

办了健身卡,一年却只去一两次;有人将健身卡变成洗澡卡 成都健身房 有一半“休眠卡”客户

走访

人气火爆的健身房 也有一半是休眠卡

天气越来越热,不少市民被健身噱头吸引,办卡健身。有调查数据显示,如今健身房冲动消费现象十分严重,超过6成消费者办卡后不能坚持锻炼,甚至出现健身卡变成“洗澡卡”的现象。那么,成都是否也出现这种情况呢?

近日,天府早报记者走访春熙路附近的多家健身房发现,几乎每家健身房都有休眠卡存在,甚至有的顾客办卡后就来过一两次,再也不会出现。在成都IFS内的健身房由于地理位置优越,每逢下班时间,都会有很多市民在里面锻炼。

不过,天府早报记者了解到,即使这种人气火爆的健身房,也有二分之一的休眠卡存在。“刚开业的时候,因为促销活动,很多人来办了卡,结果年终时候发现很多顾客来过一两次后,就再也没有出现过。”据该健身房的工作人员透露,根据近几年的统计,目前店内有效期的会员有将近五分之一的休眠卡存在。“有的顾客中午在附近吃了饭,上来洗个澡然后就走的。”该工作人员笑着说,哪些顾客是来专门健身,哪些顾客是来洗澡的一眼就能看出来。

记者不止在一家健身房内了解到存在休眠卡,有的店甚至出现专门来洗澡的会员。“为了吸引顾客,我们推出3个月60元的季度卡,有些会员直接办理来洗澡。”位于德胜路上的一家健身房工作人员小孙表示,附近很多居民在知道60元可以洗三个月澡,并且还有桑拿房,都愿意来。“一些婆婆阿姨都办了季度卡,傍晚吃过饭遛弯过来洗个澡再回去。”小孙说,遇到这种情况店内也很无奈,但也没有办法。

那么是否有长期坚持锻炼的顾客呢?小孙表示,有,但很少有人能够坚持下来。拿2年的会员卡举例,绝大市民都是一开始每天固定时间打卡,后面每周来一两次,再后来直接不来了。“一般这个时间在3个月左右,每天能来的都成了健身达人。”



■天府早报记者 王亚楠

夏天来临,又到了穿短裤短裙的季节,许多人会选择去健身房办一张健身卡锻炼减肥。不过,近日有调查发现,健身房冲动消费现象十分严重,近六成消费者办卡后不能坚持锻炼,近三成会员几乎来过一次后就再也不去健身房。近日,天府早报记者走访春熙路附近多个健身房了解到,每逢春夏两季是健身房健身高峰季节,不过许多市民办卡后却因为种种原因不能坚持锻炼,甚至有的休眠卡直接变成了洗澡卡。“经常中午看到来洗个澡,接着就走了的市民。”对此,不少健身房表示,其实不希望店内常常出现休眠卡,这样并不利于店内的长期发展。

今日
民生
调查
民生热线 86757777



健身房 休眠卡让人无奈 长期不来会电话提醒

面对许多休眠卡的顾客,许多健身房工作人员都表示无奈。“我们其实很抵触休眠卡,如果他们长期不来,我们会打电话提醒。”据北大街附近的一家健身房老板施海黄介绍,在外界看来,健身房都希望有很多休眠卡的客户存在,但是恰恰相反,健身房投入是一次性的,主要针对附近2.5公里半径内的客户。由于客户固定,流动性小。“出现休眠卡,就意味着这位会员将不再会续卡,健身房就损失了稳定的客源,对健身房的长期发展不利。”

据施海黄介绍,目前国内的大部分健身房的收入都来自会员费,还有一部分来自私教。如果损失会员就相当于少了收入来源,而健身房每天的运营成本还是存在,所以健身房更希望会员能够长期来锻炼。“以成都为例,除了房租、物业费、水电气费和推广、人工费用外,几乎每位会员要花1800元左右,才能够算收回成本。”施海黄表示,去年我们店里办卡的人有几百个,可是能够坚持下来的不到一百人。

为什么会存在那么多休眠卡?施海黄认为,有些会员不知道如何健身,更不知道如何正确训练,导致对健身失去了信心。为了避免更多休眠卡的存在,施海黄的健身房经常举办一些活动或比赛,给大家提供交流的平台,增强大家对健身的兴趣。

市民

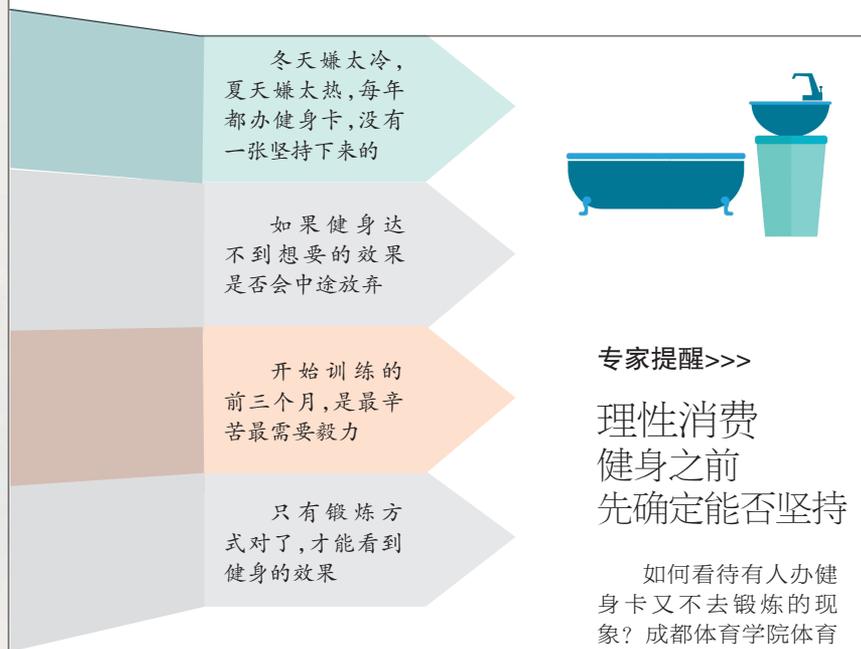
无法坚持按时锻炼 健身卡变成洗澡卡

天府早报记者采访时,遇到在健身房跑步机上锻炼身体的小胡,据她透露,自己这个月也刚刚来了3次。“平时工作忙,根本没有时间。”胡月说,当初办健身卡想的是工作之余来健身减肥,但现实总是残酷的,每次下班自己拖着疲惫的身体根本不想动,更不想再来健身房。

“冬天嫌太冷,夏天嫌太热,每年都办健身卡,没有一张坚持下来的。”胡月说,这已经是自己第5张健身卡了。对于总办健身卡而不去的原因,胡月认为还是工作太繁重的造成的,周末只想在家中睡觉。不过,胡月透露,自己并不算特殊的,至少还每月回来打一两次卡。“我周围的朋友和我一起来办健身卡,现在都

快过期了,一年总共来了不到5次。”胡月说,自己是易胖体质,想通过健身瘦身,但是根本坚持不下来,即使有人在一旁鞭策,也没有用。

除了胡女士这种坚持不下来健身的,还有一些健身族将健身卡当成洗澡卡。“我就在附近上班,有时候晚上不想在家洗头,第二天中午就去健身房洗个澡。”王女士表示,自己办的是580元的半年卡,恰好整个夏季都在其中。“我觉得健身太累了,坚持不下来,晚上应酬多。”王女士说,中午自己太累或天气太热的情况下,就会到健身房洗个澡再回办公室上班,一下午提神不说还神清气爽。“总比一直不去浪费了强,还能节约家里的水费。”



这样正确健身

1、准备阶段

健身前30分钟吃点东西,补充好能量,运动的时候才会觉得比较有力气。

2、热身阶段

正式健身前应花几分钟进行热身运动。运动前的拉伸,目的是减少肌肉的黏滞性,增加运动肌群的血流,提高运动表现,并减少运动伤害的发生。

3、力量练习阶段

初级健身者:力量练习时,应该以器械训练为主,自由重量为辅。因为固定器械有一定的运动轨迹,比较容易掌握,肌肉群会比较有感觉。

一般健身者:首先进行20~45分钟力量练习,然后进行20~45分钟的有氧训练,总体健身时间控制在1小时左右。

中高级训练者:可根据自身需要适当延长训练时间或提高训练强度。

4、整理运动阶段

以伸展为主。方法是静态拉伸,不要上下弹动。

5、洗浴更衣阶段

训练之后不要急于洗浴,稍微休息一会儿,等不再出汗时就可以了。使用温水洗浴。

6、营养餐阶段

一般在运动完之后应补充一小餐,适当补充能量。

注意
事项

不宜空腹健身运动
健身锻炼,贵在坚持。
运动时间不能过短,也不能太长,一般1-2小时为宜。(据网络)