

本报讯 晚上7时30分,三亚,孙雯在微信朋友圈发了一段小视频,视频中她在健身房吃力地推着器械,私教在旁严厉地提醒她“挺胸”、“调整呼吸”,孙雯发朋友圈称“现在觉得运动中累趴是最爽的”。

同一时间的海口,从“黄昏觉”中醒来不久的小智牵着宠物狗“大头”去小区散步。半个小时后回到家中,小智用手机打开健身软件“Keep”,跟着屏幕中教练的演示,开始了当天的健身课程。一套动作下来后,小智截图发朋友圈“打卡第25天”。

健身,成了当代年轻人放松心情、提高生活品质的一个主要途径,孙雯和小智算是其中的代表。随着大众的健身需求越来越旺盛,健身机构、健身工作室越发多了起来,而在互联网时代下,许多健身APP也应运而生。去健身房请私教还是自己跟着APP中的教程训练,哪个更实用?对于不同的人来说,答案也不尽相同。

记者 张野

健身APP和私教 选哪种 燃烧你的卡路里

“懒癌患者”小智： 在家就能练 健身APP让我克服懒惰

在健身的道路上,很多人拜倒在了从家门口到健身房之间的距离,如果打破场地的限制,是不是可以解决这一问题?于是,各类健身APP应运而生。

在网上,有一个健身APP的排名,其中大家耳熟能详的“咕咚运动”、“Keep”、“即刻运动”等APP都在榜单上。这些APP的功能大同小异,也各有特点,如“咕咚”就是主打GPS运动激励的软件,通过对定位追踪鼓励使用者进行跑步、骑行等有氧运动,而“Keep”则相对更加专业,可以针对用户的身体情况,制定个性化的健身教程,还推出了丰富的示范课程。在用户定位上,有些APP定位是“全民参与”,而有些则专业性更强,主要受众是有一定健身经验的人。

和金戈一样,小智曾经也是一个健身房运动“失败者”,办的健身房年卡没用几次就卖掉了,“坚持不下来”。后来,小智在电脑上下载了一段名为“腹肌撕裂者”的健身视频,整套动作下来将近20分钟,对于小智来说强度不小,但是他也确实能够感觉到效果,“每次做完都感觉腹肌特别紧,隐约还能够看到有腹肌显出来。”

遗憾的是,小智还是没能坚持下来。后来,手机健身APP越来越多,小智决定科学、系统地重新把健身“捡”起来。一个月前,小智在手机上下载了“Keep”。

“这个软件还是很适合我的,都是一些简单的动作,运动强度不大,而且随时随地都能够跟着做,让我克服了懒惰。”小智告诉记者,跟着APP做运动,不用出门在家就能完成,面对即将开始的运动也不是恐惧甚至有些小期待。目前,小智已经坚持了一个月,对于今后的健身之路,他充满信心。

健身爱好者孙雯： 最担心私教的费用和质量不匹配

去健身房健身的人大多分两种,一种以减肥为主,另一种以塑形为主,服务于后者的私教偏多一些。

在三亚一家事业单位任职的孙雯之前是个胖姑娘,经过一段时间的健身房苦练,已经达到标准体重,她也爱上了健身。“体重减下来了,身体线条也要好看才行。”孙雯希望在塑造身材上再加把劲,便掏了5000元上私

教课。

刚开始,私教为她“量身定制”了一套训练方案,看似专业又热情,但是上课的过程中,孙雯渐渐发现私教对她似乎并不是很用心,“说是一对一,后来我才知道他还有其他客户,平时我锻炼时,他只是过来指导一下。”最让孙雯接受不了的是,在上课的过程中,这名私教不断地向她推荐新的课程并且兜售蛋白粉,美其名曰“有助于

身体更快的塑形”。

“感觉他教课越来越不用心,卖课越来越积极。”上完一期的课程,孙雯便解除了与这名私教的合同关系,经过朋友介绍找了另一名私教,“最担心私教的费用和质量不匹配,但这回比较幸运,新的教练还不错,能够感受到很用心地在帮助我,而且不会推销产品或者课程。”孙雯说。

健身教练余歌： 不管选啥 能够坚持下去的就是好的

余歌是一名健身狂人,也是一名健身教练,他告诉记者,目前海口健身房私教的价格一般是每节课150元到500元之间不等,而私教的主要收入来源也是卖课,“卖的课程越多,自己拿的提成就越多。”此外,还有一些私教会兼职出售蛋白粉等增肌产品。

余歌介绍,私教准入门槛很低,没有一个统一标准,“有些人自己本身是健身爱好者,身材达到一定阶段了,就出来当私教,但其实专业知识并不是很丰富。”

对于健身,余歌表达了自己的看法。“其实对于大多数人而言,要考虑的不是选择哪种健身方式,而是自己更适合哪种。除了极少数目标特别明确的人,对于大部分的健身爱好者来说,其实是没有太大的必要请私教的。”余歌告诉记者,从他带过的学员来看,大部分人都是以减肥为目的,私教的作用主要是起到一个督促的作用。

余歌手机中有每一个学员的微信,他会根据学员的安排,提供健身提醒服务,“到时间了会给他发信息,如果对方不愿意,我会尽力说服甚至不断地打电话要求他来上课。”

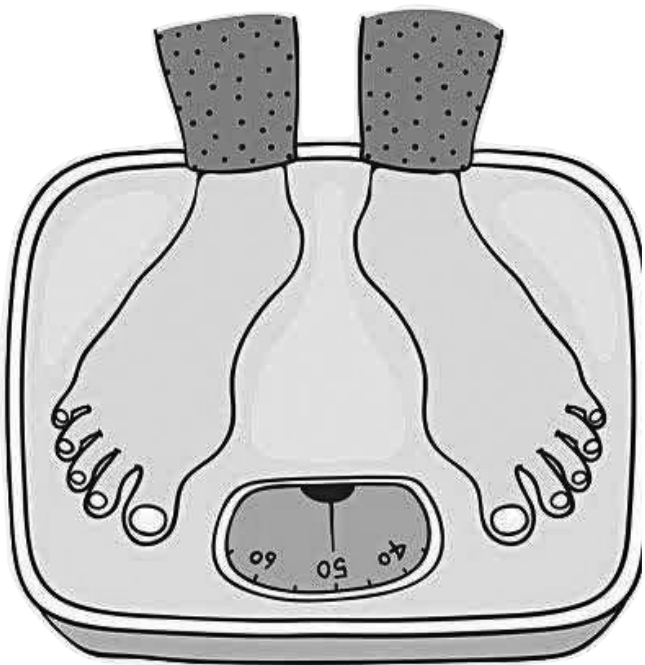
“如果你是一个很自律的人,不去健身房,自己在家跟着APP学习也是一个很好的选择,毕竟能省一大笔钱。”余歌说,他告诉记者,在市场竞争下,现在的健身

APP越来越专业,甚至很多健身教练都是跟着课程学习,然后再用于对学员的教导中。

不过,余歌建议,初学者可以跟着APP学习一些简单的动作和体能训练,如果想要进一步提高的话,最好还是有专业人员的指导。“有很多人跟着APP学习,但是效果不好,而且身体会出现各种疼痛。”余歌介绍,这是典型的“动作不到位”导致的。

“健身软件是你去模仿它的动作,可能你觉得和这个动作做得一模一样,但是动作的肌肉发力角度、每个人适合的强度都不一样,这造成不少人动作越做身体越难受,所以不建议没有基础的人直接跟软件来做。”余歌说。

“其实无论是找私教还是自己练,只要有一颗运动的决心,坚持下去的恒心,任何一种方式都是好的,哪怕是最简单的跑步,只要能坚持,效果都是显而易见的。”余歌说。



媒体人金戈： 健身卡就是 自己给自己设的骗局

对于金戈来说,健身房就是一场“骗局”,但是欺骗他的不是别人,而是他自己。

金戈是一名媒体工作者,因为工作压力大加上作息不规律,金戈曾经在三个月的时间里胖了十多斤。去年,金戈下定决心减肥,便在家附近的健身房办了一张一年使用期的健身卡,但是直到会员卡时间到期,他也未曾踏足健身房。

回想起来,金戈觉得又后悔又可笑,“办健身卡就是‘三分钟热血’的冲动,换来的也只是一年的心理安慰。”金戈说,办了卡以后,虽然自己数次想要走出家门去健身房,但是心里总有一百个当天不适合去健身房的理由。

像金戈一样办了健身卡但是没怎么用过的人不在少数。打开闲置物品交易平台,输入关键词“健身卡”,弹出好多条信息,“年卡办了以后没怎么去,还有九个月,现半价出售”“办了卡不想去了,600块出,要的私聊”……

对于很多人来说,健身不是跟脂肪之间的斗争,而是跟自己的惰性对抗。“健身房赚的是谁的钱?就是那些办了卡但是不去健身的人”,在“知乎”平台上,有人透露了健身房挣钱“内幕”。