

健身行业“热辣滚烫” 我市再掀全民健身运动热潮

□策划 张世彬 记者 崔敬

吃吃喝喝过个年,不知不觉胖3斤。随着春节、元宵节的结束,众多市民纷纷开启了“甩肉”模式。尤其受今年热门贺岁影片《热辣滚烫》的影响,市民在享受完节日的美食后,开始线上线下寻找途径恢复体形,我市各大健身房迎来了一波新的客流高峰。2月26日,记者走访我市多家健身场所发现,今年的健身热已经正式开启。



市民正在健身

各大健身房内“热辣滚烫”

2月26日下午,记者在位于胜利街的阿奇尔游泳健身房内看到,多名女士正在跑步机上挥汗如雨,无氧区的健身器械旁,几名男士正在教练的指导下“撸铁”消耗热量,锻炼肌肉线条。此外,动感单车区、篮球区、游泳区等健身区域,均可看到市民锻炼的身影。

位于解放大道上的一家健身房内,工作人员介绍,春节假期结束后,就有市民开始陆续前来锻炼身体,人数每天都有增加,男女比例大体相当。男士多是利用器械进行力量训练等,女士则侧重于慢跑、团课、瑜伽等。新乡市健美健身运动协会会长马圣永向记者介绍,受《热辣滚烫》电影

热播影响,我市健身行业节后恢复营业以来,客流量快速回升,较往常增长了20%~30%,晚间客流量达到了会员总量的50%。“健身房一年一般有两个高峰期,一个是春节后,一个是暑假期间。目前,我市健身客流迎来新一年的峰值,彻底释放了节后的健身需求。”马圣永告诉记者。

拳击馆“粉丝”猛涨 训练应配备专业教练指导

电影传递的能量激励和触动了很多人,也催化了今年节后健身热潮的提前到来。“看完贾玲的《热辣滚烫》,我和闺蜜们都暗下决心,重新锻炼瘦回曾经的‘小蛮腰’。”家住建业壹号城邦的王女士告诉记者,年后她和小伙伴们每天坚持到拳击馆“打卡”,希望能科学、健康、快速地瘦下来,迎接2024年的夏天。

与人员“爆棚”的健身房相比,我市各大拳击馆、格斗馆也较往常热闹了许多。拳击科目成了除瑜伽课以外,又一受到女性欢迎的课程。

位于洪门镇新一街的帝力健身的负责人告诉记者,连日来,新加入的成员也越来越多。“前来‘打卡’的顾客比年前有明显增加,且大多数会员为女性。”该负责人说。

拳击可调动全身的肌肉,是结合有氧与核心的高强度运动,1小时可以消耗能量600卡路里~700卡路里,是目前公认的最有效的减肥运动之一。“拳击强调瞬间的爆发力,运动时肢体伸展幅度大,加上对核心力量的要求高,非常适合脂肪堆积过多的人。很多市民是看了《热辣滚烫》以后

想学习打拳的。”马圣永说。

作为曾经的全国健美冠军、河南省健美健身锦标赛副裁判长,马圣永曾指导数以千计的减脂塑形人士实现蜕变。他告诉记者,健身最重要的是树立目标,以健康、科学的方式来改变自己。而市民如果要学习拳击,则需要配备专业教练进行体能、技巧等指导和监督,从而达到事半功倍的效果。“有学习热忱是好事,希望更多健身者能有持之以恒的决心,而不是一时的脑热跟风。”他表示。

“轻运动”渐成健身新趋势 健身商品线上线下销售火爆

除了激烈的健身运动项目外,小众的静态运动普拉提在当下也成为不少消费者的第一选择。在位于南环路上的一家普拉提会馆内,几名孕妇、产妇正在女教练的指导下,进行核心和骨盆安全强化。对于这个群体,普拉提是年后健身热潮中的不二选择。不少女性还凭《热辣滚烫》电影票前来免费体验普拉提运动。

“普拉提可以作为恢复正常活动的桥梁。”高级教练崔女士向记者介绍,普拉提可以提高身体的柔韧性、力量、平衡和协调性,改善姿势,是一种能安全健康锻炼全身肌肉群的运

动项目,是完整的功能性训练,有助于降低受伤的可能性。

记者在我市健身行业内发现,搏击课、瘦身课、拉伸课、美臀炫腹等多种课程应有尽有,可供不同兴趣爱好的市民自由选择。

与此同时,与健身相关的内容还从线下一路火到线上。不少私教还开发了瑜伽类、燃脂类、塑形类、舞蹈类等课程,进行抖音线上健身直播。一些运动服装、器械商家还通过免费健身直播的形式,进行商品线上销售,在线观看人数和商品成交量居高不下。

健身热助推我市全民健身运动蓬勃发展

《热辣滚烫》催生拳击热、健身减肥潮,马圣永认为,这为我市健身行业健康发展注入了新动力。“健身的意义就是提倡积极的生活方式,通过运动让自己实现蜕变,让健身者的人

生得以升华。”他告诉记者,目前,协会也在积极宣传健身理念,除了帮助健身从业者实现业绩增长外,更为我市全民健身运动的蓬勃发展贡献行业力量。



教练正在指导学员健身

提醒

运动健身饮食有讲究 健身减脂需循序渐进

董大鹏是全国高级营养师,也曾是一名资深健身教练。他提醒广大市民,《热辣滚烫》带动了健身热潮,但普通人要清醒地认识到电影是一种艺术表达形式,演员瘦身树立了榜样的力量,但普通人通过健身减脂时,首先要了解自己的身体状况,循序渐进。初练者一周3次,隔天60分钟训练为佳,普通人减脂一个月则以1.5公斤~2公斤为宜。

董大鹏告诉记者,训练前一定要热身,结束后要拉伸。最重要的还是要保持合理、清淡、健康的饮食,保持良好的心情和充足睡眠。“下班后健身不要空腹,可在训练前吃一点碳水食品,训练过程中要适当补充水分。”他表示。

预付式消费有风险 办健身卡莫冲动跟风

办理健身卡属于预付消费模式,在满足消费者多样化需求、提升消费便利度的同时,也可能存在个别商家不诚信“卷款跑路”或者“人间蒸发”的消费风险。马圣永介绍,市健美健身运动协会也正在对行业进行积极引导,努力推行以“月卡”“季卡”为主的预付方式,最大程度减少消费者的未知风险。

此外,我市市场监管部门工作人员也提醒,在预付式消费中,要选择资质齐全、信誉较好的经营者,并仔细审阅合同条款,索要发票、缴费凭证并妥善保管。此外,不要一次性充值较大金额。



正在进行器械锻炼的市民