



华玺装饰
HUAXI DECORATION

健康家装领导者

给我一个毛坯房 还你一个温馨的家

地址:嵩山路北段舒曼财富中心C座26层 电话:0395-6669588

张险: 创造更舒适的健身空间



□文/图 本报记者 刘丹

近日,在致尚国际健身俱乐部东外滩店,记者看到,会员们有的在跑步机上挥汗如雨,有的在私教的指导下一对一练习……在这个集运动、休闲于一体的俱乐部,温馨、舒适的氛围让人不由地放下一切压力,全身心地沉浸其中。

而这,正是致尚董事长张险创办健身俱乐部的初衷。

听从内心 敢于冒险

如果不是亲眼所见,记者想不到这位坐拥漯河市6家健身俱乐部,并且已在开封、

临颖拥有三家加盟店的负责人是一个年轻的“80后”;更想不到,他曾经在一知名珠宝行业里做高管,年薪30万元却毅然放弃。或许,不断追逐梦想才是张险创业成功最大的动力。

2006年7月,大学毕业的张险,走进了周口老凤祥有限公司,在这个与所学专业对口的领域里,他充分发挥所长,深得领导信赖,很快被提升为总经理,后又成为周口市珠宝协会副会长。然而,张险没有就此止步,骨子里的冒险精神和创业激情,促使他果断放弃了丰厚的年薪。

2012年,离职之后的张险经过多方市场考察,一系列分

析比较之后,他看中漯河在健身行业的空白,于2013年10月投身漯河健身市场,由此翻开人生新的篇章。

厚积薄发 一朝圆梦

“做服装品牌容易受电商冲击,但健身属于体验式行业,不会受电商影响。”张险告诉记者,他当初考察市场时,开店地址在漯河和许昌之间犹豫,后来考虑到漯河市场空白,机会更大,最后确定选址漯河。

这次开店,张险从店面设计,装修,员工招聘、培训、市场宣传推广等都亲身参与。2013年10月,漯河市首家“致尚国际健身会所”在漯河火车站联合一佰购物广场正式开业。但上天似乎并没有特别眷顾这个年轻的小伙子,当时漯河市民健身意识非常薄弱,张险第一家健身店生意并不如人意,店面处于亏损状态。

周边亲朋好友纷纷劝他放弃,张险决定坚持下去,在2014年11月,在会展中心开了第二家店,并首次提出“服务漯河100万城区人口”的口号。在吸取首家店面的经验下,他经过准备充分,漯河致尚国际健身会所会展中心店开

业首日,会员入会达到1500人。“我这次没有请专业的推广公司,自己以一个消费者的身份,从进入车库到健身中心,亲身体验,发现问题。”他说,尽管消费者是去健身的,但没进健身房之前,是需要享受到更优质的服务的,所以,他及时联系相关设计院和电梯公司,为健身中心加装电梯后才正式开业。

为给更多市民提供更加优越的健身环境和更加专业的健身选择,他又分别成立了致尚健身管理公司、致尚国际健身学院、致尚国际健身东外滩店、辽河路店、外滩店、颐景园店,猩球美式健身、兔加熊儿童运动馆等。四年来,他一步一个脚印,带领全体员工将一个小型健身俱乐部,发展为总营业面积万余平方米,固定资产5000多万元的连锁健身会所,吸纳会员15000余人,累计服务30多万人次,直接带动

200多人就业。

饮水当思源,事业稳步提升的张险,不忘回报社会。他结合自身优势成立了漯河市首家“共青团青年之家”,为全市青少年搭建一个沟通交流的平台。还先后在漯河成功举办“奔跑吧,致尚”“致尚集结号”“全民健身月”等大型公益活动,受到全市广大健身爱好者的一致好评。2017年12月7日,漯河市致尚健身“共青团青年之家”被命名为第二批全国示范性“青年之家”综合服务平台,他个人也收获了“漯河市首届十大创业之星”“漯河青年五四奖章”等多项殊荣。

张险表示,真正的健身应该是大众化的,而非仅仅面对健身爱好者。未来,要紧跟市政府提出的广泛开展全民健身,积极承接重大体育赛事,努力打造区域性体育赛事中心,为更多市民提供环境更好、舒适度更强的健身空间。



服务 资讯

新房装修中哪些地方不能动



资料图片

在新房改造中有很多地方是不能随便动的,动一动或许就留下了安全隐患,到时候得不偿失。今天小编就给大家说一说装修中哪些地方不能动。

1.阳台配重墙不可拆

阳台改造时,先了解你家的阳台结构。如果是挑板式结构阳台,就要注意了,这类阳台都是需要配重墙支持的,不要随意拆除。有些阳台是半截墙,这也是配重墙,通过杠杆原理平衡阳

台,如果拆除,有可能导致阳台的塌陷下坠。阳台掉落,想必大家听说的也不少,通常都是装修的时候破坏了配重墙。即使现在没有问题,等你住几年之后,就会慢慢发现地面开裂。

2.邻里共用墙不要削薄

在做嵌入式鞋柜和衣柜时,不要削薄共用墙体。表面上增加了自己的室内空间,却损坏了隔壁邻居。被削薄的墙体,隔音效果差,也不能承重,没办法挂空调和电视。

3.横梁不要随意打孔

家里如果要装中央空调,或者是新风系统,这就会设计到横梁打孔。如果在开孔的时候选择的位置不

对,是会打断横梁下部主钢筋。横梁下部钢筋是受力钢筋,如果被钢筋被打断,整根梁就废了,无法承担拉力。

4.强电箱少移位

强电箱移位,需要考虑多个问题,入户线是否够长,物业是否同意,电工技术是否过硬。强电箱最好不要移位,除非真的影响你家装修风格,不移位就会让你奇痒难耐。入户线是否够长是关键,也就是从总闸到强电箱的距离,如果够长,位置就可以更改。如果不够长,一种方式是全部更换入户线,这个工程很复杂,还必须取得物业的同意。另一种方式,就是接线,就看你家电工技术是否过硬,入户主线有接口,很容易留下安全隐患,而且还关系到了家中所有线路的安全,稍微出点问题,那就是非常严重的。

据家装网

健身要注意什么

1.初次健身的朋友,一定要在教练的指导下进行。因为健身运动是一种无氧运动,会消耗身体的大量的营养,会调动整个身体的很多肌肉组织,如果过多或者过猛的运动,特别容易造成肌肉组织的拉伤,严重的话还会出现肌肉组织的溶解。

2.健身的过程一定要循序渐进,不要贪快。健身要按照健身的计划一点点来实施,经过一段时间的健身,一定有不

错的效果。

3.健身之前,要做热身运动。因为健身是一种剧烈的运动,所以,在健身之前一定要做热身运动,活动关节和肌肉,以免损伤。

4.健身之后,一定要及时补充水分,但是且不可以喝冷饮和冰饮。健身是大量的运动,回流失很多的水分,因此,健身之后要补充水分,可以喝温热的水,但是千万不能喝冷饮和冰饮。

据人民网

战暑运 保安全

作为旅客,在暑运出行中最关注的恐怕就是顺利、平安。安全大于天,暑运安全关系到每个出行旅客的切身利益、家庭幸福及社会和谐稳定。为了保证旅客安全、舒适地乘车出行,请广大旅客使用正规汽车票务平台“畅途网”进行购票,在安全乘车的同时,畅途网为旅客开展了各项优惠政策,登录畅途网(www.changtu.com)或关注微信号“畅途汽车票”即可直接购票。



畅途网
changtu.com