

在刚结束不久的春节假期,不少人在享受团圆与美食的同时,也迎来了体重的小高峰。连日来,许多市民纷纷走出家门,用运动消耗假期积攒的热量,告别春节幸福肥,以健康活力的状态迎接新一年的工作生活。

## 告别幸福肥 永城健身场馆迎来节后健身潮

### 幸福肥

3月7日,记者走访永城多家健身场馆发现,各健身场馆人气快速回升,市民健身热情高涨。

晚上7时,在万达广场的一家健身会所内,靠窗的几台跑步机已被占满,椭圆机以及各类力量训练器械前都有不少市民正在锻炼,杠铃片撞击地面的哐当声此起彼伏,运动的氛围十分浓厚。

真是每逢佳节胖三斤,过年时家里顿顿大鱼大肉,高热量零食也没少吃,还不怎么运动,每天晚睡晚起,结果前几天一称体重,发现自己重了2公斤,真是太罪恶了,所以我又恢复健身了。正在锻炼的市民刘裕辰气喘吁吁地从跑步机上下来,边擦汗边对记者说道,我白天要上班,只能晚上过来练一会。再跑20分钟,我就要去举铁了,自己吃出来的肉得靠自己含泪减下去。

健身房店长杨瑞修向记者介绍,该场馆从正月初十恢复营业后,

客流量持续攀升,已经基本恢复至正常状态。其中,工作日晚上7时至8时是客流高峰期。此外,为吸引客源,该健身房推出了新年优惠活动,不少市民前来咨询报名。在这些新增会员中,以减脂瘦身为主要目标的人群约占七成以上。

除传统健身房外,瑜伽馆、拳击馆等场馆同样热度不减。记者在位于西站附近的一家拳击俱乐部内看到,一名私教学员正在教练的指导下练习空击。

大多数学员恢复锻炼了,不管是团课还是私教,有减脂需求的成人学员不在少数。为此,我们特意根据学员的减脂需求对课程内容进行了调整。该俱乐部负责人吴恩浩透露。

值得注意的是,节后减脂瘦身讲究科学方法,运动健身也需循序渐进,急于求成反而可能适得其反。

有些人想抓紧偿还体重债,但瘦身减脂不能心急,千万别一上来就报复性猛练,尤其是久坐少动人群,很容易拉伤肌肉或伤到关节。健身教练坦克建议,节后运动健身应该注意强度,让身体慢慢适应,并坚持力量训练与有氧运动相结合,在保证安全的前提下达到理想效果。此外,瘦身要三分靠运动,七分靠饮食。在饮食方面,应合理搭配,均衡营养,不能极端节食。做到运动与饮食双管齐下,才能健康、高效地甩掉春节幸福肥。

融媒记者 张曼欣 王琦铮



健身教练示范动作



健身房人气旺

## 新年礼物



@应小小小雀

策划 陈旭东 漫画 应楚楚

## 永不过时的万能单品 早春氛围感是风衣给的

春天的衣橱,总是绕不开风衣。它不挑场合、不挑风格,自带氛围感,是永不过时的万能外套。本期为大家带来一套以风衣为核心单品的早春穿搭。

模特上半身选用了一件卡其色双排扣长款风衣,既能抵御早春未消的寒意,也能摆脱冬装的厚重与沉闷。经典的版型自带利落气场,宽松的剪裁舒适藏肉,不挑身材也不拘束身形,走起路来衣摆飞扬。

内搭采用层次叠穿的思路,格纹衬衫搭配棕色针织背心,复古学院感扑面而来。细腻的格纹元素为穿搭增添细节层次,针织背心的颜色与风衣色调和谐呼应,让整体造型统一又富有变化,文艺气息十足。

下半身搭配的蓝色牛仔裤可以弱化风衣的正式感。蓝色与卡其色系的碰撞,既复古又清新。垂坠感十足的面料和阔腿版型在修饰腿型的同时多了几分休闲感,让整体造型更显轻盈。



穿搭图鉴

融媒记者 张曼欣 文 通讯员 陈威武 摄 模特 程钰