这里是丽水·贯彻落实市第五次党代会精神

青春表情

24小时开放，随时刷卡进入健身房自助锻炼

丽水“95后”小伙开了家“与众不同”的健身房

阅读提示

培育消费新模式，引领品质新生活。“95后”莲都小伙陈焱和朋友们创业开了一家“与众不同”的健身房，健身房最大的特点是24小时开放。“有人喜欢在晚上加班后健身，有人喜欢在清晨锻炼。”陈焱说，24小时开放健身房，能让很多人找到最适合自己的时间段，“在我们健身房，即使没有人，会员们可以随时刷卡进入，自助锻炼。”

“95后”莲都小伙陈焱，有着多年的健身经验，曾是上海一位健身教练。如今，他回到丽水，和朋友们创业开了一家“与众不同”的健身房，培育消费新模式，引领品质新生活。

“健身让我改变了很多，我想用最新的理念，让更多人享受健身的乐趣。”陈焱说。

健身让他克服“社恐症”

“很多人为了减肥而健身，而我选择健身的原因，则是因为想要变胖一些。”说起自己第一次接触健身时的想法，健身达人陈焱不好意思地笑了。

今年26岁的陈焱，大学在南京就读工商管理专业。“那时候刚刚进入大学，我身高180厘米，体重130多斤。”为了让自己变得更加强壮，大学空闲时期，陈焱几乎都泡在了健身房里。

大学毕业后，热衷健身的陈焱在上海找到了一份健身教练的工作，以实际行动把爱好变成了职业。

“用现在流行的话来说，那会儿我甚至有一些‘社恐’！”陈焱说，开始做教练后才发现，原来自己练和教别人练完全是两码事，“原本我的性格就偏内向，成为健身教练后最大的困难，就是如何与学员进行有效沟通。”

“开弓没有回头箭，都已经和父母夸下海口了，怎么都不能轻易放弃。”为了克服“社恐症”，工作之余，陈焱特别去钻研了人际沟通、如何与客户交流的门道，还时不时借助上课的机会，去学习行业内前辈们的教学方法。

渐渐地，陈焱与学员们的交流越来越顺畅，愿意跟着他练的学员也慢慢变多。“能够给自己带来改变，同时还能帮助大家尽力达到目标，我觉得特别有成就感。”陈焱说。

健身房24小时开放“随到随练”

如果不是因为2020年初一场突如其来的新冠疫情，或许陈焱现在仍旧在上海做着健身教练的工作。

“因为疫情，2020年春节我在丽水待了很长一段时间。”在家中闲着没事的陈焱四处寻找合适的健身房，在这个过程中，他发现了家乡健身行业的“潜力”。

“当时丽水大部分健身房还是以长期会员卡为主，像我这样想要先短期体验一下的，其实是没有太多选择。”陈焱说，短期会员卡在上海、杭州等大城市里已经十分普及，但在丽水，这个市场几乎还是一块空白。

“更多的年轻人加入其中，在我看来丽水健身行业的潜力非常大。”越来越多的年轻人开始健身，让陈焱产生了回家乡创业的想法，“我看中了丽水的前景，也想成为丽水成长的一部分。”

在家乡创业的火花，一直在陈焱脑海中闪动。2020年春节后，他下定了决心，向公司提交了辞职报告。接下来的时间里，陈焱和志同道合的朋友们一起，租场地、办手续、买设备，在几位年轻人的努力下，同年6月，他们的健身房在市区万地广场正式开始运营。

陈焱和伙伴们的健身房最大的特点是24小时开放。“有人喜欢在晚上加班后健身，有人喜欢在清晨锻炼。”陈焱说，24小时开放健身房，能让很多人找到最适合自己的时间段，“在我们健身房，即使没有人，会员们可以随时刷卡进入，自助锻炼。”

此外，健身房还有种类丰富的会员卡供大家选择，“不管你想体验单次、一周、一月、一季度，都可以满足。”多样化的选择，让健身房成了不少来丽水出差的工作者、放假回家的学生等群体的“固定驻地”。

他认为家乡是“潜力股”

“现在回头来看，当时还是缺乏经验。”第一次摸索着自主创业，陈焱和伙伴们碰到了许多难题。开业初期尝到短暂的客流红利后，2020年下半年长达一百多天的冷清场面，几乎一举击溃这群创业的年轻人。

“每天来健身房的第一件事就是希望有人来，每天离开健身房时总是很失望。”陈焱说，为了创业，他和伙伴们一次性就投入了一百多万，“真怕投资就这样打水漂了。”

面对着困难局面，陈焱和伙伴们开始从自身找原因。“模式没问题，我们就继续下去。为了吸引更多人过来，我们也想办法做了许多活动。”在他们的坚持下，特点鲜明的健身房，吸引了越来越多的人来这里健身。

“2021年春节，我们可能是整个市区唯一持续营业的健身房。我第一次发现，原来在冬天的春节假期里，还是有这么多人希望来健身房锻炼。”2021年春节的经历，更是让陈焱坚信自己的判断：丽水是健身“潜力股”！

如今，健身房已经有了数千人的会员人数，运营进入了良性发展循环，这让陈焱觉得没有辜负父母的支持：“当初他们不同意我回家创业，但在一开始还是给了我一笔启动资金。可以说，没有父母的支持，就没有健身房的今天。”

“创业初期，我们还申请了低息大学生创业贷款。”陈焱说，丽水一系列支持大学生自主创业的政策，同样助力了健身房的发展，“只要健身房健康运营，就能争取到政府补助，这也给了我们充足的信心。”

“如果条件允许，未来我们想要在丽水开更多的分店，一些与运动相关的其他类型场馆也在我们的规划当中。”陈焱说，未来，他们想传递给大家健康生活的理念，让更多人享受健身乐趣。

新+

陈焱给新人的健身建议：

首先可以从有氧运动开始，先进行35-45分钟的有氧运动，然后选择固定器械进行力量的训练（根据自己的实际情况由轻到重）。初学者建议采用小重量、多次数的训练方式。

根据美国心脏协会的建议：每周进行150分钟以上的中高强度有氧运动，有助于心肺功能的健康，以及帮助减少脂肪堆积（有氧运动形式包括跑步、快走、游泳、跳绳等运动）。

另外也可以参加健身房里的其他项目，比如瑜伽、普拉提，可以帮助塑形和拉伸放松，缓解压力；杠铃操、踏板操，可以兼顾力量训练和心肺运动，帮助减脂塑形；格斗拳击课程可以帮助高效燃脂并掌握拳击知识。

饮食营养建议：

均衡饮食，每日多摄入优质蛋白（海鲜、鱼类、牛羊肉等），少油少盐，每日尽量吃到一份粗粮谷物，可以适量摄入牛奶、低脂酸奶，保证蔬菜的充足摄入，每日摄入适量水果（补充人体所需的维生素）。

扫码领取读者福利

燃脂训练营2名
健身月卡10张
健身周卡20张
健身次卡50张

记者 刘烨恒

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

值班编委
总编辑 吴祥柱
副总编辑 王巷扉 蓝义荣
编委委员 范宁华 李 烜
一版编辑 孙 蕾