

又是供暖季 一起暖休闲

天气越来越冷了,很多人都想呆在有暖气的家里不愿意出门,但长久下去实在不利于身体健康。冬天,不妨出去运动运动,不但能增强体质,还可锻炼意志。也不必把冬季运动想象得那么可怕,其实,很多运动可以在温暖的室内进行。

室内运动让寒冷不再

□记者 王振华 文/图



1 推荐运动一:游泳

推荐理由 游泳过程中两臂划水同时两腿打水或蹬水,全身的肌肉都参加了运动。游泳可以使全身的肌肉得到良好的锻炼,还能增强心肺功能。另外,因为水的密度和传热性能比空气大,所以身体在水中运动消耗的能量比在陆地上多,经常游泳可以逐渐去掉体内过多的脂肪,使身材更匀称,曲线更优美。三不游泳馆是恒温泳池,长30米、宽15米的泳池中使用的是来自凤翔山庄的温泉水,24小时循环过滤,保证水质干净卫生。很多人担心冬天游泳会冷,游泳馆负责人蔡翼臣说,馆内有中央空调和其他恒温设备,保证室内温度保持在26℃,池中水温保持在24℃。这家游泳馆最大的特色是老板同时经营着一家大众澡堂,游完泳后可以到大众澡堂洗澡,提供免费桑拿房和搓背等一些收费的服务。

推荐场馆 三不游泳馆

价格 次卡为600元50次,办理1680元的年卡或800元的季卡,赠送35张澡票(限明年2月底前使用)

特别优惠 自见报之日起至明年2月底前,持本期《洛阳晚报》到三不游泳馆游泳可享受8折优惠

地址 解放路与九都路交叉口

2 推荐运动二:瑜伽、舞蹈、有氧操等



推荐理由 比起其他运动场馆,健身房中有齐全的器械设备,有较全的健身及娱乐项目,有专业的教练进行指导,健身氛围非常好。在健身房不仅能锻炼肌肉,让身体更有形,还能认识很多新朋友。美力健身金牌会所就是一个这样的地方,健身馆内有中央空调,根据室温进行调节,健身馆内设有舞蹈教室、莱美操厅、器械区等,运动项目较多,每周都会安排尊巴、有氧搏击、肚皮舞、形体舞等课程。一个好的健身馆必须保证客人对空气的需求,美力健身馆内使用的是松下新风系统,其能将室外空气过滤、净化后输送到室内,同时有排风系统将污浊的空气排到室外,保证室内空气清新。近期,馆内对窗户和地板等进行了重新装修,在干净、明亮的环境下锻炼更加舒心。健身房内有巡场教练,对客人进行基本的动作指导,也有私人教练实行一对一训练。

推荐场馆 美力健身金牌会所

价格 由于会所内场馆不同、卡种不同,收费也不尽相同

特别优惠 自见报之日起一个月内,持本期《洛阳晚报》到美力健身金牌会所,可免费领取健身周卡一张和价值400元的私教体验卡

地址 广州市场广百奥斯卡商务楼3楼

3 推荐运动三:羽毛球

推荐理由 羽毛球同篮球、网球、乒乓球等一样,是一个较强体力的运动,再冷的天一场球打下来全身都会出汗,打羽毛球能促进新陈代谢,对预防心血管病、强身健体非常有益。打羽毛球还可治颈椎病、锻炼眼力。

近几日气温较低,白天室外温度只有7℃左右,在庆海羽毛球俱乐部建设路馆内,孩子们都是穿着短袖在打球。总经理赵青介绍,这个羽毛球馆2010年建成,有6个场地。场馆里有空调设施,在建设场馆时,墙壁和顶棚都加有隔热层和隔音层,保证场馆内冬暖夏凉,她说,上场运动5分钟后,身体就热起来了,就目前的室外温度来说,空调的暖风还用不上。

推荐场馆 庆海羽毛球俱乐部

价格 周一至周五14:00至18:00每小时30元,周一至周五18:00至晚上22:00及周六、周日全天每小时40元,会员可享优惠,馆内还提供私人教练,收费较高

地址 涧西区建设路与郑州路交叉口西200米



4 推荐运动四:台球

推荐理由 台球是一项在国际上广泛流行的高雅室内体育运动,老少皆宜,适合各文化层次的爱好者。台球既有休闲性又具有知识性,掌握各种杆法的人,打起来得心应手,看到一个个球滚落进仓,心情十分舒畅,打台球时需要精确的计算,也会锻炼人的心态与肌肉。

球动力台球俱乐部位于地下一层,有中央空调,在天气最冷的时候能保证顾客只穿一件毛衫就可以自如打球。俱

乐部每周三20:00会举办一场比赛,有意者均可免费报名参赛,获胜者有几百元的奖金。不定期举办一些大型比赛,奖金更高。

推荐场馆 球动力台球俱乐部

价格 10:00至15:00,包时段费用为28元,15:00至次日2:00,普通台每小时18元,比赛专用台每小时23元

地址 凯旋路25号

