

女子专属、康复私教、月卡自由……总有一款适合你

通城健身房「玩法」上新

春暖花开时，健身正当时。国家喊你来减肥，均衡饮食之外，科学运动也很重要。作为健康生活方式的重要阵地，通城的健身房有了新“玩法”。走传统低价营销路线的健身房逐渐式微，取而代之的是一批更契合多元消费需求的新场馆。记者走访通城多家健身房、健身工作室，看看他们为健身爱好者们带来了哪些新体验。



◀会员在教练的指导下健身。本版图片由受访者提供



▲SWAY斯维健身组织的首届青少年体能运动会举行。



◀ETC会员在进行自主训练。

精准引流，场馆走向“小而美”

粉色的健身球和壶铃、白色系的跑步机和椭圆机、爬楼机上摆着的毛绒玩具、不时喷洒香气的香薰机……走进这家叫作妙妙MM的健身房，人们几乎立刻就能确认它的身份：女子健身房。

在教练的指导下，女大学生思琦正在熟悉松解肌肉的步骤，“我想通过力量训练把线条练得更好看一些。之前也看了几个场馆，力量训练区都被男会员占领啦，体验不太好。”最近发现学校附近新开了一家只吸纳女性会员的健身房，思琦实地看了一下就做了决定。

在这家健身房的器械区，每个器械附近都贴着使用方法、注意事项，这是合伙人们的小心思，“不会使用可以问工作人员。如果是i人也没关系，可以自己看文字，我们录了视频贴在上面，手机扫码就能看真人演示。”妙妙MM健身房合伙人兼教练“一米八”说。

体态调整、体能提升、伤后康复……如今，消费者健身的目标越来越明确，由此催生出一批提供针对性训练的健身工作室。张杰和伙伴们一起开健身工作室已经有8年多时间，经过几轮尝试，现在运营着两家Youngest青健身，面积不算太大，但能满足稳定的会员训练需求，“对于减脂、塑形、增肌等不同诉求，我们会安排相应的教练。”张杰说，这两年也有人希望调整体态或是通过运动改善慢性疼痛问题，说明大家的健身理念也在不断更新。

市场需求在变化，健身场馆也向着更多元的发展方向，不仅以私教课为主的工作室越来越多，以力量锻炼为主的“铁馆”也多了起来，“‘铁馆’以提供场地和器械为主，运营成本更低，加上现在房租和器械都相对便宜，开起来的资金压力也不大。”南通ETC综合训练中心负责人韩轶，把ETC定位为可以进行健美训练、力量训练和功能性训练的综合训练中心，明确的分区、干净整洁的环境、友好的锻炼氛围，让ETC在年轻健身人

群中很受欢迎。

“我们在场馆内放置了消毒水、纸巾，希望会员可以做好器械的清洁，而最重要的，还是器械归位。”韩轶说，器械归位不仅是个习惯问题，更是安全问题，尤其是对力气小的女生或者健身“小白”来说，搬不动铁片或是单边卸片，都会产生安全隐患。从2021年底免费开放起，器械归位就成了ETC的铁律，也逐渐在通城其他健身房被认同和执行。

个性服务，满足多元需求

下班晚了仍想去运动流汗，早起去运动一下神清气爽，为满足这些特殊时段的健身需求，24小时营业的健身房出现了。

南通生活类APP的搜索结果，24小时营业的健身场馆也有不少，大都是岳云健美馆、1955、肌肉狗这样的“铁馆”，本就“低服务”的模式，让他们更容易进入24小时营业的模式。全国连锁24小时健身品牌乐刻，也已经在中南大有境挂出广告。

正在寻找第三家店的“开店灵感”的韩轶，也想做一个24小时营业的健身房，但对于能耗成本、安全保障又倍感压力，“我感觉夜里12点后来锻炼的人会很少，早上5点~9点会有一些需求。”他打算先用一店的北区试个水，看看使用率、能耗比。

健身卡办多长时间，也是一个问题。“以前动不动就是年卡、双年卡，甚至三年、五年的健身卡，被跑路了好几次，累了。”有着十多年健身经验的安安说，现在健身房都有更灵活的办卡政策，月卡、季卡都很划算，续卡也方便。

这种灵活的办卡政策，对于大学生也很友好。几家位于高校附近的健身房，都提供给学生的月卡、季卡。但同时，他们也会在寒暑假推出优惠的套餐，提供给外地回通的大学生或留校学生使用。

虽然绝大多数人去健身房是为了锻炼身体、减脂增肌，但随着人们健康意识的提高，运动康复也成了一项新需求。“会员多是意识到自己处于亚健康状态，也有少数是术后康复。”运动康复是张杰的强项。他举例说，有人腰不舒服，但拍片子没有结构性损伤，医生一般不会进行干预，只能建议回家养养，“虽然按

摩推拿解，但想找到问题的症结，就需要我了。”张杰说，自己会从发力、呼吸模式等方面进行评估，找到问题，再通过运动结合推拿手法进行调整。

曾经在江苏省田径队当过队医，考到了康复治疗师的证书，张杰现在还在学习中医的全套知识，“中医的很多思路，在运动康复里是很好的，经络都是相通的。”

升级课程，激发运动热情

13日，SWAY斯维健身组织的首届青少年体能运动会举行，参加“比赛”的20名青少年都是斯维的小会员，“带点竞技元素，也有合作，最重要的是让他们活动起来。”组织这场运动会是平时就带孩子们训练的王老师的心愿，他希望孩子们能在户外体育场，“认真地玩儿起来”。

青少年体能、产后恢复、运动表现提升……普通的减肥塑形之外，斯维还开发了很多针对性课程，“不同人群，会有不同的训练方法。”斯维健身教练冯叶举例说，成年人的训练可以制定好计划、一板一眼执行，小朋友们的训练则更像游戏，先让他们玩儿起来，在场馆里跑一跑、扔扔球，突然让他们跳个箱、拉个弹力绳，出其不意地开始训练。

健身课程也要紧跟潮流。这两年，CrossFit、搏击操等课程在一些综合健身房或者专门馆十分火热，前者多是5-10人的小班，以多样的动作、互相激励的模式，让训练变得不那么枯燥，很多举重、体操及冲刺跑的动作，十分考验训练者的肌肉调动能力和心肺功能；后者则是将拳击、空手道、跆拳道、功夫等搏击元素融入传统有氧舞蹈，在激烈的音乐中“拳打脚踢”，锻炼身体的同时也能释放压力。

前段时间，冯叶开始在自己的各个社交软件密集刷到HYROX，一个集合了8个训练动作和跑步、综合了无氧和有氧运动的综合体能模型，“刚好场地器械都有，我就立刻用上了，

但根据会员的身体素质做了减少配重、增加时间等调整。”冯叶说，HYROX涵盖了大部分的运动功能，深受一线城市年轻人的喜爱，周末和朋友约一场酣畅淋漓的HYROX成了新选择。

从会员延伸出去，斯维还组建了跑步和飞盘两个社团，“都运行得挺好的，跑团两个群已经有700人了，周三晚的强度跑训练每次都有三四十人参加，等天气暖了我们准备在周五晚上再增加一次适合新手跑者的活动。”冯叶说，飞盘活动接龙也很踊跃，但无论哪种运动，社交属性都是附加价值，最重要的是培养大家的运动爱好，借运动的力量更好地享受生活。

谨慎办卡，科学减重更安心

当前，运动健康仍是蓝海市场。有关数据显示，到2027年，我国健身内容市场规模将增加至104.75亿元，通城的健身房数量也呈现出稳中有升的态势。

面对数量众多、花样繁多的健身场馆，除了选择自己方便的位置、喜欢的项目，练得安全放心也很重要。就此，市体育局体育经济处处长王伟涌提醒市民，务必通过“南通安心体育”微信公众号或全国校外教育培训监管与服务平台进行线上购卡（课）业务，确保预付资金转入监管专用账户，“你在场馆消费后钱才会转到对方账户，防止出现场馆‘跑路’导致的退费难等问题，保护自身合法权益。”

据了解，目前有72家机构入驻了“南通安心体育”，如果确实需要到未入驻的场馆健身的，相关部门建议市民实时消费，按次现结，避免损失。

身体安全也很重要。采访中，不少健身教练和健身人士都提到，体重管理，最重要的是管住嘴，但管住嘴也不是笼统的“少吃多动”，而是需要根据自身情况和需求，搭配不同种类和数量的食物，营养配比、科学饮食。

“在管住嘴的前提下，进行科学适度的有氧运动，可以较好地实现减重目标。”市体育运动学校训练处处长卞保应建议，减重也应结合适当的力量训练，增强肌肉、强化骨骼、提升代谢，全面改善身体机能，拥有健康的人生。本报记者何家玉 沈雪梅

