

东营人花钱买健康火起来

健身场所遍地开花,东城大型健身中心已达7家

本报5月10日讯(记者 李金金) 随着全民健身运动的兴起和市民健身热情的高涨,近年来,东营爱好健身的人群越来越多,健身场所也不断增加。记者采访了解到,2015年,仅东城就新增了三家大型健身中心,另外西城的帝豪斯健身中心也随着万达广场的开业而迎客。另外,今年西二路上还有三家大型健身中心正在筹备中。

9日晚上8点左右,到恒大健身中心健身的人不少,门口已经找不到停车位。该健身中心的游泳池、有氧器械区、

动感单车区等都聚集了不少市民。据健身中心的工作人员张女士介绍,恒大健身中心于2015年8月份开业,由于这是一家综合性的健身中心,从开业至今已发展会员6000多名,每天来健身的人员络绎不绝。

除了恒大健身中心,记者了解到,2015年东城还新增了两家大型健身中心。位于锦华的金吉姆健身俱乐部于2015年10月开门迎客,目前也已有上千名会员。位于东二路的中南世纪锦城零距离健身中心也于2015年开业。有业内

人士说,目前东城大型健身场所有7家,除了新开的3家健身中心外,还有3家康力健身中心和1家全民健身中心。“这还不算上那些小型的瑜伽、肚皮舞等健身场所。”

另外,位于西城的帝豪斯健身中心,目前每天到这里健身的人员达到上百名。业内人士介绍,2016年正在筹备中的大型健身中心在西二路就有三家。而垦利县2015年也新增了两家大型健身中心。

康力健身中心教练刘俊忠从事健身

行业4年多,现任康力健身金鸿店的店长。据他介绍,现在健身的人群呈现普遍化的特征,从10岁左右到70多岁的都有,他说:“随着人们生活水平的提高,人们对健身运动越来越重视,健身人群越来越多。”很多健身中心也瞅准了健身市场,相继开业,但健身中心遍地开花也存在一定的盲目性,“有些健身中心没有经过充分的市场调研,可能存活时间较短,长时间来看可能存在回本难或刚回本难盈利的状态。”他提醒消费者在健身办卡时一定要谨慎,以免造成不必要的损失。

本报组织健身问卷调查——

年轻人不如老年人勤快

就会喊忙忙忙

本报记者 王龙



在健身中心锻炼,老少上阵。
本报记者 郑美芹 摄

随着国际马拉松赛事在东营连续多年的成功举办,运动健身已被东营人广泛关注。不少中老年人会在清晨起床,到附近公园遛遛弯,然后买个菜;下午到社区下下棋、打打扑克;晚餐结束后,再到广场跳跳舞……可年轻的上班族们,下班后就是逛街购物、玩玩电脑游戏、看看娱乐节目,运动健身成了奢侈品。9日,本报记者随机选择了20名中小學生,20名青年人,20名中老年人,进行了一次街头小调查。

学生和老年人健身频率较高

上班族大多“没时间”

在调查中,有18人选择了网络问卷的方式,42人选择普通问卷的形式,其中50人表示会去健身。调查结果显示,年轻人健身的频率很低,而中老年人和学生们运动健身的频率却非常高。在健身器材的选择方面,更多中老年人会选择小区和公园里的健身设施,学生更多使用学校里的操场和健身器材。

在健身方式的选择上,超过70%的人选择了跑步。而对于健身时间越来越少的原因时,年轻的被调查者认为“工作繁忙、照顾家庭”,部分被调查者表示“没有兴趣”。而运动和健身会带来什么?更多的人认为运动会让自己身体变好、心情舒畅。

每个人都清楚健身的好处,为什么很少

跑步、广场舞成本低

是市民首选项目

随着气温逐渐升高,市区的广场上就热闹起来了。“我晚上要么去广场上跳跳舞,要么在小区里散散步,时间在一个半小时左右,常活动对身体健康很有好处。”家住金水小区的李女士说。

现如今,随着广场舞队伍规模的不断壮大和其健身效果的显现,越来越多的人参与进来。参与问卷调查的陈女士说,她不到30岁,但她每天都会去广场上跳舞。“原来广场上只有十几个人跳广场舞,现在队伍慢慢地一点点变大了,跳舞的人有年纪大的,也有年轻的。我每天都会坚持一小时,长期下来,以前颈椎疼的毛病,现在好多了。”

有年轻人愿意付诸行动呢?今年27岁,家住东城的毕先生说,上学期间每天都会踢踢足球跑跑步,但大学毕业参加工作后,就很少参加体育运动了。“上班族的生活节奏快,压力大,回家后身心疲惫,完全没有力气再去锻炼了。”毕先生说,他也很清楚,锻炼锻炼对身体不错,但就是没时间。

参与调查的年轻市民中,不少人说自己空有一颗热爱运动的心,但实际执行起来就有很大差距了。“每天上班比较忙,处理的事情比较多,下班之后就很难再打起精神去运动了,宅在家里看看电视,玩玩游戏是我工作之余的首选。”在一家KTV上班的小王说。

今年67岁家住西城的黄先生,在马拉松的“刺激”之下练起了长跑。每天早上6点到7点,是他雷打不动的锻炼时间。“刚开始每天跑2000米,现在每天保持5000米。”黄先生告诉记者,他跑步的成本很低,基本就是跑鞋和服装的花费。

在调查中,不少上班族坦言,现在还没有意识到运动的重要性。“前不久单位体检,原本抱着年轻、身体好的想法,却被查出了一些小毛病,身体亮了红灯,这才急了。想想看,自己这几年确实没怎么注意锻炼身体。”在机关单位上班的刘女士说,现在锻炼也还不晚,以后会在工作之余到广场上跑跑步、做做操。

健身达人——

一切为健身“让路”

说起健身,今年30岁的杜先生对此情有独钟。业余生活中,他把健身放在首位,朋友聚会、玩游戏等都会为健身“让路”。为了健身,晚上下班后他从垦利开车到东营,健身结束之后再开车回垦利。

9日晚上,在万达广场帝豪斯健身中心,杜先生正做负重深蹲,五六组动作之后,他又开始做硬拉、动感单车等运动,这些健身运动对他来说已经习以为常,在健身运动中,他看起来非常享受。杜先生介绍,2015年11月他在健身中心办了三年的健身卡,之后每周来健身四五次。因为在垦利上班、居住,来西城健身他都是要下班后开车从垦利来西城,一个半小时到两个小时之后,再开车回垦利。虽然路程有点远,但是为了健身,杜先生感觉很值得。

在没有坚持健身之前,杜先生的健身方式仅限于偶尔打打球、跑跑步之类的,除了工作,下班后就是玩游戏、玩手机等,生活很不规律,为了改变这种生活习惯,他就想到了健身。“现在生活非常规律,精神状态也比原来好多了。”就连他的同事都发现,杜先生的工作也做得越来越好了。

“除了工作,我现在所有的事情基本都要为健身‘让路’。”杜先生说,9日晚上,本来他的朋友想约他一起吃烧烤,但是他毫不犹豫地 will 聚会推到后天,“8日晚上加班没过去,今天再不去健身就会感觉浑身不自在。”杜先生说,现在他的朋友基本都知道了他的健身习惯,约他一起出去玩时,一般开口就问“你今天去健身吗?”

本报记者 李金金