

节后“健身热” 运动甩脂忙

“每逢春节胖三斤”，春节假期，不少人没有摆脱变胖的“魔咒”，体重飙升。近日，记者走访城区多家健身房了解到，不少市民选择节后突击减肥，快速甩掉过年期间囤积的脂肪，调整身体状态。

■文、图/记者 王琪 实习生 陈奕霖



节后健身房“甩脂族”明显增加

2月25日上午，正值周末，万达广场的一家健身房里一派热火朝天景象：跑步机轰鸣隆隆响个不停，穿着运动衣的人们听着音乐在跑步机上挥汗如雨，旁边的运动器械也发出此起彼伏的“咚咚”的碰撞声。

“骨盆不要前倾！”健身房的一角，市民王女士正在做臀部推举训练。王女士说，今年她和家人去成都过年，回来后一称，胖了6斤，她立马办了一张健身卡，还报了节私教课，争取在夏天到来前把体重减下去。

“我之前一直在控制饮食，但体重时高时低，尤其是生完孩子后，肚子上的赘肉怎么都减不下去。”王女士表示，这一次，她下定决心要瘦到理想体重。农历正月初九，健身房开门后她每天都来打卡。

下午1点左右，健身房又来了一拨客人。20岁的小谭是一名大二学生，下午有空闲时间，过来锻炼一会儿。小谭说，她是这家健身房的会员，每周来三四次，身材一直保持得比较满意。“过年期间长胖了，这段时间我想好好管理体重，争取在开学前

看起来瘦一些。”小谭说。

据该健身房其中一名负责人鲁先生介绍，年后开业第一天，店里的客流量就有100人左右。“我们在十堰有两家店，早上10点开门时，就有四五个人在门口等着了。”

记者看到，健身房里的跑步机、动感单车、力量训练等设施上都有人在运动，还有人暂时没有器械可用，在旁边做哑铃推举训练。鲁先生说，客流高峰期一般是下午5点之后，基本每台跑步机上都有人。

万达广场另一家健身房的健身顾问欧阳福鑫表示，每年春节后都会迎来一拨客流高峰。“新会员比节前多了一些，从年后开门营业到元宵节期间，每天都有很多人来咨询，大家都准备节后办卡健身。”

记者在城区的另外几家健身房了解到，春节后基本上每天都有人前来咨询，以年轻人为主，“像私教课、瑜伽、拳击等项目，都非常受欢迎。我们后期还会开设一些针对性课程，为健身爱好者提供多样化选择。”欧阳福鑫说。

拳击馆咨询量有所上升

2月22日，记者走进北京路的一家拳击训练馆，发现不少年轻女性正在沙袋前奋力挥拳，挥汗如雨。训练结束后，记者随机采访了学员郑女士（化姓）。

郑女士表示，她一直对自己的身材不满意，随着贾玲导演的贺岁影片《热辣滚烫》热播，她看完电影后受到贾玲瘦身成功的带动，健身积极性也有所提升。过完年，她的体重又涨了，健身房一营业她就过来咨询。“听教练介绍，拳击是一项全身性运动，不但能减肥，还能塑体强身，加强体魄，所以我

很干脆地报了私教课，目前已经完成几节课，感觉很不错，整个人都精神了许多。”郑女士说。

连日来，记者走访城区多家拳击训练馆发现，馆内人气飙升。北京路新型运动拳击俱乐部教练刘先生表示，随着电影《热辣滚烫》热播，年后有20多位客人咨询拳击相关培训课程，咨询量明显增加，而且大都是女性。“但由于近期连续降雪，很多咨询过的客人还未到店。就目前来看，实际报名人数和往年春节后相比，基本持平。”刘先生说。

专业人士建议：减肥要循序渐进

“减肥纯靠饿”“要想瘦就得饿”“一周练出马甲线……”节后，各大网络平台推出快速减肥的文章。有的市民为了快速减脂，一周七天都在健身房运动。那么，年后“甩肉”该如何合理进行？

欧阳福鑫告诉记者，节后突击减肥并不是健康的方式，减肥还是要循序渐进。“减肥不能急于求成，坚持运动加上均衡饮食才是最好的方式。运动之前要做好充分的热身活动，还要控制好运动强度和运动量，以免造成运动损伤。”

“减肥的确离不开饿，但靠长时间饥饿来减肥，不仅会对身体造成损伤，体重还会在恢复饮食后反弹。我们建议运动和控制饮食同时进行，将减肥战线拉长，进行生活化减脂。”欧阳福鑫说，春节期间身体处于松懈状态，疏于锻炼又突然高强度运动，会对身体带来损害。“在饮食方面也要注意调节，养成合理的饮食习惯，不要暴饮暴食，也不要把自己饿得没有力气又继续运动。此外，一定要在专业人士的指导下科学合理减肥，免得事倍功半。”



万达广场的一家健身房里，前来运动健身的人数明显增多。



北京路新型运动拳击俱乐部，一名男子在教练的指导下练拳击动作。

债权转让
通知书

李尚仁：
本人李慧已将(2017)鄂0302民初930号茅箭区人民法院民事判决书所确定的我对你的债权于2024年2月7日全部转让给李梅，双方已签订《债权转让协议》。请你自

收到此通知后向李梅履行债务或将款项直接交给茅箭区人民法院。

通知人：李慧
2024年2月28日

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示：本版广告所有信息，若有意采用请缜密考察谨防失误！

好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售；2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售，一梯两户，户型有87.32㎡二室二厅一卫，118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选，详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话：13343593588

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起，交通便利可用于商业、居住，具体电话沟通联系。电话：13635703948

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租，配套设施齐全，租金50元/㎡，有意面谈。电话：13797839731

大型激光对外加工

大型激光对外加工，1-16个厚，价格面议，量大从优。地址：十堰市张湾区八亩地创业园（卓豪工贸院内）电话：13997824918（罗女士）

写字楼出租

六堰科器公司七楼有400㎡办公室，商用办公均可，简装有部分基础办公用品，价格面议。电话：15307284671

赛力斯汽车公司招聘

普工（装配、悬点焊、涂装）50名，男性年龄18-42岁，女性年龄18-35岁，5000-8000元/月，普工保底3500元。地址：白浪空港工业园 电话：19151165708 19986552218张经理

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民，欢迎参观，体验入住。地址：张湾供办院内（寺包小区10号楼旁）电话：17672277000

张湾附近招保安

男女不限，须持有消防证，50岁以内，工作12小时，工资4000-4200元。电话：0719-8672189 13397291686

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店，连层面积2000㎡，52间客房及独立停车场，酒店证件齐全配套设施完善。电话：13226062777 邵先生

靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙，大型公益相亲活动。电话：13277195200（微信同号）

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租，适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻，190-640㎡不等，合作寻租均可。地址：河北路33号五堰立交桥旁 电话：鲁女士13593733066 陈女士13986915926