

体育读本

女子拳击热

锻造形体只是表面 锤炼心灵才是更大的收获

学拳的女孩 为何越来越多

挥汗如雨练拳的女会员。
本版图片均由受访者提供



杭城拳馆咨询暴增 女拳友占比其实一直很高

这个春节,曾是职业拳手的邹建辉有点忙碌。受《热辣滚烫》热映的影响,前来了解拳击的线上咨询数暴增,一天就达到了以往一周甚至一个月的数量。“大部分是二三十岁的年轻女性,以减脂为主,开门见山直接问什么时候能来试试。”邹建辉笑道,与之前相比,大众因为电影对拳击项目改观不少,在询问的时候少了很多顾虑,沟通起来更直接明了。

实际上,在此之前,在邹建辉的拳馆里,女拳友的数量一直居高不下,能达到总体的八成左右。据记者粗略统计,杭城多家拳馆女性学员占比50%以上,春节后更有明显增加。有的为了减肥,有的为了宣泄,有的则是因缘际会入了坑,从此一发不可收拾。

邹建辉告诉本报记者,作为一项高消耗、重竞技的体育运动,拳击并不只有让人减脂减肥、背部变薄、上肢更有力,甚至练出马甲线的魔力,最重要的是,相比其他以抗阻力为主的健身运动员,拳击项目是制动的:空击时是有氧训练,打沙包时是抗阻训练,打手靶时又是无氧训练。不同年龄不同需求的人群都可以从中找到自己的快乐。

小众运动的女子拳击借助春节档电影走进大众视野,邹建辉收到了不少人观影后的感触:“影片中打得不错,她们看得也爽,不管是个人魅力呈现还是女性魅力呈现,都让她们非常自豪和感同身受。”

“反人性”的拳击训练 是女性与自我对话的过程

在练习拳击之前,32岁的萧木尝试了不少体育运动,她游过泳、攀过岩,也骑过车、进过健身房,但总觉得找不到自己的热爱,直到阴差阳错踏进了拳馆。

“虽然基本拳法只有直拳、勾拳、摆拳三个动作,但要想做到位并不容易,光一个直拳我就练了近20节课。”萧木笑道,很多人以为拳击是手臂在发力,其实靠的是身体的扭转,手臂只是传导力的一个出口。

在练拳的过程中,萧木发现拳击技巧其实是“反人性”的,比如要想躲避挥过来的拳头,你要控制自己的重心往前压而不是向后躲;直面过来的拳头,很多人会下意识闭眼,但实际上为了控制自己与对手的距离,拳手往往得强迫自己睁着眼睛。萧木戏称熟悉这些训练的过程,是“脑子会了但身体不会;等身体会了,还需形成肌肉记忆”。

在《热辣滚烫》这部电影里,让萧木印象最深刻的并不是贾玲因拳击而改变的体重,而是因打拳变得不同的眼神,那种一戴上拳套就气场全开的霸气,让她有代入感,“练拳的时候,眼神需要长时间盯着一点击打,所以光看眼神,也能知道她确实认真练过。”

在萧木看来,拳击并不仅仅是一项减脂运动那么简单,除了跟教练对打和上擂台切磋,大部分时间里,拳击训练常常是一个人的搏斗,和空气打、和沙袋打、和力球打,“这实际上是一个‘向内求’的过程。”一戴上拳套,一站上拳台,萧木往往脑中什么都不想,专注在眼前的对手和自己身上。“就像影片里表现的那样,打拳打到最后,不是为了迎合他人,而是为了自己。这也是女性力量的一种崛起,跟自己对话,为自己而活。”



萧木在训练中

从i人到e人 拳击让她充满自信

有的人走进拳馆是为了找寻热爱,而在大众对拳击了解甚少时,很多人爱上拳击只是因为一次尝试,1995年出生的灿灿就是如此。第一次拳击课,就打破了灿灿那种打拳又酷又帅的模样,一个半小时的课程里,听教练说了大半节课的理论分析,实际上手也才半小时。



拳击女孩们在相互切磋

本报记者 李文瑶

但实际上,走进影院看《热辣滚烫》的,还有不少已经坚持打拳许久的拳击女孩。她们有的是高收入与高压并存的企业白领,有的是尝试多种运动后爱上拳击的年轻女孩,也有因拳击越来越自信的i人(指性格比较内向的人,也是常说的社恐。与之相对的是e人,也指性格外向、热情洋溢的人)。

在大众惊叹于贾玲因拳击而减下的100斤体重时,拳击女孩们却着迷于她因拳击而拥有的充满力量美的形体,和那双戴上拳套站上拳台后就从温柔瞬间切换到凌厉的眼神,她的身上有每一个热爱拳击的女性的身影,也是每一位沉迷打拳的女性的写照。



灿灿和教练在一起

但就这半小时,却让灿灿非常疲惫,身材偏瘦的她更是第二天隐约看见了马甲线,“一下子认识到了拳击的威力。”也是从那时起,灿灿越练越猛。

实际上,生活中的灿灿本是个和拳击运动八竿子打不着的i人:“上班时的我是那种一天都憋不出十句话、三棍子打不出一个屁的人,所以在做这项运动前,我还挺害怕的。”

但拳击上手后,灿灿的变化首先体现在身材上,原先干瘦的她成了个“穿衣显瘦,脱衣有肉”的人,原先的弯腰驼背改善了不少,人的精神气也变好了。

更重要的是,这样的自信和不惧由内而外散发出来。灿灿还记得,打拳后,有一回在电梯里,她遇到了一个眼光不怀好意的男子,放在以往,灿灿可能会选择把眼神移开,但这一次,她狠狠地瞪了回去:“没有丝毫害怕的感觉,反而对于自己的改变很兴奋,甚至感觉练拳的意义,内心的磨砺就在这里。”

勇敢回击他人的不礼貌,对自己不喜欢的事说不,甚至在与他人相处的过程中,灿灿胆子也大了起来。以往春节聚餐,她常常是需要他人带动的那个人,但今年饭桌上,灿灿主动活跃气氛,面对长辈的催生,她也不像以往那般唯唯诺诺了。

回想打拳这两年,灿灿笑称其实像她这样喜欢拳击的女孩子的练拳日常,并不像电影中展现的那般热血。“把擂台上的拳套到肉,拆分到生活里,其实都是很平实的训练和坚持。”相比之下,她印象更深的是每次打完拳后,挂着拳套,踩着共享单车回家的过程,吹着风、听着歌、全身酸软但精神,那是一种精疲力尽之后难能可贵的幸福感。