

节后“减脂潮”来袭 昆明健身房火爆

一家健身房日均客流达 700 人,较节前增长 15%

都市时报全媒体记者 李北



好恒健身房操课教室基本没有空位

本组图片 都市时报全媒体记者 李北

随着春节假期的结束,大部分市民从假期模式回到了复工模式。2月27日,都市时报记者走访了昆明多家健身房发现,节后健身的人数有所增长,新会员也很多。好恒健身(兴苑店)店长表示,节后每天进店锻炼的人数可达700人,较节前增长了15%左右。

节后新增会员 健身诉求以减脂为主

上午10点半左右,记者在好恒健身(兴苑店)看到,来锻炼的人已经很多,操课教室里更是满满的学员在燃烧卡路里。教练肖先生表示,上午来锻炼的一般是之前就持续在健身的老会员,新会员一般会选择晚上来。每天坚持锻炼的郭先生说:“春节期间也保持锻炼,因为感觉过节会让人很疲惫。我每天锻炼1小时已经习惯了,既不会耽误工作,也可以锻炼身体。”郭先生表示,自己坚持锻炼是出于身材管理的需要,每天1小时的锻炼包括有氧和力量训练两方面。一名刚刚办了健身卡的女士说,自己是考完研来锻炼的,希望在健康的基础上能够减脂塑形,身材更好。

已有10年经验的拳击教练高先生对记者说:“节后新入会的会员,健身诉求以减脂为主,受到电影《热辣滚烫》的影响,专门来询问打拳课程的人也多了。我们还买了电影票送给会员,带动大家运动健身的积极性。”此外,记者留意到健身房还设置了专门的儿童体适能区,高教练表



女性健身者明显增加

示也有针对小朋友设置的体能课程,还有少儿拳击课程,可以锻炼小朋友的体能、专注力和抗挫折的能力,在生活中也很实用,对儿童和青少年的健康成长有很大帮助。

在宝力豪(云投店),私人教练田先生接受采访时也表示:“过年前健身的人有所减少,但节后回来健身的人明显多了。由于春节期间大家吃得都比较多,新增的会员也很多,其中想要减脂的更多,女性有明显增加。”

“我们公司本来是有健身房的,但是春节收假回来,人一下子多了好多,器械都抢不到。”一名正赶往乐刻健身房锻炼的女士告诉记者,节后大家对健身减肥的需求明显增加,自己不得不选择外面的健身房锻炼,避免拥挤,环境也比较安静。

30%—40%的新会员 选择拳击课程体验

田先生说,宝力豪对新入会

的会员推出了一些特色课程体验,在5种特色课程中,选择拳击课程的占到30%—40%。“假期中来办卡的以大学生为主,节后主要是中青年,操课的会员主要是40—50岁的女性。相比周末,工作日来的人更多,晚上7—8点是人数最多的时候,有氧区基本上没有空位。”

田先生介绍,现在的生活条件越来越好,人们对于身体健康也越来越重视,工作压力大、生活习惯不良等导致很多人都处于亚健康状态,所以来健身锻炼的人越来越多,大家对身材管理的要求也很高。田先生也提醒健身爱好者,现在网上可以学到各种健身的姿势和动作,但有些动作看上去和做出来是有很大差距的,要注重细节,还是要根据个人的身体情况向专业的人咨询,不要盲目训练。田先生说:“新手有适合自己的健身计划,再搭配合理的饮食,可以在1—2个月内就看到明显的变化。重要的还是要养成习惯,才能保持一个良好的身材。”

※相关新闻

《热辣滚烫》热映,美团数据显示——

“女生拳击”搜索量同比增长10倍

随着电影《热辣滚烫》的热度持续,春节过后,昆明不少市民也燃起了运动健身的激情。2月26日下午,在昆明盘龙区霖岚国际美时健身店,虽是工作日,依旧有不少市民练得热火朝天、汗流浹背,享受多巴胺分泌的快乐。

“今年春节吃了不少大鱼大肉,长胖了5斤,在健身房办了个月卡,准备消耗一下卡路里。”市民王飞扬说,减掉春节长胖的脂肪是自己办卡最大的原因。市民蒋欢则是因为电影《热辣滚烫》中贾玲减肥100斤的经历对自己有所鼓舞,决定新的一年要做出改变。“看完电影后立马团购来体验了一节拳击课,真的好累,我一定会坚持下去!”

“春节后来电话咨询健身的人明显增多,已经有不少学员参与了我们的福利活动。”美时健身负责人Alan告诉记者,电影上映后,健身房推出了凭《热辣滚烫》电影票或观影记录,可携带家人或亲戚朋友一起领取减脂、增肌、普拉提、拳击课1节的活动,深受昆明市民欢迎。Alan说,客流监测系统显示,春节后店内相较往年同期,平均每日人流增加28.8%,减脂课程、

拳击课程最受顾客欢迎。

据美团数据,自电影《热辣滚烫》上映以来,“拳击”相关搜索量同比上涨了388.4%,其中“女生拳击”的搜索量更是同比增长了10倍。记者搜索发现,近期昆明不少健身房、拳击馆都上线了“热辣滚烫专享训练营”“女子拳击热辣滚烫”等课程。

海克力斯瑞鼎城店销售人员告诉记者,结合电影《热辣滚烫》,健身房推出了1元7天的健身体验卡,让本就尝试健身的市民在这7天的体验当中感受到健身的快乐,同时也通过电影的热度吸引更多的市民前来办卡。除此之外,还有部分健身房与电商平台进行了合作,购买指定课程可获取《热辣滚烫》的电影票30元无门槛优惠券。

针对电影《热辣滚烫》中贾玲减重100斤的经历,Alan表示,贾玲有非常专业的团队和严苛的饮食要求,而这并不是所有人都能做到的。他建议市民科学减脂,在不影响正常生活和工作的前提下,有氧结合无氧,每周练三到四次,循序渐进,同时合理搭配饮食,能坚持是最重要的。

据掌上春城



昆明不少拳击馆上线“女子拳击热辣滚烫”课程 网络截图