

■职工体育

“做人何必要为难自己”

职工办卡健身难坚持怎解?

“游泳、健身，了解一下。”不知何时起，在街边路口你总能听到这样的声音。其背后除了近年来无数健身房如雨后春笋一般涌现出来以外，更映射出如今全民健身热潮的兴起。然而与之相对应的是，尽管越来越多的人走进健身房，但中途放弃的情况更普遍存在，究竟为何会出现这般情景？



健身房七成会员无法持续健身

据相关机构公布的《2016-2017年中国健身行业白皮书》中显示，近年来中国健身人口以年均增长率10%的速度递增。与此同时，健身房成为了更多存在健身需求人群的选择。据智研咨询发布的《2017-2022年中国健身房行业市场需求预测及投资前景分析报告》显示，2017年我国健身房市场规模将逼近900亿元，未来五年有望保持12%的年复合增长率，到2020年将达到1230亿

元。此外，据统计目前中国已有37627所健身房，数量已经超过美国。

为什么健身房越来越获得人们的青睐？有专家分析表示：一方面，健身房提供丰富的器材满足不同人群的需求，可以针对需要锻炼的不同身体部分提供不同的选择；另一方面，商业健身房一般配备专业教练进行指导。在增强体质的同时收获了好的身材，又能在有限的业余时间内获

得最大效果，这一点契合目前城市人群的需求痛点。

然而当人们经过慎重选择以高昂的价格办理了一张健身卡之后，如何养成持续健身的习惯便成为众多健身房新人迎面而来的问题。而面对日复一日的锻炼，严格的饮食控制，偷懒甚至是放弃便成为这一类人群的普遍现象。有业内人士透露：“目前健身房70%的会员都无法养成持续健身的习惯。”

从我得去健身到我要去健身

有观点认为，健身房是为了满足那些需要健身却没有器械、合适的环境的人而存在的，所以要先变成一个健身者，然后才会变成一个需要健身房的健身者。乔梁对此深以为然。

他认为健身者要在认知上进行从“我得去健身房”到“我要去健身房”的转变。”坚持去健身房”的关键不在于去不去健身房、找不找私教，而是自己有没有从心底认为提升身体素质是重要的，并主动采用不同的训练方式对自己加以强化。”

五年前当贾璇第一次踏入健身房的时候，便被面前热火朝天的氛围和无数肌肉健硕的健身者震撼到了，从小体弱多病的他也希望通过健身让自己变得更加健康。

为了避免像个“无头苍蝇”一样在健身房里漫无目的地锻炼，他从第一天起便给自己制定了一套严谨的健身计划，并每4-6周就核准一次，“资料都是网上找的，而设定一个计划和目标可以帮助我更好地坚持下来。”

贾璇认为，在健身过程中能够有一位与自己并肩战斗的“战友”同样非常重要，“跟朋友一起去健身有助于更好地执行健身计划，并且能相互支持、相互鼓励。”贾璇说，“朋友之间也会存在暗自较劲的情况，但这也是与自己较劲，久而久之也就养成了不断突破的习惯。”

最让贾璇印象深刻的是，当时的健身房规模并不大，人多的时候还会出现多人排队使用一个器械的情况。当他感叹人好多时，一位健身房“老炮”告诉他：“没事，几个星期后大部分人你就再也见不到了。”果不其然，其中大部分人从隔天去一次到隔三天去，再到隔五天去一次，之后就再也未出现过。

“我并不觉得所谓坚持去健身房，坚持跑步真的能带给自己一种优越感或者是提升自己吸引力等等的东西，对我来说当对健身的新鲜感退去，更多的是为了健康而自然形成的一种生活方式和习惯罢了。”贾璇说。

(中新)

职场压力大 信念不坚定是主因

在北京工作的王倩正是这70%中的一员。一年前正是被公司楼下发放的健身房传单所吸引，她在距离公司不远的地方办理了一张健身年卡。但坚持去过几次之后，王倩发现健身是一件让她感觉难以接受的事情，“健身的过程非常枯燥又累，而且对饮食有着很高的控制。”她说。

因公司项目，王倩昏天黑地忙碌了一个月之后，她发现自己很难再鼓起勇气走进健身房。每次下班，王倩都会匆匆走过健身

房，而空闲时间，她也会找各种理由来说服自己。久而久之王倩便对健身房彻底失去了兴趣。

王倩说，如果不是前段时间整理钱包，她都快要忘记曾经办过一张健身卡，至于当初为什么要去健身也早已被她抛到九霄云外，于是没有丝毫犹豫，这张健身卡便被她扔到抽屉深处。

尽管身边朋友提及此事，都为她钱打了水漂而感到惋惜，但一向以“佛系青年”自居的王倩则说：“做人何必要为难自己，

做不想做的事情。”健身卡到期后，她自然而然地没有选择续卡。

作为在北京经营了一家数千人规模健身房的老板，乔梁认为很多人放弃的原因在于信念不够坚定，“其实健身除了会对身体产生质的改变，更多的是磨炼心智。”他说，“能够走进健身房并坚持下来，这个人的意志和心态一定很好，相对来讲，如果坚持不下来，除了潜意识里没有坚持，还存在浮躁的因素在其中。”

■体育资讯

2018“乐活青龙桥”冰雪嘉年华拉开帷幕

本报讯（记者 白莹）1月20日，2018“乐活青龙桥”冰雪嘉年华在北京一零一中学大荷花湖冰场拉开帷幕。

今年冰雪嘉年华的主题是“传承传统文化，共享冰雪激

情”，聚焦中华民族传统冰雪文化的传承与推动现代冰雪运动发展两大主题，设计了“三山五园”冰雪文化暨冰上运动发展史展览、“趣玩冰雪”青龙桥地区群众冬季运动普及活动、学校冰

球邀请赛等多项活动。

现场参与嘉年华的还有来自北京一零一中学、中关村一小等中小学校的200余名师生及地区居民，共同见证2018海淀冰雪盛典。

学生冬运会 设冰雪13个小项比赛

本报讯（记者 任洁）北京市第二届中小学生冬季运动会日前开幕。本届运动会为期7天，共有包括冰上、雪上2个大项13个小项的比赛，来自全市近800名中小学生参与竞赛活动。

冬季运动会目前也是本市中小学生中规模最大、项目最多，参与面最广，赛期最长，场地分布最广的一项市级学生冰雪运动的综合性赛事，吸引了来自全市16个区近800名学生参赛，相较上一届增加400余人。在为期7天13个小项的比赛中，学生们将分别在6个分赛场全面展开较量。

运动会以区为单位报名参赛，设置小学组、初中组、高中组以及教师组。在去年的基础上，本次冬运会项目不但规范了必选项目的专业技术标准，提高

了难度，还丰富了比赛项目，增设3×3冰球比赛、短道速滑、花样滑冰队列表、双板大回转等单项比赛。共有120名专业裁判员执裁，均由本市冰雪运动各专项协会选派，其中国际级裁判员6名，国家级裁判员37名，一级裁判员67名，裁判员队伍级别更高。

在开幕式上，自由式滑雪空中技巧奥运冠军韩晓鹏、花样滑冰世界冠军陈露、花样滑冰双人滑世界冠军、温哥华冬奥会亚军佟健、速度滑冰世界冠军王北星、北京体育大学冰雪运动学院执行院长邱招义教授，以及芬兰队列滑学院培训专家、队列滑世界冠军劳拉（Laura Spiridovitch）被聘为本市校园冰雪运动专家顾问团成员。

里皮透露将与国足续约3年

本报讯 中国男足主教练里皮近日接受意大利媒体的采访，在采访中他表示很快将和中国男足续约3年，并表示自己的弟子卡纳瓦罗有自己当年的影子。

近日中国男足主帅里皮接受了意大利媒体的采访，在采访中他谈到了中国足球，他表示：“现在中国足球非常关注青训球员的培养，通过不断购买高水平外援不能实质上提高中国足球

的水平，现在他们已经深刻地理解了这一点。”

里皮还谈到了当下的一些意大利教练员，首先他认为尤文图斯主帅阿莱格里很有他当年的影子，而在里皮的弟子当中，里皮表示现任恒大主帅卡纳瓦罗和他最为相像，里皮认为卡纳瓦罗从自己身上学到了不少东西。

另外里皮还谈到了在中国男足的工作，里皮表示现在的注

力都在中国，中国足球马上就会变得强大起来，自己也将很快与中国国家队续约3年。

2016年年底里皮正式成为中国男足国家队主教练，签约三年，合同到2019年年底到期。如果里皮能够和中国男足续约3年，他将带领球队向2022年的世界杯发起冲击，这一次他将有更加充足的准备时间，来提高中国男足的水平。（翱翔）