

深夜运动场

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



身边的亚运

HANGZHOU



二三十岁的年轻人更喜欢夜健身 有人私教课上到凌晨1点

夜晚健身房

热闹堪比夜宵店

夜健身 20岁到30岁最多 最晚练到凌晨两三点

晚上9点半,钱江晚报·小时新闻记者走进位于杭州德胜路28号华润万家超市一楼的乐刻健身德胜店。一进门,同行的摄影记者惊讶得脱口而出,“好热闹,这么多人!比夜宵店人多多了!”

近300平方米的健身房里,一派热火朝天的氛围。

无氧区没有一台器械是空的,男会员几乎都在这个区域撸铁,不时还互相交流训练方法;有氧区跑步机上三个姑娘和两个小伙在慢跑,有的戴着耳机,时不时回复微信消息;私教区,有人约了教练正在开练。

接下来的一个小时里,运动完的人三三两两散去,健身房渐渐安静下来。晚上10点半,健身房还剩下10来个会员挥汗如雨。11点,人数减少到五六个。

“我们看过数据,最晚的会练到凌晨两三点,不过是极少数。曾经有位会员,上私教课上到凌晨1点。”乐刻健身德胜店店长“沉香”告诉记者,“晚上6点到9点,有团课的时候就是健身房人流最大的时候,七八点是峰值,然后慢慢回落。夏天快到了,练得晚的人更多。”

28岁的殷文潮就住在德胜东村,一般会练到晚上10点。“练到这么晚是为了错峰。最迟的时候零点也来过,那天睡不着,下楼就来到了健身房……”殷文潮说,自己不喜欢别的娱乐活动,健身就是平日最大的消遣。

1998年出生的漂亮姑娘丁金薇是一名室内设计师,下班回家换了衣服,就直接过来上私教课了,“基本会练到晚上9点半,塑形是锻炼的目的。”

“随着生活方式的改变,很多人在加班、应酬后,依然会到健身房,即便时间已经很晚了。”店长“沉香”说,健身是一种生活态度,撸铁已经成了现代人释放压力的重要方式,“练得晚的基本都是二三十岁的年轻人。”

本报记者 李颖 王琼/文
林云龙/摄

城市的夜,正变得越来越长。24小时餐厅、24小时便利店、24小时书店,还有越开越多的24小时健身房。

晚上10点,是很多人结束一天忙碌,准备休息的时间,但这个点,有人的夜健身刚刚开始。

有的加班、有的管娃,这个点“时间才自由”;也有人说“睡不着的时候,下楼就来到了健身房”……

刚开始夜健身时她惊呆了
有的器械要排队等上半小时

晚上9点,孩子上床睡觉,就到了美美换上运动装,骑上小电驴,出门去健身房的时间。

美美泡健身房已经10年了,但去年开始,因为孩子的到来,她改变了自己多年的健身习惯——以前锻炼时间是中午或晚饭后,但现在工作忙了,还要忙着带娃,便把锻炼时间改到了晚上9点以后;以前她总是和老公两人一起练,但现在为了带娃,两个人需要轮流着来。

最初把时间改到晚上时,跑进健身房的美美也有点惊呆,“晚上8

点多是健身房的人流最高峰,这个时候用跑步机都要排队,但没想到9点以后,人依然不少,跑步机上依然满员,健身房里唯一一个龙门架,最多的时候得等上半个小时。”

泡健身房多年,美美有自己的训练计划,五天无氧训练,两天有氧训练。晚上10点,美美一定会放下手中的器械,准时收工回家,毕竟第二天一大早还要上班,“我走的时候,还会有人来锻炼,那些多是上夜班的,来错峰锻炼,第二天不用早起。”



28岁杭州IT信息工程师 5个月减重50斤实现“穿裤子自由”

28岁的小周,是杭州城西一家网络科技公司的信息工程师,也是深夜健身族中的一员。

“杭州的IT圈里,深夜健身的人挺多的,在滨江、西溪、未来科技城,据我所知,晚上九十点后的健身房远比白天人气高。”小周告诉记者,自己开始健身,就是被单位的同事带动起来的,自己在阿里、网易工作的同学,也几乎都是在晚上加班结束后才走进健身房。

通常情况,加班结束后,晚上10点半,是小周走进健身房开始锻炼的时间。公司项目忙的时候,也许一周都去不了一次,但只要有点时间,小周都会督促自己一周至少去健身2-3次。

锻炼的时长看心情和当天的状态。有时太累了,半个小时就收工;状态好的时候,会练上两个小时。

“我是去年三四月份开始健身

的,当时身体状态很不好,胸闷、心跳过速,自己被吓到了。”小周说,正是身体的“报警”,让他有了健身锻炼的念头,“身边有健身后减重了六七十斤的同事,身体状态也越来越好,我很幸运地被他们影响到了。”

身体总是很诚实,会回报每一份辛苦付出。半个月后,小周就减了六七斤。

“这六七斤太鼓舞人了!”5个月,坚持锻炼和相对克制的饮食,让小周从210斤减到了160斤,腰围瘦了整整30厘米,“体重峰值的时候裤子特别难买,瘦下来后实现了‘穿裤子自由’。不过,瘦了以后最开心的是我妈,不停地说,太好了!太好了!”

采访的最后,习惯夜健身的小周给记者的健康建议,居然是“少熬夜”,“有些人,手机刷着刷着就到凌晨两三点,再年轻也扛不住的。”

