

要“肌情” 想“炫腹” 得下血本

200斤壮汉为了拍出好看的婚纱照，花近万元报健身班减肥

本报讯 近几年，随着全民健身运动号角吹响，越来越多人愿意挤出时间坚持锻炼，健身房、瑜伽馆遍地开花。有人为了系统健身，达到练出完美曲线、秀肌肉和“炫腹”的目的，下血本，专门去健身房报班和请私人教练。而有的人则选择最为经济、便捷的方式锻炼，花几十元购买瑜伽垫后，在家里跟着视频教程练习。
记者 刘柯娜

重金篇

恋爱后胖到200斤，为了拍出好看的婚纱照，花近万元减肥

“我现在体重200斤，减肥然后拍好看的婚纱照是我的目标。”27岁的陈先生身材高大魁梧，女友开了一家烘焙店，两人恋爱后，女友把他“喂”胖了不少。目前两人已经到谈婚论嫁的时候，为了能拍出好看的婚纱照，陈先生决定开始减肥。

陈先生告诉记者，经过考虑再三，他决定在健身房报班进行规范锻炼，今年年初，他在椰海大道附近的一家健身房，花5300元办了一张半年卡。此外，他还给自己买了一整套运动装备，包括运动鞋、运动服和护具等。“训练班报名费5000多元，买装备花了4000多元。”陈先生说。

为了能进行系统专业的锻炼，健身房是首选之地。市民黄先生2013年开始，每周坚持到健身房进行3次系统性锻炼，看着健身磨出的一手茧子，黄先生十分引以为豪。“我想用健身这种方式让自己不要颓废和懈怠，不管是灵魂还是肉体，追求完美是我的人生乐趣。”黄先生说，刚开始来健身房锻炼时，没有任何健身基础，因此不得不办会员卡、花钱请私教指导，有了一定基础后，花费就相对少了许多。“今年年初，我花1200元在健身房办了一张年卡，相比办卡的花费，置办衣服、鞋子和护具等健身装备花费的比较多，而且随着每隔一段时间就得重新买新的装备，一次花费2000多元。”

为了练出完美的体形和肌肉，不仅需要你在训练上多下功夫，在饮食方面也要格外注意，“我每个月都要花500元购买蛋白粉，我的健身费用还算少的，有的人一年花几万元健身，健身房里这样的人不在少数。”黄先生说，除了健身，他还花1000多元报班学游泳。

经济篇

球迷一年踢40场球，场地费水费共计1400元

“我喜欢骑行，骑行不但可以锻炼身体，还可以到处走走看看。”市民肖先生是一名骑行爱好者，每天坚持骑山地自行车上下班，周末骑行到郊区游玩。肖先生告诉记者，上大学后，他喜欢上骑行

这项运动，毕业后他花几千元给自己买了一辆专业的山地自行车，并置办一整套骑行服、头盔、车包等。随着经济能力提升，骑行装备也升级了。“买一辆山地自行车花了6000多元，一套长袖骑行服200多元，花600多元买了两套短袖骑行服，头盔将近200元，加上车包、头巾、眼镜和手套，完整的一套装备花费将近1万元。

苏先生告诉记者，足球是他的兴趣爱好，也是生活中唯一的运动项目。参加工作10多年来，工作再忙，只要不下雨，每周他都要和朋友踢一场球。苏先生算了一笔账，踢足球需要购买球鞋（600多元一双）、护膝（120元）、球袜（30元一双）、护腿板（30元一套）、护踝（30元）等装备，护具每年更换2-3次，一年下来花费600元。苏先生和朋友几乎每周踢一场球，踢球需要支付场地费和水费，平均每人花费35元，一年约踢40场球，花费共计1400元。

省钱篇

不请私教不去健身房，花30元买瑜伽垫，手机下载视频教程跟着练

有人为了得到系统的锻炼，到健身房报班、花高价请私人教练，有人选择最经济实惠的方式锻炼，不报班不请私教，平时在家或者到公园、免费球场锻炼。

小优是一名健身达人，平时喜欢跑步、练瑜伽、打羽毛球和游泳等，不过在花销方面，她坚持花最少的钱，达到最舒适的锻炼效果。

“跑步可以去公园或者在车流量较少的道路慢跑，练瑜伽在家里就可以完成。”小优坦言，瑜伽是她健身的首选项目，可以不受时间和场地限制，在家里就可以练，“想打羽毛球就去附近学校的球场打，不收钱的，每个月游泳一两次，花不了多少钱。”

“我花30多元买了一张瑜伽垫后，在手机上下载了一款练瑜伽的软件，平时早起或者睡前都会跟着视频教程练一练。我从小学习舞蹈，有一定基础，跟着视频教程练瑜伽难度不大。”小优说。

曾女士一家三口晚上经常慢跑，“平时跑步锻炼没有专门买什么运动装备，我和老公一人买了一个臂包，方便跑步时装手机，给小孩买了一个计步器，我们跑步时穿平时穿的鞋子和衣服。”曾女士告诉记者，他们不是专业跑者，慢跑是为了消食和放松，因此运动装备方面没有花很多钱。

