

女子专属、康复私教、月卡自由……总有的一款适合你 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型场馆。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。



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



◀会员在教练的指导下健身。本版图片由受访者提供



摩推拿解，但想
可以暂时缓
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HY-
ROX，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
地里器械都有，我就立刻用上了，



▲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。

但根据会员的身
体质做了减少配重、
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

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
果显示，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