

你的健身卡是否也在沉睡

约六成消费者办卡后未坚持锻炼

如今,随着生活水平的提升,去健身房“打卡”的市民越来越多,有的人本着减肥的目的,有的则是因为健身、塑形等原因,夏季更是成为一年中的健身旺季。记者走访了解到,夏日炎炎,各大健身房开始热闹起来。不过记者发现,有不少消费者抱着极大的热情办了卡,抱着对完美身材、健康生活的向往,但在去过几次健身房后,能够坚持下去的人却少之又少。

■文、图/记者 梁静



不少市民选择到健身房锻炼身体。



办卡容易坚持难,不少健身卡“睡着”了

记者发现,不管是月卡、季卡、半年卡还是年卡,大部分消费者在办卡之后都很难坚持每天去健身房“打卡”。

为什么很多人办了健身卡却坚持不下去呢?记者采访到了部分消费者。“我和同事在单位附近办的健身卡。”市民周先生说,当时他考虑健身房离单位近,一下班就能过去锻炼,但是由于经常加班,很难挤出时间去健身房,单位离家又远,休息日也不想跑那么远去锻炼,慢慢地健身卡就搁置在一边了。

“春节过后表弟叫我去健身房锻炼身体,考虑到两个人一起去有个伴,就拼单办了一张卡。但是平时实在没时间去,目前有效期还有半年,我们打算将卡转让出去。”市民罗亮说。

“我觉得他们是缺少耐心和毅力。”健身达人周敏说,很多人健身的目的很明确,但是很心急,想要达到立竿见影的效果,因此短期内看不到效果就会失去耐心和信心。实际上,健身恰恰需要自律和坚持,很多人办卡之前满腔热情,但不知道坚持锻炼,所以在使用几次后,健身卡就进入了“睡眠”状态。“一般而言,夏天能坚持锻炼的人比较多,冬天健身的人比较少。天冷成为很多人在秋冬季难以坚持健身的理由。”周敏说,其实主要还是因为人的惰性,只要不想去,这些人总能找到很多理由说服自己。

不少人冲动消费,约六成消费者办卡后未坚持锻炼

住在夏家店的卢女士在家附近的一家健身房办了会员卡,原本希望通过办卡督促自己养成良好的健身习惯,但是,没过多久,卢女士就失去了健身的热情。

“我觉得有点冲动消费,当时听说健身房有游泳池,可以学游泳,我想着既能减肥,对颈椎也好,加上当时健身房开业做活动,年卡比较划算,脑子一热就办了。一开始斗志昂扬,结果坚持了不到一个月就放弃了,有时下班回到家根本不想动,哪有精力去健身呢?”卢女士说。

记者走访了解到,像卢女士这样三分钟热度,因一时的冲动消费办了卡却很久不去健身房的人并不在少数。

人民路一家健身房经理王先生介绍,从严格意义上讲,每周保持三到四次的锻炼频率才算得上一名合格的健身者,但实际上能够保证在健身房每周锻炼三次的人并不多,约有60%的会员办完卡都没有坚持经常锻炼。“一个会员一周来两三次,就算是坚持得比较好的了。”王先生说。

专业人士建议:理性对待健身消费,切勿盲目跟风

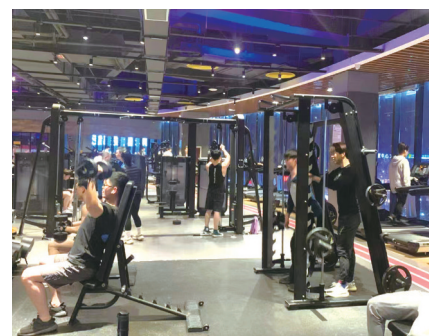
如何做到避免冲动消费的同时又能实现健身计划?记者采访到几位健身达人,他们给出了一些建议。

“不要冲动消费,盲目跟风。”健身达人邓佳佳说,办卡之前要从自身实际出发,是不是真的有必要办卡健身,想想自己能不能坚持下去,考虑好了再去办卡。如果要办,也可以先从月卡、季卡办起,这样即使没有坚持下去也能及时止损。

“很多人第一次去健身房,就把自己练到肌肉酸痛。其实这样做是非常不对的。”曾任多年私教的丁强说,锻炼不要盲目攀比,要根据自己的身体情况来做计划。如果刚开始就把自己“虐太狠”,之后很可能就不想再去了,哪怕勉强去了健身房,感觉肌肉酸疼,浑身不舒服,也会导致内心排斥健身,久而久之就会失去健身的兴趣。

丁强建议,市民健身要合理制订计划,循序渐进,“最好是找一个专业的教练辅导、督促,尤其是对刚开始锻炼的人来说,专业的教练可以帮助你制订专业的健身计划,达到事半功倍的效果。”

此外,湖北平长律师事务所律师朱延楨提醒,消费者在办健身卡时要注意,尽量不要选择“预支付消费”,切勿掉入商家新开业预会员充值、年卡特惠等仅为办卡而办卡的套路中,一定要了解经营者信息及经营状况,理性冷静,切莫上当受骗。



炎炎夏日,健身房运动器械区都是健身爱好者。

高温催热“流汗经济”,健身房生意火爆

27日晚7时许,记者来到五堰、北京路等地的各大健身房发现,这些地方都非常热闹,跑步机上或走或跑的青年男女;运动器械区也都是健身爱好者;健身操房内,20余名健身爱好者正跟着老师跳操;动感单车室里,伴随着强劲的音乐节奏,人们挥汗如雨……

公园路一家健身中心的工作人员告诉记者,进入夏季,前来健身的人逐渐多了起来,这些人以上班族和学生为主,大都以减肥为目的。“加上最近天气热,来健身房游泳的人也比以往多了许多。今天是工作日,人稍微少一些,周末的话一大早就有人来健身。”该工作人员说。

记者通过走访了解到,目前,健身房大多采用办健身卡和购买私教课程两种形式。健身卡的种类又分为月卡、季卡、半年卡、年卡等,其中年卡最划算,月卡价格最高。比如位于北京路的一家健身中心,年卡价格为1880元,季卡价格为880元,月卡的价格为380元。大多数市民都会选择年卡,健身中心主推的也是年卡。