

三湘好玩俱乐部

业内人士说,冬季是健身的最佳时机
冬至日长沙健身市场感到一丝寒意
促销大战打响,春节前各俱乐部都有折扣

圣诞节,健身寒冬的一把火

12月22日是二十四节气的“冬至”,标志着冬天正式到来。按照健身业内人士的说法,冬季是一年中健身的重要时段。然而记者在走访长沙市各大健身房、台球房等适宜冬季室内运动的健身场所后却发现,本土的健身市场同样弥漫着一丝寒意。

“人都跑哪去了?健身房里多舒服啊,但来健身的远远没有我们想象的多。”在海东青俱乐部芙蓉店,负责人何磊有些疑惑。

曼城台球俱乐部的李刚更是无奈:“我们店里可以打球、喝茶,

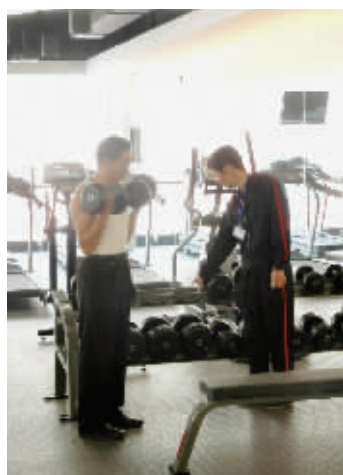
但生意也不尽如人意。过两天就降温了,到时候恐怕人更少。原来经常来打球的,只怕都躲到屋里打麻将去了。”这一天下午,看着店里略显清淡,李刚干脆约了几个朋友,自己上阵,准备打上几局,“凑一凑人气”。

“可能是因为大部分人都觉得冬天太冷,要养精蓄锐,避免体力过度消耗。这样的认识并不完全正确,其实冬天对于健身来说,是非常重要的一个时段,前提是讲究合适的方法,选择合适的项目。”曾在长沙数家俱乐部做过管理、培训的

职业经理人曹李华告诉记者。

健身市场略显疲软的背后,自然是更大的有待挖掘的潜在商机。记者了解到,进入12月以来,各大健身房已经悄悄打响一场促销暗战。圣诞节期间,不少健身场所还精心打造了面向新老会员的晚会、乒乓球赛等主题活动,并穿插各项促销活动。预计促销战从圣诞节到农历新年这段时间将会是一段高潮。对于有意走进健身房的消费者而言,在优质的服务和实惠的价格中找到一个平衡点,才可谓真正的实惠。

■记者 陈普庄



健身房略显冷清,也有健友趁着人少找教练“开小灶”。



动感单车是不错的冬季室内项目。

健身资讯

海东青健身

主题活动:圣诞元旦双重惊喜礼。

折扣信息:单人购卡满300元送150元;2人同时购卡满300元送160元;运动礼品限量赠送。

正道健身

主题活动:12月23日19时在俱乐部举行新老会员感恩答谢会,内容包括健身节目表演、互动游戏及抽奖,最高奖项价值4288元。

折扣信息:12月31日前,年卡7折。

英派斯健身

主题活动:“双旦”奇遇惊喜大搜索。即日起至明年1月10日,来馆体验观摩者均可参与有奖问答和

抽奖活动,奖项包括办卡300元返现等12项。

折扣信息:家庭卡直降600元;年卡直降300元。

纽跃会所

主题活动:12月23日下午“爱的集合”2010圣诞联欢会,义工、会员、准会员与孤残儿童共迎圣诞。

折扣信息:即日起至明年1月8日,健身部新会员赠送月卡、现金卡卡等。

曼城台球俱乐部

主题活动:平安夜“运动与畅饮”嘉年华。12月24日晚,打台球、看足球,免费喝德国啤酒,12月24、25日晚11点还有现场抽奖。

折扣信息:明年1月3日前,充值卡充300元送300元。

闪亮健身

折扣信息:明年1月31日前,新老会员办理年卡即送新年大礼包(前50名),12月底回馈新老会员抽奖活动,奖品包括水杯、洗浴用品、健身包等。

美瑞特(星沙、四方坪店)

折扣信息:春节前年卡6-7折优惠。

众鸿四海

折扣信息:春节前年卡6-7折优惠。

贺龙健身(原冠军健身)

折扣信息:春节前年卡6-7折优惠。

■记者 陈普庄

增肌、减肥,请注意

冬季健身小贴士

冬季健身有3个方面的功效:第一,冬季人体消化功能增强,很多人在冬天体重都达到最重,这时候,就需要有氧运动来消耗多余的脂肪;第二,冬季人的免疫力下降,容易生病,因此冬季健身计划的另一个重点是通过有效的锻炼来预防疾病;第三,体重过轻的人,也不妨利用冬季食欲大增的时候,通过适度的肌肉刺激和丰富的营养补充来增肌。此外,经常坐在办公室的人群,不妨多参与一些户外活动,如果天气不允许,可以到健身房跑跑步,或者打打台球活动颈肩关节。

减肥

有氧运动是最好的减肥方式。冬季气候寒冷,首选室

内运动,最主要的是要防止冷空气进入体内。健身时一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。

免疫

适度的运动可增加人体免疫力,但室内运动一定要注意空气质量,尽量不在人过多的时候去健身房;室外运动不宜在极寒、浓雾等条件下进行。

增肌

冬季增肌以每周锻炼3天、每次锻炼60~90分钟、强度为70%~80%为宜。要选择富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物,每天合理的进餐次数应为5~6餐。充足的睡眠可促进肌肉恢复与增长。

■记者 陈普庄

新播客

12月23日(周四)
08:00 奇才-公牛 上海体育
09:30 马刺-掘金 卫视体育
11:30 快船-火箭 新浪直播
18:35 足球之夜 CCTV5

12月24日(周五)
11:30 太阳-热火 新浪直播

NBA战报

小牛105:99魔术
雷霆99:81山猫
76人76:121公牛
篮网101:94灰熊
勇士117:109国王
雄鹿98:79湖人

NBA竞彩·复盘

科比也救不了那几张彩票



22日,湖人主场与雄鹿一战,从竞彩专家到彩民、球迷,没人会想到湖人会输,而且是主场狂输19分。理所当然,本报当天推荐的彩票也只能跟着湖人糊里糊涂地毁了。

本场比赛,湖人火力全部哑火,第四节竟然只得到13分。当家

球星科比因为受不了如此窝囊的输球,在第四节最后时刻,对着裁判狂喷脏话,连吃两个技术犯规被罚出场。

■记者 蒋玉青

今日推荐

让分胜负2串1 76人VS凯尔特人(-11.5分,凯尔特人胜)+爵士VS森林狼(+8.5分,爵士胜),100元投注,预计奖金313.29元。

大小分2串1 公牛VS奇才(194.5分,小)+雷霆VS尼克斯(218.5分,小),100元投注,预计奖金313.29元。

中国体育彩票开奖公告

排列3、排列5第10349期
本期投注注额:25341040元

中奖号码	6 7 0
投注类型	全国中奖注数(注) 单注奖金(元)
直选	10493 1000
组选3	0 320
组选6	30827 160
中奖号码	6 7 0 7 3
中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	48 100000

22选5第10349期 本期投注注额:2171156元

中奖号码	05 18 19 20 22
中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	33 17402
二等奖	3549 50
三等奖	62428 5

超级大乐透第10150期
本期投注注额:70254401元

中奖号码	05 24 28 29 35 + 01 09
奖级	中奖注数(注) 单注奖金(元)
一等奖	0 0
二等奖(追加)	0 0
三等奖	14 229688
四等奖(追加)	2 137812
五等奖	42 18183
六等奖(追加)	10 10909
七等奖	283 3000
八等奖(追加)	39 1500
九等奖	3973 600
十等奖(追加)	1058 300
十一等奖	13335 100
十二等奖(追加)	3510 50
十三等奖	186634 10
十四等奖(追加)	48943 5
十五等奖	1947915 5
下期奖池	162060141.81元
奖级	中奖注数(注) 单注奖金(元)
一等奖	10304 60
下期奖池	24834926.82元

短信查询体育彩票开奖号码, 移动发 CP 到 1066125666, 小灵通发 CP 到 10661256, 联通发 CP 到 10621956, 包月定制 6元/月, 咨询电话:0731-84429019。

湖南省体育彩票管理中心 2010年12月22日