

《2022中国健身行业数据报告》显示,去年居家健身人口增长较多,且女性已成健身消费市场主力。记者采访了一些女性健身达人和健身场馆——

健身锻炼让她们更美丽

她们的人生因健身更加美丽

随着时代发展,健身不仅是男人的专利,女人也纷纷走进健身房,成为健身消费主力。

在媒体上夜班的编辑陈女士,“晨昏颠倒”常常无法避免,由此也引发了一些职业病。为防治这些职业病,长期和有规律的健身,在她看来是最有效的方法。

“7年前,在闺蜜的带领下,我第一次走进健身场馆。”说起人生的这个“第一次”,陈女士很是感慨,“健身馆场地足够大,健身器材种类也比较多。”

疫情期间,健身馆被迫闭馆。那段时间,陈女士就选择了居家健身。“上过公共课,也请过私教,包括平时购置衣服和鞋子等健身装备在内,这些年算下来花费了十来万。”陈女士称,通过跳操、骑单车、普拉提等一系列健身锻炼,她的身体变得更健康,也塑造了良好的形体,而且每次健身身心特别放松,有一种无法言喻的愉悦感,这是其他生活方式所无法替代的。



女性成健身消费市场主力。

“说实话,挺担心年老以后身体不佳,健身锻炼简直就是‘抗老神器’!”陈女士坦言,“我会坚持下去,健身让女性的人生更美丽。”

“健身达人”00后女生小吕在一家企业工作,坚持健身已有5年以上。每周至少3天的“无氧+有氧”运动,是小吕为自己定下的健身计划。“我一般下班后会去健身房运动,通常是45分钟有氧运动和45分钟无氧运动,中途还要拉伸,整个锻炼时长在1.5小时以上。

我比较喜欢借助健身器材锻炼,因为健身器材可以记录锻炼时间、心率、卡路里等数据,能让自己直观、精确地了解运动强度。”小吕表示。

不过,工作的繁忙也会让小吕偶尔选择居家健身。她告诉记者:“有时候下班后还有工作要处理,就会在家锻炼,跟着博主帕梅拉的视频做一些训练,每次训练大概20分钟。锻炼时长比在健身房短些,训练强度也不大,但能很好利用碎片化时间。”

健身多元化是未来发展方向

记者从有关部门了解到,据不完全统计,目前全市正在经营的健身场馆数量不低于数百家。

“疫情期间,一些因现金流中断,经营陷入困境的健身场馆不得不无奈退场;疫情之后,健身场馆总体上已初步恢复元气,进入正常的良性发展轨道,但优胜劣汰将是常态。”我市一名业内人士向记者介绍,“至于国家相关报告提及的线上健身和健身行为多元化,这肯定是未来的发展方向;事实上,已有一些健身场馆在线上健身上进行‘试水’,请一些网红在直播间向市民讲解相关健身锻炼课程。”

记者在一些健身场馆所了解的信息也证实了业内人士的观点。“和欧美国家人均拥有健身场馆数量、市民参加健身锻炼的数量比例来看,健身行业还有极大的发展空间。”文峰广场的一家健身场馆管理人员张家银表示,“令人欣慰的是,现在各地健身行业发展越来越迅速,越来越多的人开始关注自己的健康,健身已经成为许多人日常生活中的一部分。这是一个良好的趋势。未来,健身多元化也将成为常态。”

记者在现场看到,在这家去年7月开业、拥有2000平方米的健身场馆内,不同年龄段、不同职业的健身爱好者进进出出,在瑜伽室、普拉提室、动感单车房、有氧区、私教区、游泳馆进行着自己喜欢的健身项目。张家银告诉记者,目前“黄金比例”健身场馆拥有会员1000多名,会员50岁以下居多,女性比例略高于男性,锻炼高峰期在晚6点至8点30分之间,大多数健身者锻炼时间在1.5小时左右。

小石桥附近的一家健身会所的工作人员朱彬介绍,他们在南通共有3家门店,女性会员的比例略高于男性。“周一到周四晚上来锻炼的人相对较多,周末大家多选择休息、朋友聚会等,锻炼人数相对较少。”朱彬说。

合理规划科学健身贵在坚持

“不少市民在正确对待健身锻炼这一问题上,坦率地说,还存在着一些认识误区。”昨天下午,我市颇具名气的体育健身专业工作者宋磊向记者坦陈。

宋磊是国家田径二级运动员,在崇川区东景国际附近开办了一家训练馆。他创建该馆的目的主要是为专业运动员和社会人士提供康复性训练和功能性训练。

宋磊说,随着大众物质水平的提高,很多人注意到要提升身体素质、保障身体健康,但在锻炼过程中,必须了解个体之间因性别、年龄等不同条件带来的差异,选择适合自己的运动方式和运动量;训练要适量,过度疲劳会影响睡眠,影响中枢神经,如果运动后感到放松、身心愉悦、精力充沛,那么训练量就是合适的。宋磊提醒,训练结束之后,不要大口喝水、吃冷饮、不做拉伸等等。只有科学、有序的锻炼,才能让自己的身体更加健康,达到健身强体的目的。

针对女性“健身热”,宋磊说,女性骨骼肌不如男性发达,睾酮素水平也相对较低,所以要从基础训练开始,

锻炼腿部力量。“千里之行始于足下”,走路、爬楼梯以及大部分训练都是靠腿来支撑,腿部力量训练尤为重要。但要注意的是,跑步本身是很好的健身运动,但并非适合所有人,不科学的跑步可能会造成膝盖半月板损伤。宋磊介绍,普拉提可以锻炼人体深层的肌肉群,强调对核心肌群的控制,使人体肌肉达到平衡状态,男女老少都可以进行这种训练。

另一名体育专家认为,不是只有去健身房锻炼才叫健身,健身房健身相对系统一点,器械齐全,但这并不意味着没有条件去健身房锻炼的人,在家里就无法进行健身锻炼。事实上,不少人购买跑步机、哑铃、杠铃等器械在家中锻炼,并持之以恒,同样也能达到健身的目的。

本报记者周朝晖 张园
本报摄影张园



愈健身愈美丽。

更俗剧院

最新演出信息

克里斯·帕拉特主演《银河护卫队3》
王一博、胡军主演《长空之王》
乔杉、范丞丞主演《人生路不熟》
菅田将晖主演《我和我的最后一年》
斯瓦卡蒂恩主演《贫民窟之王》

5月21日 19:30——浪漫520沉浸式烛光音乐会
6月2日 19:30——儿童剧《齐天大圣》
7月7日 19:30——《哈利·波特》主题视听音乐会
7月9日 15:30、19:30——儿童剧《动物海盗船》
7月16日 19:30——儿童剧《小羊肖恩保卫爱心树》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

体彩顶呱刮“8”游戏开启500万派奖 最高可中100万送100万

4月24日至6月1日,江苏体彩针对面值20元的即开票“8”游戏开展500万派奖活动。

面值20元的即开票“8”,是一款经典顶呱刮游戏,早在去年登陆江苏彩市后就备受关注。在玩法设计上,该票采用找奖金符号+数字匹配的方式,票面共分为三个游戏区;单票中奖机会多达19次,最高奖金100万元。2023年4月24日至6月1日,江苏体彩针对面值20元的即开票“8”开展派奖活动。本次活动预设派奖奖金500万元,若派奖期内派奖奖金派发完毕,则派完当日24时停止派送活动。派奖期间,对单张彩票

票兑取面值20元即开票“8”100万元、8万元、200元、80元、50元等级的中奖者,分别派送100万元、8万元、200元、80元、30元的固定奖金(常规兑奖时间不在派奖期内的20元即开票“8”不参与本次活动)。

本次派奖活动时间以销售机构销售系统实际兑奖时间为准,相应等级的即开票中奖者,应在规定时间内及时到销售机构指定的地点兑取中奖奖金并获得派奖奖金。符合条件的中奖彩票未在规定时间内兑奖的,视为放弃派奖奖金。外省票不参与本次活动。更多详情,可到您身边的体彩门店咨询。

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

好运再临 南通彩民获双色球头奖723万

5月14日晚,福彩双色球游戏第2023054期开奖,当期全国共中出一等奖8注,单注奖金为718万余元,江苏中得1注,花落南通。

中奖彩票是一张“7+2”全复式票,花费28元,幸运彩民对上一期投注的彩票进行复制,喜获双色球一等奖1注、二等奖1注、三等奖6注、四等奖6注,总计收获奖金723万多元,销售日期为5月8日19时24分41秒,幸运站点为南通启东市人民东路80号、编号

32060839福彩投注站。靓丽的彩虹门彰显喜庆的气氛,店内聚集了众多闻讯前来沾喜气的彩友,机主顾女士更是忙得不亦乐乎,高兴得合不拢嘴。

双色球2023054期销量为3.94亿元,筹集公益金为1.41亿元。开奖后,下期一等奖奖池累计金额20.12亿元,彩民朋友们依然有机会2元中得千万大奖,欢迎广大彩民朋友们继续参与投注!奉献一份爱心,迎回十分精彩。