



对话： 健身行业 长路漫漫

我来韶健身

健身是一件需要长期坚持的事,这句话不仅是说给那些喜爱健身的人,更是说给致力于健身行业的人的。前段时间继“青鸟”、“唯嘉”健身会所倒闭后,南京又一家健身品牌康菲特轰然倒塌。频频发生的倒闭事件是否预示着健身行业前景堪忧?健身房突然倒闭,无数会员的权益又如何保障?曾经代表着时尚健康的热门行业为何竟演变成一场场的圈钱行动和商业欺诈行为?为此,记者采访了几家健身会所的当家人,看看他们是怎么说的。

金吉鸟健身连锁董事长周荣:做事前先学会做人

义务接收康菲特会员的金吉鸟周总说:“这次康菲特善后工作做得还是不错的,没有拖欠员工一分钱,也尽力给予会员妥善安置。健身会所经营需要用心,不能罔顾会员权益,昧着良心搞圈钱。”“做事前要先学会做人,健身行业不能只顾眼前利益,更要有长远的眼光。金吉鸟就是因为专注于做健身品牌,为会员提供最人性化的服务,所以才能越走越好,并且在有能力的时候,能够负起相应的社会责任。”

明道瑜伽总经理唐静:健身行业本来就是优胜劣汰的

明道瑜伽的唐总提醒消费者:“健身会所每年的房租、水电费、燃气费等都在涨,一些场馆办年卡的费用不升反降,这本来就会出现。会员办理年卡时要保持理性态度,不能只看价格,首先应考虑适不适合自己,比如是

不是专业,位置是不是就近,环境是不是好,最后才应该考虑价格的因素,这样才能选择最佳的健身场所。”

“健身行业本来就是优胜劣汰的,频繁倒闭不会对我们有什么不好的影响,相反可以稳定会员,因为他们会觉得找到了适合自己的健身场所,提高其品牌忠诚度。”唐总对最近发生的倒闭事件并未表示太大担忧。

上海浩沙健身服务有限公司南京分公司总经理孟琥:消费者可从细节判断好坏

针对健身馆频繁倒闭的原因,浩沙健身的孟总指出:“有些健身会所投资动机不良,对会员、员工不负责任,忽视自身管理,没有做好会员服务,等到实在经营不下去了,就卷钱走人,最后倒霉的还是消费者。”如何在参差不齐的健身市场选择正确的运动场所,孟总说:“虽然政府方面每年都会对健身行业进行检查和评比,比如安全、持证

上岗、环境等方面,但是消费者还是要擦亮眼睛,选择正确的健身会所,一般来说,通过一些细节,比如场馆是不是供暖完善、洗浴设备是不是经常整修、有没有拖欠员工工资等,都可以知道一家健身会所是不是值得选择。”

极真会馆馆长赵锋:品牌的长期维护是诚信的表现

“不仅是健身行业,身边的一些美容美发等行业也是经常推出各类充值消费卡,一张还未使用完,店家又有新的卡种来督促客人充值,会员在办卡消费的时候应该理性化,不要冲动消费,也不要只看眼前利益而购买暂时不需要的卡种,比如3年、5年卡等。”赵总还提出,健身行业虽然存在一些问题,但是只有做好品牌的长期维护,才是企业诚信的表现,才能建立消费者对健身市场的信心。

现代快报记者 宋昱
实习生 吴蕾

休闲小贴士

【出现亚健康的6个症状】

1、将军肚早现:有高血脂、高血压、冠心病等健康隐患。2、脱发:长期处于高度紧张的环境下生活和工作,导致内分泌紊乱。3、频频去洗手间:消化系统和泌尿系统逐渐衰退。4、烦躁不安,却不知道原因。5、莫名其妙的情绪低落。6、不能自控:突然看不见东西、憋气、肌肉抽搐等。

【运动分三段】

第一段:20~30岁,运动的主旨是锻炼肌肉。通过肌肉锻炼积累常规体力,为以后的健康储备“资源”。第二段:30~40岁,主旨在于锻炼柔韧,增强关节的韧性,多做伸展运动。第三段:40岁以上,运动既要有利于保持良好的体形,还能预防常见的老年性疾病,如高血压、心血管疾病等。

【冬季健身需注意的五大关键点】

1、健身计划要围绕减肥来制定,避免冬季体重达到最高值。2、通过有计划、有规律的锻炼来预防疾病。3、一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动为主。4、要选择好锻炼时间:年轻人宜选择早上和下午,中年人宜选择18-20点。5、冬季强调要在阳光下运动。

【5种适合女性的时尚健身法】

1.打羽毛球:锻炼到手部肌肉、锻炼到小腿和膝盖。挥球的动作可以拉动全身,塑造美丽的身材;2.游泳:增强心肌功能、增强抵抗力、健美形体、加强肺部功能、护肤等;3.跳舞:运动全身肌肉,让身体柔软;4.散步;5.骑脚踏车:减掉大腿赘肉,锻炼到小腿。

【赖床5分钟有助预防头晕】

夜间睡觉,身体各系统处于半睡眠状态,此时血压下降、呼吸缓慢。醒来后,身体尚未适应工作状态,马上起床的话会出现头晕、四肢乏力、反应迟钝等现象。因此,早上醒后先静躺5分钟,做10次深呼吸,再慢慢坐起,伸3-5次懒腰,待身体恢复正常状态后再起床更好。

热烈庆祝

浩沙国际上市1周年

股票代码: HK.02200

办理两年卡赠送价值299元浩沙保暖内衣一套
数量有限、送完截止。

浩沙健身户部街店 TEL/86892008
白下区户部街29号力联大厦4楼—5楼

浩沙健身石鼓路店 TEL/84219880
白下区石鼓路33号东方名苑5楼

浩沙健身升州路店 TEL/52259908
秦淮区升州路167号

@浩沙健身南京区