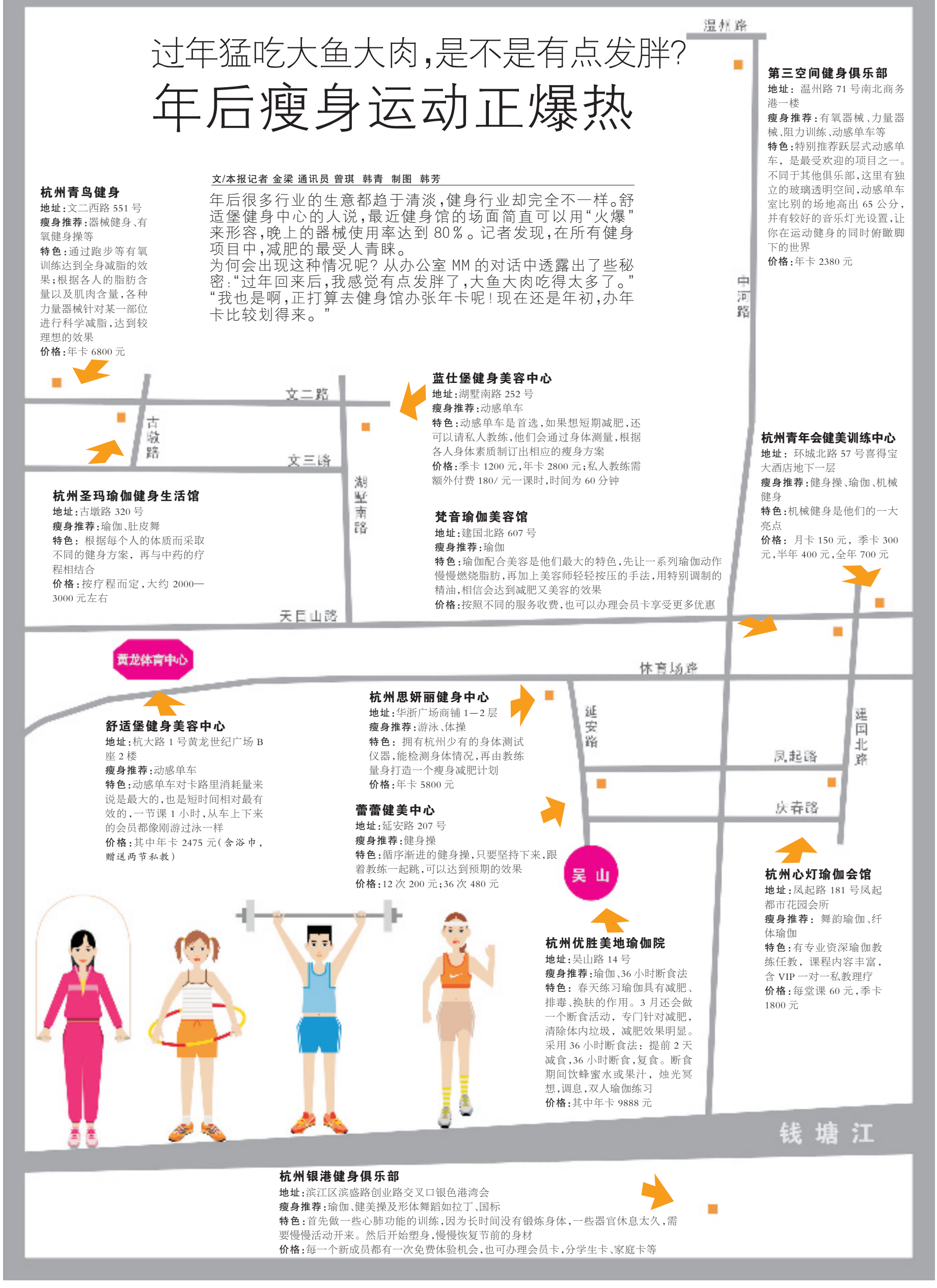
过年猛吃大鱼大肉,是不是有点发胖?

年后瘦身运动正爆热

文/本报记者 金梁 通讯员 曾琪 韩青 制图 韩芳

年后很多行业的生意都趋于清淡,健身行业却完全不一样。舒适堡健身中心的人说,最近健身馆的场面简直可以用“火爆”来形容,晚上的器械使用率达到 80%。记者发现,在所有健身项目中,减肥的最受人青睐。

为何会出现这种情况呢?从办公室 MM 的对话中透露出了些秘密:“过年回来后,我感觉有点发胖了,大鱼大肉吃得太多了。”“我也是啊,正打算去健身馆办张年卡呢!现在还是年初,办年卡比较划得来。”



杭州青鸟健身
地址:文二西路 551 号
瘦身推荐:器械健身、有氧健身操等
特色:通过跑步等有氧训练达到全身减脂的效果;根据各人的脂肪含量以及肌肉含量,各种力量器械针对某一部位进行科学减脂,达到较理想的效果
价格:年卡 6800 元

第三空间健身俱乐部
地址: 温州路 71 号南北商务港一楼
瘦身推荐:有氧器械、力量器械、阻力训练、动感单车等
特色:特别推荐跃层式动感单车,是最受欢迎的项目之一。不同于其他俱乐部,这里有独立的玻璃透明空间,动感单车室比别的场地高出 65 公分,并有较好的音乐灯光设置,让你在运动健身的同时俯瞰脚下的世界
价格:年卡 2380 元

蓝仕堡健身美容中心
地址:湖墅南路 252 号
瘦身推荐:动感单车
特色:动感单车是首选,如果想短期减肥,还可以请私人教练,他们会通过身体测量,根据各人身体素质制订出相应的瘦身方案
价格:季卡 1200 元,年卡 2800 元;私人教练需额外付费 180/ 元一课时,时间为 60 分钟

杭州青年会健美训练中心
地址: 环城北路 57 号喜得宝大酒店地下一层
瘦身推荐:健身操、瑜伽、机械健身
特色:机械健身是他们的一大亮点
价格: 月卡 150 元,季卡 300 元,半年 400 元,全年 700 元

杭州圣玛瑜伽健身生活馆
地址:古墩路 320 号
瘦身推荐:瑜伽、肚皮舞
特色: 根据每个人的体质而采取不同的健身方案,再与中药的疗程相结合
价格:按疗程而定,大约 2000—3000 元左右

梵音瑜伽美容馆
地址:建国北路 607 号
瘦身推荐:瑜伽
特色:瑜伽配合美容是他们最大的特色,先让一系列瑜伽动作慢慢燃烧脂肪,再加上美容师轻轻按压的手法,用特别调制的精油,相信会达到减肥又美容的效果
价格:按照不同的服务收费,也可以办理会员卡享受更多优惠

舒适堡健身美容中心
地址:杭大路 1 号黄龙世纪广场 B 座 2 楼
瘦身推荐:动感单车
特色:动感单车对卡路里消耗量来说是最大的,也是短时间相对最有效的,一节课 1 小时,从车上下来的会员都像刚游过泳一样
价格:其中年卡 2475 元(含浴巾,赠送两节私教)

杭州思妍丽健身中心
地址:华浙广场商铺 1—2 层
瘦身推荐:游泳、体操
特色: 拥有杭州少有的身体测试仪器,能检测身体情况,再由教练量身打造一个瘦身减肥计划
价格:年卡 5800 元

蕾蕾健美中心
地址:延安路 207 号
瘦身推荐:健身操
特色:循序渐进的健身操,只要坚持下来,跟着教练一起跳,可以达到预期的效果
价格:12 次 200 元;36 次 480 元

杭州心灯瑜伽会馆
地址:凤起路 181 号凤起都市花园会所
瘦身推荐: 舞韵瑜伽、纤体瑜伽
特色:有专业资深瑜伽教练任教,课程内容丰富,含 VIP 一对一私教理疗
价格:每堂课 60 元,季卡 1800 元

杭州优胜美地瑜伽院
地址:吴山路 14 号
瘦身推荐:瑜伽、36 小时断食法
特色: 春天练习瑜伽具有减肥、排毒、换肤的作用。3 月还会做一个断食活动,专门针对减肥,清除体内垃圾,减肥效果明显。采用 36 小时断食法:提前 2 天减食,36 小时断食,复食。断食期间饮蜂蜜水或果汁,烛光冥想,调息,双人瑜伽练习
价格:其中年卡 9888 元

杭州银港健身俱乐部
地址:滨江区滨盛路创业路交叉口银色港湾会
瘦身推荐:瑜伽、健美操及形体舞蹈如拉丁、国标
特色:首先做一些心肺功能的训练,因为长时间没有锻炼身体,一些器官休息太久,需要慢慢活动开来。然后开始塑身,慢慢恢复节前的身材
价格:每一个新成员都有一次免费体验机会,也可办理会员卡,分学生卡、家庭卡等