



羞羞的铁拳

身边的亚运

本报记者 李文瑶 摄影 林云龙

《羞羞的铁拳》是一部由马丽、艾伦、沈腾主演的喜剧,影片讲述了男女主角因一次意外电击后性别互换,最终,内在变成了一个萌妹子的男拳手经过重重考验站上拳台,收获爱情的同时也战胜自我。

如今,绝大多数健身房都开设了拳击课程,有意思的是,看似荷尔蒙爆表的课程,吸引的都是身娇力弱的女孩子。这其中,有人爱上了高强度的拳击训练带来的感官刺激,有人渴望通过拳击像男性那样对话,更多的人则是在一小时的课程中释放压力,重拾快乐。



讲述老百姓自己的运动故事

打拳犹如侠客过招 直接了当,快意人生

25岁的欧阳是杭州一家健身房的店长,除了健身房日常管理和私教课程外,还负责MFT拳击课程。

何为MFT拳击课程?

MFT实际上是 Martial Fitness Training的缩写,其全称为“格斗健身训练课程”。实际上,在部队当特种兵时,拳击就是欧阳日常训练的一部分。但部队的拳击训练更多是为提升军人反应速度和全身协调能力的一种格斗技。MFT拳击课程则进行了简化,在融合了格斗技动作的基础上,通过上肢摆拳、勾拳、肘击等动作,配合下肢的正蹬、侧踹和边腿等动作,来达到健身效果。

每一次上拳击课前,欧阳都要给学员打“预防针”:即便戴着手套或绷带,一节课下来,关节变红,手臂酸痛都是正常现象。但出乎他意料的是,如今的女生已不再是“林妹妹”,对力量、体能的渴望和拳击直接的力量冲击感,反而成了吸引女性的原因。80后的磊磊就是因为这份“燃”迷上了拳击。

在接触拳击前,磊磊尝试过瑜伽、游泳、跑步等运动方式,但都不是很对胃口。“我比较喜欢高强度感官刺激,啪啪飙汗的拳击看着就爽。”上拳击课时,磊磊会让自己保持高度兴奋的状态,在她脑海里,打拳击的过程犹如武侠片里高手过招,凌厉的拳风,快准狠的动作,畅快直接。

在磊磊看来,人到中年,男性钓鱼,女性打拳,是一派生命大和谐的场景。“人总是会去向往自己所没有的东西,就像我希望能拥有男性那样的绝对力量。”磊磊表示,女性天生身娇力弱,所以更要学习拳击补足自己的短板。

而作为一个长期伏案的文字工作者,打拳的过程也让磊磊发现自己的不足:下肢和核心力量欠缺,导致踢腿动作轻飘飘,所以现在她日常会扎马步、练深蹲,让自己的拳脚更加有力:“拳击是一个突破自我和不断进步的过程,同时,也能体验生活的多元化,让感受更丰富,对我工作来说也颇有帮助。”

拳击很能消耗热量 但为减肥而来的女性并不多

欧阳印象里,今年轰动全国的唐山打人事件后,来学习和体验拳击课程的女性一下子增多了,不少女性想通过拳击来提升自我保护能力。欧阳表示,拳击并不能改变男女之间力量的不平衡,但可以训练面对危险时自我保护能力,“第一解决办法还是跑,训练可以创造更多时间和机会。”

欧阳曾做过一次试验,一名成年女性进行MFT拳击课程一小时,在每组动作间歇40秒的情况下,可消耗700大卡热量,不仅如此,和其他运动相比,拳击的心率起伏更大,对体能、心肺功能、柔韧性、爆发力、耐力有很大程度的提高。

但有意思的是,虽然消耗够大,健身房里为减肥而来的拳击女性只占两成,更多的则通过拳击发泄负能量,爱上酣畅淋漓后那份满足感。

欧阳表示,健身房多位于生活或者办公区域,来打拳的女性,年龄基本上在20岁到40岁。她们有的是被夹在工作和生活中的宝妈,通过一场拳击释放自我;也有加班后过来放松一下的职场白领。

“打拳就得放开。”互动感是90后的小叶在打完拳后最明显的感受,在教练指示下用力、用准力是一个循序渐进的过程,教练的反馈也会给她带来满满的成就感。

与健身房私教课相比,拳击课程的氛围营造尤其重要,负责拳击课程的教练更像一门技术活。“你别看女生打拳,力道不小,所以作为教练兼靶师,不仅要化解打过来的力气,还要恰如其分地给予肯定和鼓励。”欧阳表示,“真的想打得像张伟丽那样的女生毕竟是少数,更多的还是通过高强度的训练去收获更多的快乐。”

