

“24小时健身房”“一对一私教”登场 没空减肥? 这借口不好找了

记者 李卉



▲一女学员正在上私教课程 记者 李卉 摄

“工作时间不固定,想去运动总是跟健身房合不上拍,看来这个夏天只能徒伤悲了……”

“拜托,你对健身房的认识还停留在五六年前吧,要与时俱进啊!”

夏季将至,不少市民又开始谋划起减肥大计。市民肖女士多年前是我市某大型健身房的会员,如今她想重新踏上“战场”,却苦恼于时间上的不合拍。其实,随着主打一对一私教的健身工作室、24小时不断电健身房的涌现,顾客方方面面的需要都被细心照顾到,“没时间”已经不再是偷懒的理由。

尴尬

位置订好了,装备打包了 稍微加点班就赶不上课程

肖女士今年33岁,在我市一事业单位工作,从22岁参加工作开始,陆陆续续办了几张健身卡。28岁起,因为怀孕生子等问题,她中断了健身。

“我去过的几家健身房,模式都大同小异:充卡成为会员,可以跑步、练器械、游泳,也可以根据课程表,参加舞蹈、健身操、瑜伽、动感单车等训练。”肖女士介绍,这类健身房营业时间一般是上午9点到晚上9点,场地面积通常都在1000平方米以上,年卡价格在2000元左右。缺点是对时间的要求比较严格,例如肖女士喜欢的动感单车和瑜伽课程,基本都集中在晚上7点左右,一些学员多的抢手课程还要提前打电话预订位置。

“位置定好了,运动装、毛巾、水壶都打包准备好了,稍微加一点班就赶不上课程,这样的状况发生过很多回,非常打击积极性。”肖女士介绍,在她常去的那几年,大部分会员都是自己练习,很少有人请私教进行一对一训练。

商机1 24小时不断电的健身房应运而生

如今,这样的状况将不再成为健身爱好者的困扰。越来越多的健身场所开始提供“量身订做”精细服务。

天元区华人街出现了我市第一家24小时不断电健身房,“我们安装了智能门禁,成为会员之后,只要戴了手环,任何时候都可以进来健身。”该健身房一名工作人员介绍,从2018年下半年营业以来,24小时不断电这个卖点确实吸引了不少顾客。

“每天晚上7-9点是人流高峰,工作人员10点下班,但器械的使用记录显示,几乎每天晚上10点之后都有人来健身。”上述工作人员介绍,晚上10点以后前来健身的,有晚

班族,也有结束会议应酬的上班族、哄完孩子睡觉想给自己一点空间的宝妈等等。会员们自助式健身,跑步、练器械,或者播放由教练事先录制好的舞蹈、瑜伽视频,跟着练习。这家健身房的年卡收费也是将近2000元,私教课程另外计费。

位于中心广场的一家健身工作室,场地只有200平方米,提供“小而精”的服务,主打一对一私教,“上课时间由您来决定。”负责人章翔介绍,早上8点也好,晚上9点也好,以顾客的时间为准,“以前有一名顾客约的时间是早上5点半,我也只能咬着牙4点半爬起来往店里赶。”章翔笑称。

商机2 一对一私教受追捧,对营业额贡献从1成到“支柱”

在我市开设主打一对一私教的健身工作室,章翔算得上“敢吃螃蟹的人”,他在一些公众号、团购平台上的宣传、团购记录可追溯到2015年,当时的株洲,愿意花钱请私教的健身者为数不多。对此,章翔介绍,就像是在不穿鞋的小岛上卖鞋子,看中的就是私教市场的巨大潜力。

章翔之前在上海一家健身房担任教练。在这里,会员们的私教消费为健身房贡献90%以上的收入,私教几乎可以说是每个会员的“标配”。在上海时,经理、店长跟我们说,前来健身的会员,八成是为了减肥塑形,八成在办卡后三个月便会“半途而废”。章翔认为,私教其实是解决这“两个八成”最好的办法,相对于学员自己盲目的练习,私教的定制化训练方法会让学员更快达到减肥塑形或是康复训练的目的,同时也可以有效防止运动受伤。同时,私教还会对学员的日常饮食、平

时自训做出指导,在学员萌生偷懒意图的时候,及时提醒鞭策。

当然,株洲并不是上海。在筹备开业过程中,章翔一直担心“该不会有学员肯来吧”,至今,他还记得第一个购买课程的学员是一名医生,由于工作原因,他通常晚上9点以后才能健身,同时也希望寻求更专业的指导。

章翔认为,随着收入的增加,大家对健康的重视程度越高,对私教的接受度也会更高,“例如长沙,5年之前,私教工作室可能五个指头都可以数得出,但现在可能要加一个零。”

除了章翔这样的小型工作室外,近年来,我市一些传统型健身房也在大力发展私教,“我们的教练以前上午都没啥工作安排,现在几乎天天有学员约课。”天台路一传统型健身房相关负责人介绍,5年之前,私教消费在店里总营业额占比只有1成左右,现在已趋于主流。

关于私教课,这些问题 你也许会感兴趣

怎么选私教课? 价格一般是多少?

对于私教课程,章翔通常会建议客户,刚开始的半年,每个月坚持10次左右,半年之后每月保持4次,他工作室的私教课程每节90分钟,一节课300元左右,一年的消费大约是2.5万元,如果一次性购买年卡,价格大约是2.2万元左右。

若在传统型健身房购买私教课程,办理年卡花费2000元左右,私教课程每节约200元,时间60分钟,同样按照头半年每个月10次课,半年后每个月4次课计算,一年的花费大约1.88万元。

都是哪些人在上? 效果怎么样?

当下,已经开始尝试私教的到底都是些什么群体呢?

市民罗女士在事业单位工作,她介绍,从去年至今,她已经在私教课程上花费了1.9万元。“从16岁开始,我就开始折腾减肥,至今已经20多年了。”罗女士说,她尝试过节食、短期断食、各种减肥食谱、暴走跑步,到健身房跑步练瑜伽等等,但成效都不大明显。“去年夏天,我抱着试一试的心态,在健身房购买了10节私教课,一下找到了‘拨云见日’的感觉。”罗女士介绍,这种定制化的训练方式,很快达到了她的预期目的,某些原本觉得很难减下来的部位,通过专业教练的指导,神奇地瘦了,而且含胸驼背的习惯也彻底改掉了,精神面貌大为改观,之后她便多次购买私教课程,还带动了单位另外两名女同事一起上私教课。

市民周女士是章翔的客户之一,她的诉求非常明确——“2个月之后,我要参加一次旗袍走秀活动,我对自己的腹部不满意,有什么办法可以更平坦、紧致么?”

此外,还有即将进入大学或大学毕业要踏入社会,希望在短时间内提升外在形象气质“丑小鸭变天鹅、青蛙变王子”的,还有的就是为了两三个月之后的婚礼有更好的状态。

办卡买课时应该小心哪些“坑”?

无论是选择传统型健身房,还是新兴的健身会所、工作室,本报法律顾问聂炜律师提醒大家,要注意查看场所的工商营业执照、教练的资格认证等。同时,办卡、买课都属于预付消费,大家在掏钱之前要对机构的信誉进行评估,一次性投入不要太大,同时要注意保留合同、发票等凭证。

3月30日17时许,四川省凉山州木里县雅砻江镇立尔村发生森林火灾。3月31日,在扑火行动中,受风力风向突变影响,突发林火爆燃,目前已造成27名森林消防队员和3名地方干部群众牺牲。

凉山彝族自治州人民政府新闻办公室2日下午召开新闻通气会,通报了木里森林火灾最新情况和牺牲人员善后工作进展。

消防队员中 年龄最小的只有19岁

4月2日中午,凉山州人民政府新闻办公室通过官方微博公布在火灾中牺牲的英雄名单。

经统计核实,有27名同志系凉山州森林消防支队指战员。27人中有干部4人、消防员23人。汉族22人、满族1人、黎族1人、彝族2人、畲族1人。1980年后出生1人,1990年后出生24人,2000年后出生2人,年龄最小为2000年7月出生。中共党员9人(含预备党员1人),共青团员11人,青年7人。

当地已启动烈士申报程序

凉山州政府副秘书长吉木子拉介绍,州政府和森林消防相关单位已为30名牺牲的救火英雄启动烈士申报程序。

另据凉山日报官方微博消息,凉山州政府召开常务会议决定为杨达瓦、邹平、捌斤等同志申报评定烈士。在此次森林火灾扑救中牺牲的另外27名凉山森林消防支队官兵,已经通过相关渠道上报评定烈士。

木里森林火灾明火已全部扑灭

凉山州木里县“3·30”森林火灾应急协调工作领导小组介绍,2日当天,通过低空和地面人员全力扑救,整个火场明火已全部扑灭,火场已得到全面控制,现转入清理余火和探搜火场阶段。

“应急管理南方航空护林总站派出5架直升机开展空中侦察、吊桶灭火作业。截至下午3时,5架直升机共飞行14架次,洒水22桶,约65吨。”凉山州安全生产监察执法支队支队长唐毅介绍,600余地面扑救人员仍奋战在灭火一线,全面清理火点、烟点,配合直升机关中洒水作业,确保扑灭一段巩固一段,严防死灰复燃。

2日凌晨1时20分,第一批转运的23具牺牲人员遗体护送至西昌市殡仪馆,除一具遗体尊重家属要求安置在木里县,其余6具遗体将于2日20时左右送抵西昌。

牺牲人员家属 陆续抵达西昌善后

通气会上介绍,有16名牺牲人员家属2日陆续抵达西昌,公安人员已对首批转运的23位牺牲人员DNA分型检测完毕,并对7名先期抵达西昌的牺牲人员家属采集血样样本,进行实验室比对认定。后续牺牲人员家属DNA比对工作也在抓紧进行。

凉山州政府按照一名牺牲人员一个服务小组的要求成立专门工作组,抽调医护人员和心理辅导人员组成服务小组为牺牲人员家属提供全方位服务。

目前,四川省人民政府依法成立了凉山州木里县森林火灾调查组,将对此次火灾起火原因、救火过程、应急救援等工作依法调查,针对火灾过程中的爆燃等细节问题组织专家论证,相关调查结果及时向社会公布。



▲群众自发前往西昌市殡仪馆悼念牺牲的扑火人员

永远铭记! 30位英雄的名字 凉山火灾牺牲人员名单公布

沉痛哀悼木里森林火灾 牺牲的英雄们!

西昌森林消防大队大队部	赵万鹏	教导员
西昌森林消防大队大队部公勤班	李秉繁	通信员
西昌森林消防大队三中队中队部	蒋飞飞	中队长
西昌森林消防大队三中队中队部	刘代旭	排长
西昌森林消防大队三中队一班	程方伟	班长
西昌森林消防大队三中队二班	陈益波	副班长
西昌森林消防大队三中队三班	赵耀东	消防员
西昌森林消防大队三中队四班	丁振英	消防员
西昌森林消防大队三中队二班	唐博英	副班长
西昌森林消防大队三中队二班	李灵宏	消防员
西昌森林消防大队三中队二班	孟兆星	消防员
西昌森林消防大队三中队三班	查卫光	消防员
西昌森林消防大队三中队三班	郭启	消防员
西昌森林消防大队三中队三班	徐鹏龙	消防员
西昌森林消防大队四中队中队部	张浩	中队长
西昌森林消防大队四中队一班	周鹏	副班长
西昌森林消防大队四中队一班	张成朋	消防员
西昌森林消防大队四中队一班	赵永一	消防员
西昌森林消防大队四中队二班	古剑辉	消防员
西昌森林消防大队四中队二班	张帅	消防员
西昌森林消防大队四中队二班	王佛军	消防员
西昌森林消防大队四中队三班	高继塔	班长
西昌森林消防大队四中队三班	汪耀峰	副班长
西昌森林消防大队四中队三班	孔祥辉	消防员
西昌森林消防大队四中队三班	杨瑞伦	消防员
西昌森林消防大队四中队三班	康康臻	消防员
凉山森林消防支队机关警勤排	代晋凯	其他
木里县林业和草原局	杨达瓦	局长
川林五处	邹平	工作人员
木里县雅砻江镇立尔村	捌斤	村民

扑火队员讲述爆燃瞬间: 7人被迫跳向对面山崖求生

一名经历爆燃的扑火人员告诉记者,事发前,他与有人员遇难的灭火队伍相隔不远,后来从火场死里逃生。他回忆,当时他所在的当地村庄打火队与民兵队的7人,正在高山上灭火。约下午5时许,风向突变,大火猛窜并迅速向上扑来。“火势太猛了,已经无法用言语形容。”

他告诉记者,事发火场不远处有一个山崖,他们被迫跳向对面山崖求生,跳过去后,有几人摔伤。

森林火灾中的“爆燃”是什么?

什么是“爆燃”?中国森林消防科学带头人白夜说:“爆燃”通常指“爆炸性燃烧”,和森林消防队员平日灭火时所说的“轰燃”意思相近,往往发生时间突然,会在短时间内形成巨大火球、蘑菇云等现象,爆燃时产生的温度极高。”

造成爆燃的原因有哪些?白夜表示,一是地面植被和林下可燃物因长期堆积后发生腐烂,进而产生大量可燃气体,同时与腐烂的可燃物混合后,突遇明火燃烧导致;二是在陡坡、山脊、山岩凸起地形、鞍部、单口山谷、草塘沟等特殊的、较为封闭式的地形中,蔓延而至的林火使这些地形中的可燃物同时预热,共同燃烧后所形成。

爆燃造成的危害有哪些?白夜说,一是烧死大量地被植物,给当地的生态环境和人们的生命财产造成危害;二是产生大量高温有害气体,烫伤受困者呼吸道,同时受困者因吸入大量有害气体,会导致中毒、昏迷甚至直接死亡;三是产生高温热浪,对受困者造成灼伤,严重时甚至会直接将受困者烧亡。

一网民侮辱救火英雄被拘留

四川省凉山州公安局网安支队官方微博2日通报,一网民在网上发布侮辱四川凉山火灾牺牲人员言论,已被抓获并依法拘留。

4月1日,网民“龙卷风等你”在网上发布侮辱救火英雄言论,造成负面影响。目前,违法人员尹某某已在福建泉州被抓获。

(本报综合)