

整合乡村旅游资源,丰富职工疗休养形式,让人人共享乡村旅游发展成果

首批百家职工疗休养推介基地授牌

商报讯(记者 谢舒奕 滕华 通讯员 周聪 许嘉琛)职工疗休养究竟能去哪儿?近日,宁波市旅游局与市总工会联合制发了《进一步推进职工疗休养工作促进乡村旅游发展的实施意见》,将符合条件的乡村旅游资源也纳入了职工疗

休养范围,共同推出了首批宁波市职工疗休养推介基地。

随后记者从我市首批亮相的职工疗休养推介名单上看到,基地类型丰富,选择余地大,覆盖面广,遍布海曙、鄞州、北仑、奉化、镇海等各个县市(区)。其中,酒店共有42家,既

有南苑饭店、北仑春晓世茂希尔顿逸林酒店等老牌、新晋的高端酒店,又有开元九龙湖度假村、阳明温泉山庄、宁波半边山工人疗养院等涵盖山海湖景的特色休闲好去处。

然而最值得关注的,莫过于对“乡村元素”的呈现。“民宿、

客栈、农庄、农家乐共有23家之多,而32家景区中,坐拥山海湖景深处乡村的也占了大多数,还不乏象山影视城、雅戈尔动物园等4A级景区的身影。”同时记者注意到,民宿名单上,既有春晓创客乡村旅游民宿集聚区、一路上乡村旅游集聚区和

双林村民宿集聚区等三大民宿集聚区,还有香泉湾山庄、小隐东湾、九龙湾乡村庄园、银号客栈、沙塘静湾客栈,以及道地小筑、老樟树、姚江源、芑舍、横溪八十弯、应梦斑竹等“民宿网红”。

据悉,职工疗休养是法律规定、工会积极

倡导的一项职工基本权利。“经过前期的申报和认定,我们对首批100个宁波市职工疗休养推介基地进行授牌,旨在整合乡村旅游资源,丰富职工疗休养形式,让人人共享乡村旅游发展成果。”宁波市旅游局局长李浙闽告诉记者。

专业陪跑月赚两万元?不太可能

陪跑者多为健身教练,需要专业知识

最近朋友圈疯传这样一条信息:有人专门从事陪跑业务,客户大多是白富美,收入可以达到每月两万元。看着是不是很心动?不少人觉得自己又发现了一条致富之路,从此可以走上人生巅峰了。但是仔细一看,这事发生在杭州。宁波的小伙伴有没有机会通过这种方式赚钱呢?记者经过调查发现,宁波也有人提供类似服务,但是并没有传说中月入两万元那么多。

喜欢跑步的人越来越多

张建一是一名公司行政人员,平时坐办公室的时候比较多,看着越来越多的人加入跑步大军,他也开始尝试这项运动。一开始,他自己买了一些书籍,慢慢地摸索经验。起初,他每次只能跑2公里左右,后来随着跑

步时间的增加,距离也慢慢变长,经过近一年不懈努力,他现在每次跑个10公里毫不费劲了。每天下班以后,他总会绕着小区附近的道路跑上几圈,活动活动筋骨。周末,则会早起,跑的距离更长。他告诉记者,坚

持跑步一年多来,体力明显增强,体重减轻了5公斤,最主要是体脂率降低了,体质变得更好了,意志力也得到了加强。

据了解,宁波现在喜欢跑步的人越来越多,随着宁波本地各种级别马拉松的不断增

多,跑步已经成了一种时尚,而且女性的比例也在不断上升。随之而来,很多跑团也层出不穷,有的致力于日常的锻炼放松,有的则专注于专业的马拉松比赛,层次日益丰富。经常性参与跑步的人群数以万计。



客户(左)在专业陪跑教练的帮助下锻炼。(照片由洪苗苗提供)

跑步圈内基本没有收费陪跑

像张建一这样具有较强意志力的人能够通过各种渠道信息和不断努力提高水平,但是那些初学者,尤其是女性,想要在开始阶段找一个陪跑者,帮助和督促自己,有什么途径呢?

贾先生跑龄近10年,参加过国内外不少马拉松赛事。据他了解,在宁波的跑步圈内,爱好者一般都加入

各种跑团,通过有经验的跑者指导进行系统的锻炼,初级的爱好者也会和朋友一起去跑步。但是,这样的活动基本上不收费,大家都是本着对跑步的热爱,基于共同的兴趣爱好集合在一起。“再说了,如果要请人陪跑,怎么确定对方的水平?万一出现了问题,责任怎么认定?这些都是应该考虑的事。据我了解,宁

波的跑步圈里还没有这样专门收费陪跑的人。”贾先生告诉记者。

另外一位跑步爱好者王先生告诉记者。他坚持跑步3年了,在周围的朋友圈里也算小有名气。有时候会有朋友请他陪着跑一跑,纠正一下动作什么的。但是次数不多,属于朋友之间义务帮忙。记者问他如果像微信里声称

的有白富美付费约跑,会不会考虑?王先生的回答出乎记者的意料,他说:“我是已婚人士,就算我有这个想法,估计我老婆也不会同意吧。”其实,王先生的回答也代表了一部分人的想法。宁波人性格比较内向,偶尔有陪跑需求也会在熟悉的朋友之间寻求帮助,一般不太愿意寻找陌生人陪跑。

专业陪跑需要更多专业知识

洪教练认为,不管是跑步还是其他的有氧训练,其根本目的是为了心肺功能,增强体质。而户外陪跑的兴起,也和近年来大众健身意识的提高有很大关系。越来越多的人不再局限于健身房,而是更加愿意在大自然中体会锻炼的乐趣,这一点从目前全国各地日益火爆的各种马拉松赛事就可见一斑。体育产业已经成了一门朝阳产业,随着国家相关政策的不断完善和资本的投入,前景将非常光明。除了有计划的锻炼课程之外,合理的营养结构也很重要。洪教练告诉记者,现在很多健身机构开始推出各具特色的营养套餐,使得参与锻炼者能在尽可能短的时间内达到减轻体重,减低体脂的效果。她有一个学员,通过合理的锻炼计划和完善的膳食营养配餐,在一个月内减重近10公斤,效果

相当明显。

洪教练认为,跑步其实是一个系统工程,除了要有专业的辅导之外,对参与者的毅力和自制力也是一个考验。专业的陪跑教练能起到督促和激励的作用,所以不是你跑步就能做好专业的陪跑教练,还需要学习很多心理学的知识,在日常的锻炼中和客户有一个良性的互动,才能更好地体现最终效果。所以,目前宁波专业的陪跑教练还不是很多,主要是具有相关资质的人才还比较紧缺,这也是很多健身机构没有大规模铺课的一个主要原因。

至于传说中的月入2万元,洪教练认为基本不可能。如果按照目前的收费水平,意味着专业教练一个月要陪跑70多次,起码要拥有3个以上的客户,按照宁波市场的实际情况很难达到。

记者 毛雷君

专业陪跑都是健身教练

那么宁波市场上难道就没有专业的陪跑服务了吗?答案是有的。宁波某健身中心户外的专业教练洪苗苗告诉记者,目前宁波提供专业陪跑服务的都是健身教练,作为有氧训练的一种方式来进行。由于目前还没有大规模的铺课,客户比例并不高,但是根据客户的出勤率和反馈来看,效果还不错,比起室内跑步机来说,更有乐趣。

洪教练说,跑步只是有氧运动的一种,并不是所有客户都适合这项运动。有时候他们也会安排爬楼、椭圆机和划船机之类的项目,但是户外跑步仍然是最受欢迎的项目。

每次陪跑都会有固定的流程,先要做10~15分钟的动态拉伸,然后跑步,教练在陪跑的过程中会随时监控客户的心率,控制在一个适当的范围内。

一般每次户外跑步时间在一小时左右,然后还要进行拉伸,让运动有一个延续过程。

洪教练透露,选择这类服务的女性客户确实多于男性客户,而提供陪跑服务的则是男性教练更多一些。教练陪跑的目的无非就是保护和监督,其次就是对于一些动作进行规范和纠正,以便让客户更加有效地保持体能。目前这项服务的费用和

其他私教课程差不多,每次在200~300元。洪教练表示,跑步虽然是很好的有氧锻炼项目,但是也不能太盲目。首先要对自己的身体有个了解和预判,运动要采用循序渐进的方式,不要一开始就过长时间跑步。在线路的选择上,一般先从城市道路开始,随着水平提升,他们也会安排部分山路,以达到更好的效果。