期刊来会所加入会员,办理年卡多赠1个月,二年卡多赠2个月,五年卡多赠3个月活动;潍坊天马健身推出团购,月卡78元;黑骏马健身只要组团够10人,便可享受年卡380元/张优惠。

近年来,健身会所、羽毛球俱乐部、游泳馆等纷纷兴起,目前,潍坊市中型规模以上健身俱乐部一共有约100家,其中,较大型的连锁经营的健身房近20家。健身设备也从基础的设备变的多样化,跑步机、健身车、单车以及十几种舞蹈课程,包括肚皮舞、瑜伽、街舞、拉丁舞等等。打破了之前的跑步、球类运动的局面,运动项目更具目的性和多元化。健身会员的数量也有了成倍提高,市民参加健身俱乐部的人数也由起初的数万人增加至数十万人,五年多时间上涨了近十倍。

随着健身产业的蓬勃发展,健身产业自身也在不断地与时俱进,健身设施种类不断增加,配套设施逐年完善,私人教练等专业人员也逐渐专业化。普通专业的健身房健身器械达到30多种类型,有男士喜爱的动感单车、登山机等器械,也有适合女士的健身课程如瑜伽课、有氧操课及各类舞蹈课。而来健身房锻炼的人群也在不断地变化,从最初的高消费群体,慢慢变为大众消费群体,据天马俱乐部工作人员介绍,来俱乐部健身的大多数为办公一族,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。

科学健身最重要

泰华金仕堡俱乐部的教练周鹏说:“以前锻炼身体提倡的是生命在于运动,而现在我们提倡生命在于科学地运动。”

周教练介绍,近几年健身会所越来越受市民欢迎,来健身的人们不但要讲究锻炼身体,还对健身效率有了更高的要求,会员在经过教练的指导下,进行一些科学专业的健身项目的锻炼,从而达到更加科学合理的健身效果。

潍坊天马健身管理有限公司的王蒙经理表示,健身会所的发展,是全民健身意识提高的一种体现,市民可以通过健身,在短时间内达到应有的效果,同时还能避免因缺乏训练导致的安全事故等。初此之外,私人教练的课程也在不断丰富,来满足会员的要求,但即便如此,还是会出现私人教练供不应求的局面。

王蒙表示,运动应循序渐进,量力而为,且应以健康塑身为目的,球类运动不要盲目追求竞技,容易造成机体损伤。“我们不支持早锻炼,早晨人的免疫机能非常弱,容易染病,西方国家的运动员很少进行晨练。而一天的锻炼时间最好在17点至19点,也就是晚餐前,这个时间段对机体有较强的刺激效果,容易达到减肥或塑身的目的。当然晚餐后40分钟也不错,不过晚餐后的锻炼不宜太剧烈。7天内也不要天天运动,理想的运动次数是3-4次,中间合理安排休息。”

“一些简单易行的有氧运动,如跑步、游泳、单车、上楼梯,其重点在于站姿运动应规避关节的磨损,所有动作一定顺着运动轨迹进行,动作要标准;秋冬季节运动会消耗更多的热量,更好地促进新陈代谢。但气候干燥,气温偏低,生理机能比较迟缓,因此一定要提前做好准备活动。”



▲泰华金仕堡健身俱乐部的游泳馆和羽毛球馆,可供市民前来健身娱乐。

▲泰华金仕堡健身俱乐部的游泳馆内,一些市民正在游泳。

相关链接

7天确保饮食规律小知识

晨起一杯清水有助于清除体内垃圾并补充一晚的缺水,早餐前务必刷牙形成氟保护层,确保一天牙齿的坚固有力。早饭必须吃,因为它可以帮助你维持血糖水平的稳定,早饭可以燕麦粥、全麦面包为主,这类食物热量较低且血糖水平较低。也可以熬制蔬菜粥、下一碗清汤面以补充碳水化合物,如果能配一杯鲜牛奶或是煎个鸡蛋就更完美了。早餐切忌大油荤食物,吃后往往影响

脑部供血,有昏睡感,提不起精神。

在早11点及下午4点可吃些水果或喝些酸奶,吃水果可下降血糖,吃一个橙子或一些红色水果,这样做能同时补充体内的铁含量和维生素C含量。而喝酸奶,有利于消化道工作,并且保护心脏,增强食欲。

晚饭吃太多,会引起血糖升高,并增加消化系统负担,影响睡眠。晚饭应该多吃蔬菜,少吃富含卡路里和

蛋白质的食物。吃饭时要细嚼慢咽。西兰花、芹菜、生菜都是不错的选择,晚饭时间务必在8点前,如过晚则容易堆积脂肪,第二天肚子上的肉非常明显。

7天内务必将起床时间控制在早7点20之后,过早起床,身体容易分泌致病物质,但也不要延迟至9点后,那样会影响小肠的营养吸收,醒来时务必将台灯或窗帘打开,将更有助您调整生物钟。

白浪河畔水岸美宅

6层电梯洋房

80-90㎡ 舒适两居 90-110㎡ 功能三居



贵宾
热线

/5092777/5092888

地址:潍坊市奎文区玄武街与四平路交界处

开发商:潍坊嘉达房地产开发有限公司 / 代理商:山东和扬实业有限公司



品质住宅
ENQUIRE RESIDENCE



天然氧吧
NATURAL OXYGENOUS BAR



铂金旺铺
PREMIER SHOP



便捷区位
CONVENIENT LOCATION



臻品建筑
EXCELLENT BUILDING

和扬地产精心力作, 精诚奉献!