

追求更专业,消费更大众,当“花钱买流汗”成为一种潮流

今天,你为健身花了多少钱

近年来,随着人们生活水平的提高,市民的健身方式也逐渐专业化、高端化。从过去的随意找个操场就能跑跑步、打打球,到如今走进健身房,加入“驴友”团,在追求高质量健身的同时,人们也愿意为此付出相应的金钱。当“花钱买流汗”成为一种潮流,你是否也成了其中的一员?是否也正愉快地为健身买单?

□文/图 本报记者 王培杨旭



市区一家健身房内,几位市民正在跑步机上挥汗如雨。

A 春季气温回升 健身人群增多

随着气温的不断升高,许多喜欢锻炼身体的市民都行动起来,记者随机调查了十几位市民,他们纷纷表示,进入春季,身边加入健身大军的人越来越多。据统计,今年4月中旬,全国将有近30场马拉松比赛同时鸣枪,全马马拉松赛事比去年同期翻了不少一倍。据了解,随着全民健身和对健康意识的增强,人们参与体育锻炼的积极性越来越高,在采访中,不少市民表示,只有锻炼好身体才能处理好事情,身体是革命的本

钱,自己愿意在锻炼健身方面投入时间和金钱,但是缺乏计划和坚持的毅力。

市民赵静最近又开始在河堤跑步了。“去年我经常在河堤锻炼身体,冬天天冷后就没有坚持下来,最近天暖和了,春困秋乏,感觉身体总是懒洋洋的,每天能跑跑步精神会特别好。”赵静告诉记者,一年之计在于春,健身也要从春天开始,她不仅开始散步、跑步,还和一位朋友约好要报名学习瑜伽课程,“叫醒”自己蛰伏了一个冬天的

身体。

而有些市民则表示自己一年四季都在健身,并不会因为季节的变化做出什么改变。市民尹磊是个运动爱好者,他经常参加篮球、晨跑、骑单车等锻炼项目。除此之外,他还在市区辽河路一家健身会所办了健身卡,每当天气不好,不适合室外运动的时候,他就会去健身房里活动活动。“运动已经成为一种生活常态,每天不活动一会儿就感觉不舒服。”尹磊笑着说。

B 装备五花八门 价格还算亲民

要想取得良好的健身效果,专业的装备必不可少。记者发现,为了满足人们越来越高的需求,健身装备的品类也越来越多,为人们的健身提供了更舒适的体验和更好的保护。

今年27岁的刘玉振是一位有着四年徒步经验的老“驴友”,他徒步走过了省内外许多大山,也积攒不少户外装备。“登山鞋、冲锋衣、帐篷、灶具、手杖等都是必不可少的,我陆续更新换代了不少,追求越来越高,价格也越买越贵。近两年又购置了一些导航仪、对讲机等设备。”刘玉振告诉记者,添置电子装备是因为自己徒步的经验多了,就有新人拜托自己做领队,为了团队的安全,这些装备必不可少。

刘玉振记得自己第一次跟随“驴

友”去徒步,穿了一双普通的运动鞋,走到一条满是碎石的山路时,穿了登山鞋的“驴友”们安然无恙,他却因为鞋子防滑不好摔了几次跤。他因此明白了装备对于安全的重要性,回家以后,他就花费500多元购置了一双登山鞋。刘玉振算了一笔账,参加徒步必需的装备配置下来,都按入门档次的,大约一两千元就可以了,大多数人都能够接受,想要升级成更加专业的,价格就难说了。

记者发现,不但徒步运动需要专业的装备,时下热门的各类运动几乎都可在市场上找到专业的装备。在市区长江路一家体育用品商店,记者看到一副羽毛球拍标价就达千元以上,还不包括给球拍穿线。记者询问一位正在挑选球拍的消费者,得到的答复是真正的羽毛球

爱好者都会给自己挑选一副适合的球拍,1000多元的价格很正常。

在市区一家某品牌自行车专卖店,记者同样看到了热闹的销售场景。据工作人员介绍,购买自行车的顾客要么是通勤用,要么是健身的“骑友”。通勤用的车子千元上下即可满足需求,但“骑友”们则更倾向于售价几千元,配置更高的车子。

记者又走访了市区一家大型商场的运动品牌专柜,这里的运动鞋同样分类齐全,篮球鞋、跑步鞋、网球鞋等分门别类地摆在货架上。一双篮球鞋便宜的售价为四五百元,贵的1000多元。销售人员告诉记者,近几年鞋子的价格略有提高,但销量没有受到影响,市场接受度不错。

C 私教大行其道 获得市场认可

除了运动装备,针对健身爱好者、羽毛球爱好者、减肥人士等的服务型消费也在大张旗鼓地占领着市场。就拿健身房来说,一方面是近年来新开的健身房如同雨后春笋般出现,另一方面是越来越多的人开始寻求私教的指导。记者走访市区几家健身房了解到,办理一张年卡的价格大约在1000元到2000元之间,聘请私教的收费按每节课一个小时计算,价格为150元至200元不等。工作人员说,尽管收费不低,但还是有不少顾客为了更有效、更安全地健身而选

择聘请私教。

需要聘请私教的还有羽毛球爱好者。记者联系上一位35岁的羽毛球爱好者张彤,她就有过请私教的经历,花费为每节课80元。张彤表示,她最初练习时主要是通过看比赛的视频,以及和球友切磋,但是随着逐渐入门,她发现有些技巧难以掌握,在朋友的介绍下她聘请了私教。如今,她的球技得到了很大提高,她认为这个钱花得挺值。

对于以减肥为目的的健身人士来说,聘请私教的情形就更加普遍。记者

采访的一家健身房就提供以减肥为目标的私教服务,收费不按课时计算,而是按照减肥效果计算,每减十斤收费3000元。这种收费方式乍一听很高,但以承诺减肥效果为前提,所以也赢得了一些顾客的认可。

此外,通过网络方式获取减肥指导也是一种更为经济的选择。记者搜索发现,一些大型音视频服务网站都推出了减肥课程,收费几十元到几百元不等。尽管不能面对面地服务,但低廉的价格仍为这类课程争取到了大量消费者。

D 体育消费火热 青少年成主力军

记者在调查时发现,健身的人群中,除了老年人,青少年也呈现出异军突起的态势,跆拳道、舞蹈、轮滑、武术等各种培训班如雨后春笋,而报名学习的孩子也很多,消费市场异常火热。

今年七岁的王宇翔是一名小学一年级学生,他学习街舞已经有两年了,每周六上午都是他去街舞培训班上课的时间。除了街舞,他每周还会利用课余时间学习游泳、轮滑等。“我给孩子报名参加培训班主要是想让他找到一些兴趣爱好。另外,可以增强孩子的体质,培养孩子展现自己与与人交往的能力,也减少孩子接触电子产品的时间。现在我儿子身体素质还不错,性格外向,训练之后孩子胃口也好,吃得多,现在个头也比班里的其他孩子高一些。”王宇翔的妈妈向记者介绍,在对于孩子参加兴趣班的投资,一家人也毫不吝啬,给孩子报名参加的培训班,寒暑假班一般都是几百元钱,而全年的一般都要收费2000元左右,每年孩子的培训费都要花费几千元钱。

采访中,不少家长表示,孩子的学习成绩不是唯一的追求,让孩子德智体全面发展,给孩子一个快乐健康的人生才是最重要的。“多参加体育锻炼,对于孩子的体质、性格等方面的培养有很大好处。现在家长都重视孩子全面发展,你看关于各种跆拳道、武术、舞蹈、轮滑之类的培训班越来越多,就知道家长对于孩子体育锻炼的重视程度了。”在我市一家跆拳道馆当教练的张永利告诉记者,虽然现在跆拳道馆越来越多,但是来他们这里报名的学生还是不少,不少家长都是抱着增强体质的观念让孩子来学习的。



在沙澧公园,几位市民正在打太极拳。



一位小朋友在踢足球。