

亚运读本

亚洲运动会官方合作媒体

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴

“杭州2022年亚运会官方合作伙伴”
Official Partner of the 19th Asian Games Hangzhou 2022



拳击女孩与日俱增
为发泄? 为刺激?

还是为做最好的自己?

生活中的小公主 拳馆里的女汉子

本报记者
李文瑶



把拳击和女性挂起钩来,很多人第一印象还得是张伟丽。

实际上,近几年,越来越多的人开始关注女性拳击。前有张雨绮、刘涛等一众女明星为拳击“代言”,在互联网和短视频攻势下,拳击的燃脂效果被无限放大;后有张伟丽、李倩等拳击女将在拳台上发力,看得人热血沸腾。

在杭州的拳击馆里,女性也是打拳的中坚力量。她们有的是高收入与高压并存的企业白领,有的是即将出国面对新生活的00后,也有被孩子带动入坑的70后母亲。在拳馆里,她们放下内心焦虑,用汗水和力量定义了全新的自己,并告诉人们,拳击不是男性专属的运动。

拳击学员中女生占八成
心有不爽,一顿猛击就好了

五年前刚接触拳击时,身高一米七、体重一百三十斤的阿楼还是个带点肉感的女孩。她的运动细胞和平衡能力都不太好,“长得高但有点笨拙,总是会磕磕绊绊的。”

所以大学一毕业,找到工作的同时,阿楼便钻进了拳击馆,从最初的一周四练,到把拳击融进自己的生活里:工作不顺的时候,情感受挫的时候,甚至是被父母催婚的时候,阿楼都会选择进拳馆一顿猛练。

如今,她不仅练出了马甲线,还减重二十几斤,付出的不仅仅是汗水:打拳后的酸痛感是家常便饭,指关节红肿甚至挫伤,阿楼一笑置之。最严重的一次,是阿楼唯一一次上擂台,结果肋骨骨裂。拍片时发现有个肺结节,从那以后,她养成了每年拍片的习惯,“你看,即便受伤,也很有意义对不对?而且只有自己真正感受过,你才会知道发力、控制,也才会对运动多了份敬畏之心。”

拳击仿佛给女孩们戴上了一副盔甲,反而有一种反差的魅力。

28岁的丽丽从事医美行业,日常生活里,她画着精致的妆容,身材凹凸有致,举手投足尽是温婉。但走进拳馆,一个简单的马尾,一身利落的健身服,素面朝天的她仿佛释放了另一个自我。“有时候被工作压力或是负能量影响了,我会直接跟教练说‘我想打一架’。”

即便是打拳时发狠用力的阿楼,也有自己的少女心:她会在拳套上写下自己喜欢的篮球明星号码,还在胸口右侧纹了一只戴着红色拳套的灰色小兔子,每一次出拳时,小兔子也会随着动作冲拳,十分动感。最近,她刚买了双新的拳击鞋,在灯光的照射下黑色鞋面会有星星点点的闪光:“是不是很骚气?”

拳馆里视线所及范围内,大到每个沙袋,小到挂拳套的木板,每一处都用各色马克笔画着涂鸦,这都是拳击女孩的杰作。

其中,既有鼓舞人心的诗句“天行健,自强不息”、“山登绝顶我为峰”;也有简单朴实的呐喊“最后10个,再来一个”;还有女性的俏皮与细心,“哈哈,没劲了吧”、“记得扣紧”,看着既暖心又贴心。

形体变得越来越干练
尝试新事物也越来越有勇气

拳击女生多的现象,对曾是职业拳手的邹建辉来说,已逐渐习惯。从高中开始接触拳击的他先后入选杭州市队、湖北省队,前前后后与拳击的缘分延续了近20年。

2017年,邹建辉回到杭州,在城西开了弘拳·拳击健身工作室。彼时,不少人对拳击有着“暴力”的误解,所以初开业时,来的多是觉得拳击很酷的女大学生。

但如今,在邹建辉的工作室里,女拳手年龄跨度很大。既有6岁的小女孩,想通过打拳壮壮胆子,也有70后阿姨,本是陪儿子来打拳,结果自己反而手痒痒入了坑。

“90后占比更高,一方面她们能接受新鲜事物,同时,也多有自己的想法。”邹建辉表示,减脂塑形不再是唯出发点,释放压力、增加信心、提升专注力等因素也驱使着女性迈出第一步,“也有人认为拳击不仅是男性的标志,男生可以做到,女生也可以。”

采访的三个多小时时间里,走进拳馆的拳友里,女生占了百分之八十以上。每一个进入拳馆的女孩仿佛就跟回家一样自如:简单的招呼过后,自己默默地绑上绷带、戴上拳套,便对镜挥拳或是打靶练起来,颇有“人狠话不多”的味道。

拳击带来的正向反馈是以阿楼为代表的拳击女孩打下去的动力,作为一项高消耗、重竞技的体育运动,背部变薄、上肢更有力,甚至练出马甲线是绝大多数人的心中念想。

同时,她们还拥有了尝试新事物的勇气,接受新事物的上限值也不断提升:有的在拳击之后玩起了陆地冲浪、飞盘等潮流运动,将拳击“永不言弃”的精神同样展现在其他的体育赛场上;有的在之后出国留学或是进入社会独立生活时,多了一份自信:“让人相信自己无论失败也好,受伤也罢,都没关系,只要花时间去做好一件事就一定能干好。”

每一个初进拳馆的学员,邹建辉会给他们拍一张拳击照,初来时透着怯的女孩子,如今眼神中多了几分坚毅。有的拳友在离开拳馆时,会把拳套挂在天花板上,现在天花板已密密麻麻收集了上百双,从起初单调的黑白灰,到如今粉色的、卡通的、带着小爱心或是草莓图案的,仿佛能看到一个个拳击女孩俏皮的笑靥:“女生打拳击的现象一定会越来越普遍。”邹建辉表示,他不鼓励女生像男生一样上擂台、打竞技,搞得青一块紫一块,更希望她们以一种玩的心态,通过拳击,放下防备和压力,收获更好的自己。

身

讲述老百姓自己的运动故事

