

# 健身房里缘何“男女有别”

拥有一个健康的体魄是健身爱好者的共同追求。不过,记者在采访中发现,现在健美操、拉丁舞、瑜伽等健身项目的训练房里,很少能看见男性的身影,除了跑步机和器械区偶有男性出现外,更多的男性朋友乐于户外运动,如篮球、羽毛球。

健身房里缘何“男女有别”?业内人士各抒己见。

## 瑜伽馆阴盛阳衰

作为近两年风靡南京健身行业的项目,瑜伽正在大红大紫,吸引着越来越多的健身爱好者。但记者在采访中却发现,和瑜伽的发源地印度有所不同,南京的瑜伽馆内几乎见不到男性的身影。“阴盛阳衰”的现状让瑜伽看上去更像是为女性量身定做的运动。

据记者调查,目前在南京的瑜伽馆内,男性练习者不足一成。在南京已经拥有9家会馆的金吉鸟瑜伽统计显示,在近1万名的会员中,男性会员仅有三四十人。“中国人人为地将瑜伽这个项目分成了男女有别,而在印度,大师级的瑜伽高手几乎都是男性,根本就没有什么性别之分。”金吉鸟瑜伽的教培总监 SIVA 认为,瑜伽是种身心合一的运动,对男性来说,面对巨大的职场压力和社会压力,瑜伽可以帮助减压,改变浮躁的情绪,提高自控能力,对身心十分有利。而对大多数女性来说,健身的主要目的是为了获得“魔鬼身材”,而男性对此却并没有女性强烈和明显。

在新街口一家瑜伽馆,好不容易记者遇到一位刚从瑜

伽房里出来的周先生,似乎还面露尴尬。周先生表示,来练瑜伽纯是好奇,发现“里面全是女的,就我一个男的,感觉很怪。”当记者问他下次是否还来时,他摇了摇头:“这是女人的运动吧!”难道练习瑜伽和健美操就是女性的专利吗?答案当然是否定的。事实上,瑜伽、健美操从来就没有划分性别,可是健身房里报名参加的男性却寥寥无几,这种女多男少的现象并非只出现在南京。据《中国体育报》报道,去俱乐部健身锻炼的男性人数只相当于女性的一半。

## 练肌肉男性专利?

与此同时,记者还发现,不少健身房的器械训练区里几乎看不见女性的身影,而有氧操训练区也少有男士光顾。难道器械只是男人的专利,而有氧操只能女人跳吗?

专家认为,女性完全不必担心“练器械会让自己变成施瓦辛格”,小重量、多次数的训练不但不会长肌肉,还能减去多余的脂肪。随着年龄增长,肌肉含量本身就不断减少,常规无氧器械训练所能做到的只是减缓肌肉损失罢了。最重要的是,女性体内雄性激

素较少,雌性激素较多,因而肌肉合成能力就相当差,合理的器械训练最终只会使身材更美妙。而对于埋头器械训练的男士来说,多跳跳,则能让心肺功能和肌肉力量均衡发展。

## 男女有别待改观

对于健身房里“男女有别”的现象。业内人士表示,这可能是由健身俱乐部课目设置决定的,一些俱乐部在宣传上抓住了女性爱美的心理,将减肥、塑身作为卖点吸引女性消费者,加上与女性追求柔性美相比,男性追求的是刚性美,在协调性上也不及女性。所以在健身俱乐部设置课程单一的情况下,出现重女轻男也不足为奇。

此外,虽然俱乐部也配置了跑步机、器械等,但都是以锻炼肌肉为主的力量训练,缺乏趣味性。所以,很多热爱运动但对身形没有很大要求的男性宁愿选择户外运动。出现这种现象,也提醒健身俱乐部的经营者要广开思路,进行差异化经营,细化服务并推出增值服务,针对消费者个体的身体情况和爱好设置课目,多为男性朋友们着想。

快报记者 黄建军

## 金吉鸟:引领春日瑜伽风尚

一个在南京市拥有最多瑜伽粉丝的品牌,注定有着卓越不凡的魅力:金吉鸟颇具亲和力的会馆环境,贴心的配套设施,人性化的水循环地热系统等彰显硬件实力;更是辅以相当的软件实力——教练都经过权威机构系统培训,自身的形体及素质都十分优秀,且高薪聘请印度瑜伽大师驻馆授课及教练培训。成为南京瑜伽行业领头羊的金吉鸟,正在引领春日健身风尚。

金吉鸟瑜伽馆的资深教练介绍,瑜伽其实是一种非常理性的消费。理性地分析,瑜伽的风靡,一方面是因为足够潮流足够时尚,然而最主要的还是因为这种集体位、呼吸、冥想于一体的修炼方式,是最好的有氧运动,能够给不一样的女性朋友带来不一样的收获,或许她们当中不乏为了给自己贴上时尚标签而标榜自己喜欢瑜伽,然而当她们真正感受到瑜伽的魅力,就会发自内心地爱上瑜伽。

受女人宠爱的瑜伽,也逐渐引起男性的关注,也有不少朋友加入到其中来。显而易见,瑜伽学习能够使女性朋友的身体潜能不断被超越,80%的女性表示她们通过不懈的努力,在金吉鸟的瑜伽课程学习当中,获得了更愉悦的心情,拥有更健康的身体状态。



# 金吉鸟健身连锁

## 瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 跆拳道 · 教练培训

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

## 春季特惠

网址: <http://b572828.xici.net>

- 1、办理年卡,另加 38 元,赠送 2 个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 2、特种年卡,常温 1380 元,高温 1780 元(顶级店价格上浮 100 元)
- 3、双人同行,优惠 300 元/人。

以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

- |                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区           | 电话: 8637 1997 |
| 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁              | 电话: 8637 1997 |
| 虹桥顶级店: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼        | 电话: 8317 1399 |
| 瑞金路顶级店: 龙蟠中路 317 号达美街园南二楼         | 电话: 8479 6899 |
| 珠江路精品店: 珠江路 88 号新世界中心 B 座 1102 室  | 电话: 8472 1128 |
| 大行宫顶级店: 太平南路 2 号日月大厦 4 楼          | 电话: 8465 3299 |
| 新街口精品店: 石鼓路 42 号建华大厦 2706 室       | 电话: 8470 2468 |
| 山西路精品店: 山西路 67 号世界贸易中心 A 座 1203 室 | 电话: 8320 0879 |
| 牌楼巷会所店: 牌楼巷 47 号—1 金吉鸟·万源健身会所内    | 电话: 8666 3232 |
- 此处有瑜伽 / 游泳 / 跳操 / 器械
- 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城 1 楼 电话: 0512-6171 0118

## 金吉鸟健身俱乐部

## 庆虹桥店盛大开业 年卡特惠中.....

入会热线: 83171399 地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

**金吉鸟万源健身会所**  
南 / 京 / 十 / 佳 / 泳 / 池

游泳特价卡 680 元(4 月) 游泳年卡 1510  
健身年卡 1320 元 游泳 + 健身年卡特价 1880 元  
瑜伽特价年卡 1380 元

地址: 牌楼巷 47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295

## 金吉鸟瑜伽学院 全日制周末班

- 1、瑜伽导师培训班火热报名中..... 初中高 5800 元, 学生凭证可优惠 1000 元
  - 2、肚皮舞会员班办卡优惠中..... 心动价: 880 元
  - 3、肚皮舞教练培训班热线报名中..... 特惠价: 4800 元
- 地址: 新街口石鼓路 42 号建华大厦 1304 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下 咨询热线: 025-84799686 咨询 QQ: 794950222

## 金吉鸟·大正跆拳道馆

周末班 4 月 11 日开班, 火热报名中, 额满即止, 暑期班特惠招募中 220 元起

一馆: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399  
二馆: 龙江新城市广场二楼金吉鸟专业跳操中心内 其他 10 家大正跆拳道分馆信息详见: <http://www.dazhengtkd.com>

国家跆拳道示范团培训、选拔江苏基地大正跆拳道馆