

北京多家健身房恢复满员状态 阳康初期勿疲劳健身

2023年01月09日 08:12 来源：北京日报客户端



慢跑、轻有氧、循序渐进的力量训练……随着越来越多的健身爱好者重启锻炼，健身房里的热闹劲回来了。记者近日走访了北京多家健身房，发现许多健身机构的操课都恢复满员状态，器械和有氧运动区域不再空置，一些健身房里的器械甚至出现了要排队等待使用的情况。

扎高马尾辫，佩戴好健身手套，“阳康”已3周的白领肖女士，自上周便开始尝试恢复力量训练。在乐刻运动宋家庄店，她取出一根杠铃并熟练地安装上了铁片，伴随着一口深呼吸，她缓缓将杠铃从脚踝提至髋部，如此循环反复。肖女士告诉记者：“最近来健身房的人越来越多了，有时候碰上高峰期，使用卧推架、龙门架等器械还得排队呢。”

1月8日下午6点，除了肖女士外，乐刻运动宋家庄店的健身房内还有将近20名会员正在进行训练。在器械区，有人双手托举着哑铃训练手臂肌肉，有人正借助器材进行深蹲锻炼；在有氧运动区，跑步机上挥汗如雨的年轻人也不少。要数最“燃”的区域，还得是操课教室。伴随着动感的灯光、充满节奏感的音乐，10余名学员跟随教练尽情舞蹈。“操课特别火，下周三的课程都已经约满了。”学员王女士说，她自从“阳康”后，便保持着一周2至3次的操课训练。为了照顾大家的身体状况，很多课程还降低了强度，上课时老师也会随时提醒大家适当休息。

乐刻运动相关负责人接受记者采访时表示，元旦后，乐刻门店的客流开始逐步恢复，总体客流量已恢复至40%至50%。目前，乐刻在北京的所有门店已经实现100%恢复运营。

记者注意到，不仅是乐刻运动，KeepLand、超级猩猩等连锁健身房的操课均出现了满员情况。市民龙先生告诉记者，周末本想预约超级猩猩国贸店本周一的塑形杠铃操，却发现早已约满。1月8日中午12点，记者在KeepLand蒲黄榆新城广场店也看到，一节将近20人的操课已经满员，学员们在教练的示范下练

习尊巴，尽情挥洒汗水。“今天一下午的操课都已经约满了。”学员胡女士说。

“目前，大部分教练和用户还处于‘阳康’后的恢复期，我们对运动安全和康复需求十分重视。”Keepland相关负责人表示，各门店将合理安排课程强度、密度和难度，匹配顾客“阳康”后循序渐进恢复锻炼的需求。目前，北京已有26家Keepland门店营业，其余门店也在逐步恢复中。同时，乐刻运动的相关负责人也提醒“阳康”后的市民朋友，初期应以低强度的恢复性训练为主，训练期间，需要关注自己的心率、呼吸等身体情况的变化；训练结束后，要注意休息和营养的补充，切勿疲劳健身。（北京日报客户端 记者 鹿杨）

单词：	chóngqǐ 重 启	zǒufǎng 走 访	kōngzhì 空 置	xúnxùjiànjin 循 序 渐 进
	pèidài 佩 戴	bànsuí 伴 随	qìxiè 器 械	jiézòu 节 奏
	sùxíng 塑 形	huīsǎ 挥 洒	pǐpèi 匹 配	tíxǐng 提 醒

讨论：

1. 你平时有锻炼身体的习惯吗？大概每周运动几次？
2. 你最喜欢的运动是什么？这项运动给你的生活带来了哪些影响？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/01-09/9930678.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202301131673536388.mp3>