

制定健身计划 购买专业跑鞋 运动智能设备来助力……

体重管理催热健身消费



□ 见习记者 唐秀婷 文/图

今年以来,“体重管理年”、“国家喊你减肥了”等话题频上热搜,得到了全社会的广泛关注和重视。运动是保持健康体重的重要方式,从热闹非凡的健身场所到热销的专业运动装备,以体重管理为核心的健身消费现象在我市不断显现。

健身场所消费活力四射

4月3日晚上7点,华灯初上,安庆迎江区菱湖南路一健身房内已是热火朝天的景象。市民徐先生穿着轻便的运动装、运动鞋,在跑步机上挥洒汗水。“一下班就直奔健身房,现在国家都在提倡体重管理,当然要积极响应。”为了管好自己的体重、拥有健康的身体,徐先生办理了健身房年卡,计划每周安排三次健身运动,在专业教练的指导下,有针对性地进行各种训练。

在“体重管理年”行动提出后,“运动燃脂”成为热议的焦点话题,一场全民参与的健身热潮正蓬勃兴起。不仅体育场、公园等户外空间成为人们运动的场地,安庆线下各大健身房、瑜伽馆、游泳馆等场所也迎来了众多顾客,各种针对体重管理的专项课程备受市民喜爱与追捧。

“就连凌晨四五点,都有不少人在健身!”在华中路一家24小时健身房内,负责人徐秀调出监控画面,热情地向记者展示着市民的健身场景。“我们实行24小时营业,就是为了更好地满足不同群体的多样化运动需求,让每个人都能找到适合自己的健身时段。”徐秀介绍道,市民们来到健身房有三个明显的集中时段:清晨四点半到七点,是结束晚班或热爱晨练人士的专属时光;下午两点半到五点,则汇聚了一群热爱运动、充满活力的年轻人;而到了晚



市民正在健身房运动。

上十点到十二点,那些忙碌了一天、照顾完孩子后渴望释放压力的市民们,也陆陆续续踏入健身房,用汗水洗去身体上的疲惫。

“去年11月试营业之前,我们预售了800多张健身卡。”徐秀告诉记者,随着天气转暖以及公众健康意识的提升,越来越多的市民开始将健身纳入日常生活。截至目前,已经有超过2000名客户到店参与锻炼,其中大部分用户倾向于购买长期健身服务。

记者在走访过程中了解到,多数健身场所已构建起完善的专项训练指导体系,并开设了瑜伽、舞蹈、普拉提等多元化课程。“接下来我们还会对现有的服务进行升级,增设咖啡吧台、轻食餐区等配套设施,全方位助力会员打造健康生活方式。”徐秀说。

专业运动装备提升体验

随着健身热潮的兴起,专业运动设备在运动爱好者群体中愈发炙手可热,成为提升运动体验、保障运动安全的重要助力。

市民李阳作为跑步新手,对此深有体会。由于冬天摄入食物较多而运动不足,他的体重悄然增加,所以选择了跑步作为减重方式。“刚开始尝试跑步的时候,我并不认为跑步的专业设备很重要。”后来,在与

热衷于健身的同事深入交流后,李阳了解到跑步时膝关节承受的压力很大,容易造成膝盖疼痛、膝盖受损、足底筋膜炎等问题。“在同事的建议下,我购买了专业跑鞋,它的减震设计能有效分散冲击力,降低运动伤害的风险。”他说。

消费者对体重管理的重视程度提高,也有力推动了相关消费市场的繁荣景象。京东消费及产业发展研究院3月发布的《每周消费观察》显示,“体重管理年”行动提出后一周内,“体重管理”在京东的关联搜索量同比增长2.3倍,智能体重秤销量同比增长超5倍,运动穿戴装备、智能筋膜枪成为体重管理热门“潮品”。

各种新兴的智能产品层出不穷,从凭感觉的“经验主义”到数据驱动的“科学管理”,智能运动设备也在重塑着减脂场景。市民王女士前不久在龙山路一电子产品销售店铺内购买了一款最新推出的运动手环,“手环可以记录运动时长、消耗的卡路里、心率变化等各项运动数据,睡觉时还可以监测睡眠质量,这对我更好地进行体重管理提供了极大的帮助。”

如今,年轻人热衷于更高效、更有趣的燃脂运动,新兴健身器材也迎来了爆发式增长。京东数据显示,律动机、多功能爬楼机销量同比增长超200%,夹腿器、仰卧板、健身镜受燃系年轻人青睐。

清明节后“晴歌”高唱

本报讯(全媒体记者 程呈)清明小长假过完了,但好天气却还没完,节后天工继续作美,最高气温将直冲30℃大关,大家准备好和厚重外套说再见了吗?

自上周以来,安庆一片春意盎然,多云到晴成天气界“劳模”,覆盖整个清明节假期,陪伴人们度过一个轻松惬意的清明节。如此好天气,正是出游、野餐的绝佳时机,公园里、郊外到处是一番人来人往、热闹非凡的景象。

随着阳光持续“充值”,气温也呈现阶梯式攀升。上周初还是16℃的初春,到了周中冲上“2字头”,刚结束的清明节,气温又刷新近期新高。4月6日14时40分,全市有43个站点气温升至28℃以上,潜山市梅城镇气温更是突破30℃,直接“闪现”来到夏天。街头行人的穿着也随着气温变化“更新换代”,厚外套逐渐被轻薄衣衫取代,甚至短袖、短裙等夏装也已提前登场了。

虽然白天温暖,但昼夜温差仍维持在10℃左右。气象专家建议采用“洋葱式穿搭”,早晨出门套件风衣或外套,午间气温升高时可根据体感脱去,到了晚上再把剥掉的“洋葱层”重新穿回来。持续晴热天气下,紫外线强度已接近夏季标准,防晒装备要卷起来了,防晒霜、遮阳伞和防晒帽需随身备好,户外工作者记得携带大水壶及时补充水分,同时养花爱好者们别忘给阳台盆栽多浇水。

眼下正是“最美四月天”的顶配版本,公园里的花朵也争相开放,大家不妨趁着这波春日体验感正在生效中,穿上衣柜里压箱底的春装,不负好春光,毕竟“春姑娘”善变,好天气也会转瞬即逝,雨水可能随时来串门。

23岁生日当天夺冠

胡凯首次射落世界杯金牌

本报讯(全媒体记者 程呈)2025年射击世界杯阿根廷站于北京时间4月3日开赛,安庆籍射击运动员胡凯以244.7环的成绩,为中国队拿下男子10米气手枪金牌。

前期举办的资格赛中,胡凯以排名第二的成绩晋级决赛,是唯一参加该项目决赛的中国选手。经过紧张激烈的比拼,最终胡凯稳稳射落冠军。值得一提的是,这是胡凯个人职

业生涯收获的首枚世界杯金牌,也是中国步手枪射击队在2025年获得的首枚国际赛事金牌。当天还是胡凯的23岁生日,他用稳定出色的表现,为自己送上了一份意义非凡的生日礼物。

胡凯2002年出生于安庆,15岁起在安庆市射击队学习射击。虽起步时间晚,但天赋加后天努力,让胡凯出成绩非常快,17岁获全国运动健

将称号,后被输送至安徽省射击队训练。2021年,19岁胡凯首次参加全国运动会,便一举夺得射击男子10米气手枪项目金牌,从此崭露头角。2023年8月,成都第31届世界大学生夏季运动会男子10米气手枪决赛中,胡凯斩获冠军,创安庆运动员参加大运会历史最好成绩。今年年底即将举行的第十五届全国运动会,胡凯将二次出征,向卫冕冠军发起冲击。



近日安庆天气情况:今明两天具体天气情况:今日,多云转晴,15~26℃;明日,多云到晴,18~28℃。