

跑健身房、居家锻炼、控油饮食…… “每逢佳节胖三斤” 年后岛城市民健身减肥忙

□记者 姚舜妤

节日期间的美食诱惑和悠闲的生活方式让人们体重悄然上升，看着体重秤上攀升的数字，不少市民产生了“减肥焦虑”，纷纷寻求快速减重的方法。

近日，岛城的健身房又热闹了起来，以减脂为主要目的的课程成为热门选择。也有部分市民选择居家锻炼，靠自觉与创新缓解个人的减肥焦虑。



领尚健身2月13日晚的团操课现场

年后健身房热度攀升

“我们这家门店有16位教练，目前每个人的排课量已经恢复到春节前的百分之七八十，市民们的健身热情还是很高的。”梁先生是舟山领尚健身的市场部经理，2月13日下午，记者走进领尚健身位于定海凯虹广场的门店，看到已有一些会员正在进行锻炼，“工作日的下午人流量不高，上班族一般会选择晚上上下班后进行健身。”

梁经理告诉记者，领尚健身目前在舟山共有5家门店，定海凯虹的这家门店于2月2日结束休假、恢复营业，当天就有200余名会员到场锻炼，“算比较高的人流量了，去年同期因为有电影《热辣滚烫》的效应在，人流量更高一些。”而13日当晚是门店年后第一天开放团操课，很多冲着团操课来的会员也在当晚回归健身房，“今天我们的泳池没有开放，但已经有很多会员来询问了。年后健身，选择燃脂方向课程的比较多，具体还是看个人选择。”

周女士是新城氩气私教健身工作室的主理人兼教练，她告诉记者，春节假期期间，每天下午都有会员去健身房锻炼，复工后，每天中午11点半至下午2点，晚上5点半至8点是健身房的人流量高峰期。

“年后长胖的人很多，很多会员都会抽下班时间过来锻炼，减脂类的课程也是最受欢迎的。”周女士表示，基本每一个长假过后，健身房都会迎来一轮减肥热，而春节后的这一轮尤为明显。

此外，也有一部分学生在开学后走进健身房。“现在的家长们比较注重孩子身体素质的培养，有的体育课作业，他们也会给孩子请一个私教来督促完成。”梁经理表示，年后学生群体虽在健身房健身人群中占一定比例，但健身房学生最多的时候仍旧是每年的7、8、9月份。



领尚健身2月13日晚的团操课现场

居家锻炼缓解“减肥焦虑”

除了去健身房，居家锻炼也是市民们节后减脂的另一大选择，今年27岁的市民小傅近日就在朋友圈晒出一组“节后复健”的照片，宣布自己进入减肥冲刺模式。“过年休息了整整七天，只有走家串户的时候算是做了可以忽略不计的‘有氧运动’，其余时候就是在家里躺平。”小傅说，除了休息，过节期间，她的嘴也没有闲着，摄入了不少高热量食物，“看电影的时候吃爆米花，回家和家人唠嗑一直吃瓜子、核桃一类的坚果，加上各种饭局。复工那天上秤一称，重了3公斤。”

决心将体重减至年前，小傅准备了一块瑜伽垫、一对无绳跳绳器和一对2公斤重的哑铃，“每天饭后休息完，我就开始跳绳、跳操，再做一些简单的针对手臂、胸背的力量训练以及拉伸。”小傅说，她运动计划隔天进行，每次会运动一至一个半小时，“我觉得这种强度比较舒适，第二天不会太疲惫，也比较好坚持。虽然减重效果没那么立竿见影，但能明显感觉到身体变轻松了。”

市民小齐则选择了另一种更具趣味性的减肥方式——跟着游戏减肥。“我掏出了很久没碰的Switch游戏机，跟着上面的健

身游戏锻炼。”小齐介绍，她最常用的一款游戏名叫“舞力全开”，游戏时手持手柄，跟着屏幕上的小人做动作，伴随音乐舞蹈，几首下来就会累得大汗淋漓，“因为过程很有趣，而且有很多我喜欢的热门歌曲，还可以和其他玩家竞技比赛，所以不会觉得枯燥。比单纯的跑步更容易坚持。”

节后健身需循序渐进

休了一个长假，重启健身也有不少注意事项，健身教练也给出了一些节后“复健”的建议。

领尚健身的张教练目前固定带了三十多个学员，平时带着他们做力量训练和功能性训练，“我比较推荐大家恢复健身可以从一些有氧运动开始，比如慢跑、爬坡、椭圆机、游泳都是比较合适的选择，然后再慢慢加入一些器械训练和强度较高的运动如波比跳、战绳。”

张教练也提示市民，节后恢复健身不要操之过急，做运动前一定要吃东西，避免出现低血糖的情况，“之前就有名会员，没吃饭来锻炼，中途就缺氧头晕了。大家健身的时候可以备一点葡萄糖补剂。”

周女士则建议市民们在刚开始锻炼时不要选择过于剧烈的运动，可以快走、慢跑结合着来，并且增加一些核心训练，恢复体能的同时也能为后续的训练铺垫。“我觉得最重要的其实是调整好自己的心态，不要因为一时的胖就焦虑。得制定一个合理可行的计划去执行。因为我们也不是一顿吃胖的，自然也不可能一天瘦下来。先接受自己，明确目标，再坚持执行，那就会得到自己想要的。另外尤其注意不要节食，太伤身体。”

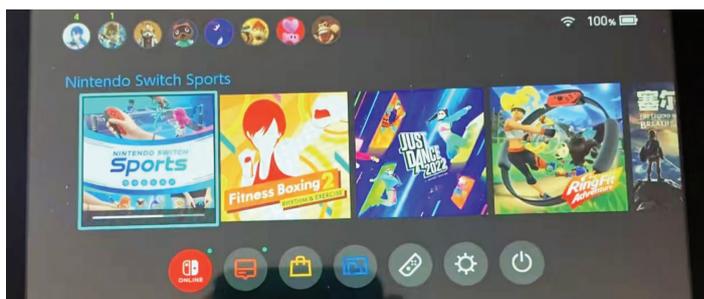
至于久未锻炼后重新锻炼容易出现的肌肉酸痛，张教练的建议是保持一定的锻炼频率，“锻炼后的肌肉酸痛感一般两到三周后就会明显减弱，最好能保持每周至少两到三次的训练来提升身体的抗酸性。”

饮食方面，张教练建议市民们增加食谱中蔬菜的比例，肉类尽量选择鸡肉、牛肉等蛋白质含量高、脂肪含量低的，“水一定要多喝，如果要达到减脂的效果，建议每天的纯水摄入量得达到两到三升。”

照片由受访者提供



小傅的居家健身三件套



Switch 游戏机上的健身游戏