“热辣滚烫”催热健身市场——

运动趁“热”劲 改变须“烫”劲

本报记者 初礼 文/摄

今天是世界肥胖日，今年的主题是“行动起来，防治肥胖”。有关数据显示：我国目前18岁以上居民中超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，合计已经超过了50%，也就是说每两个成年人中有一个已经是超重或肥胖。

当健康受到越来越多人的重视，运动健身成了“热门词”。而今年春节档电影《热辣滚烫》的热播，更是让这波健身热潮越演越烈。连日来，记者走访我县多家健身房发现，春节后许多健身房的客流量迎来大幅上涨，尤其是与拳击相关的各类私教课咨询量增长明显。

健身房上演“热辣滚烫”

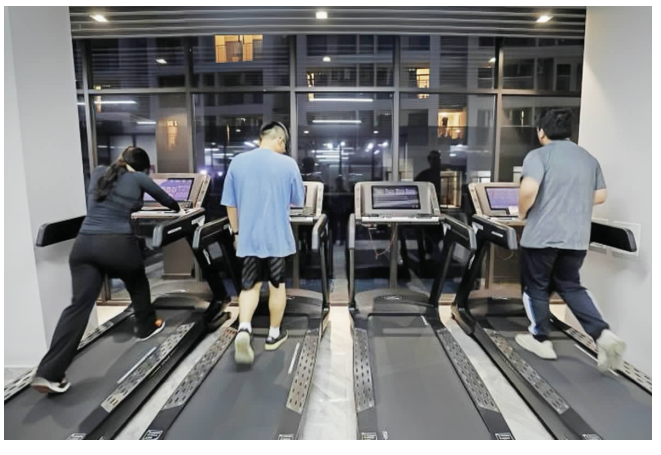
“看哭了，我也想去办卡学拳击。”大年初三，刚看完电影的毛女士，按捺不住观影后激动的心情，还未出电影院就发了一条朋友圈。如毛女士这样的市民并不是少数，开年后，我县不少健身房感受到了影片的后劲。

阴雨连绵的晚上本是健身房客流量较低的时点，鳌江镇一家较大型的健身房却十分热闹。跑步机上，几名身着背心短裤的年轻男女挥汗如雨；力量训练区，有人抬举哑铃、有人借助器材训练引体向上。刚从动感单车下来的李女士告诉记者：“看了电影《热辣滚烫》后，我就信心满满，相信通过锻炼，夏天来临前可以瘦10斤。”在另一旁的操课教室，十几名学员正跟随动感的音乐跳燃脂搏击操。“我们店的‘燃脂搏击’和‘拳力出击’两门搏击操课最近都特别火，几乎一两天就约满了。”这家健身房的前台说。

“今年的健身人真的是卷啊！”“变好的过程都是痛苦的，‘热辣滚烫’起来！”前段时间，健身教练黄先生在朋友圈连发了几条感慨的话，在他看来，春节后来健身锻炼的市民的确有明显增多。除此之外，原本就在锻炼的市民更是被鼓舞，多数人严格按照健身计划去执行，不再“三天打鱼两天晒网”。

资深健身教练李先生反馈，这些天，他所在的几个健身房陆续来了一些大体重的减肥人士。“给他们做好各项检查后，我们会根据各自的身体机能评估去制定专业的健身计划。”他说。

经了解，我县健身房、百姓健身房等锻炼场所有百来个，目前未有专门、独立的拳击馆，部分健身房有开设拳击课程。走访期间，多家健身房的前台人员反馈，春节后来咨询办卡的人员数量增多，以年轻人、中年人为主，男女皆有，多数是想要达到减肥效果，小部分是为了增肌、塑形等。



拳击课咨询多办卡少普及低

“我是看了电影来体验拳击课的。”23岁的张女士反馈，她正在备考，压力很大，打拳击不仅能减压，还让人觉得很放松。不过，坚持下去有难度，自己只能尽量去做！

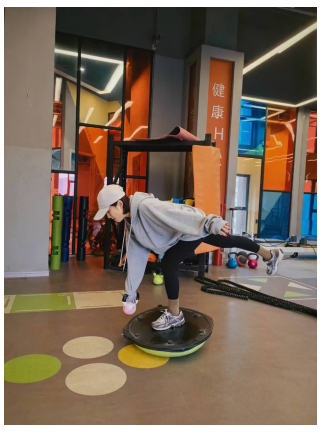
“我学拳击两三年了，就喜欢听到‘砰砰砰’的声音。”健身达人刘女士向记者分享，拳击属于高强度的有氧运动，可以“刷”脂，这是她一开始选择的原因，后来发现它既减压又舒服，也就坚持下来了，“现在觉得很酷，特别是看到自己打拳的视频。”此外，她认为贾玲在电影中以拳击减肥的模式，普通人是可以参考，但最难的挑战是坚持，还需要专业的系统训练和饮食控制等。

事实上，在贾玲这部电影上映前，随着亚洲首位UFC世界冠军张伟丽的出圈，就已让大众抛开了一些刻板印象，试着把拳击和女性挂钩。这个春节，《热辣滚烫》继续为女性拳击添了把猛火，电影中女拳手在拳台上发力的画面，也鼓舞很多女性主动去咨询、学习。

这个春节假期，在我县某私教健身俱乐部上班的女教练娜娜的手机就没停过，“微信上都是来向我咨询拳击课的女生，这几天聊了不下20个了。”这些向娜娜咨询课程、看起来柔柔弱弱的女生，为什么会对拳击感兴趣？娜娜也好奇地在微信上询问，“大家一方面是看了贾玲的电影，对她前后身材变化感到震撼。另一方面，是觉得拳击作为一项高消耗、重竞技的体育运动，比起普拉提更能让自己快速爆汗。”此外，让背部变薄、上肢更有力，甚至练出马甲线是这些女学员的心中念想。

采访期间，记者发现，我县健身房的拳击课多是一对一私教形式，每节课价格在200元至400元不等，若是想入门，一周通常要上两三节课，且需要持续几个月。此外，探访、致电我县多家健身房时，工作人员均反馈“咨询有，但真正买拳击课的人很少”。一位健身房教练也说：“一般来咨询的是之前就有健身的学员，他们想进一步了解拳击。”

“电影对拳击项目有传播作用，它的影响是一个相对持续过程，不可能因为一部电影就带动拳击行业的发展。”一家健身中心的负责人告诉记者，它相对于瑜伽、跳操等项目而言不算普及，希望有更多的人了解和体验拳击。



减重无捷径需要循序渐进

毫无疑问，“热辣滚烫”已经成为了“减肥”的代名词，引发了开年热潮。

“拳击经过不停击打和闪避来提高人的灵活性、爆发力，属于高强度有氧运动。”资深健身教练李先生介绍，拳击可达到减脂瘦身的效果，也可以改善心理状态，在训练过程中释放压力、发泄情绪。对于希望通过拳击来减重的人群，他认为，运动需要一个循序渐进的过程，减重没有捷径，“这是让自己变得更好的一个过程，带来的收益是正向的，需要从心态上转变，要乐在其中。”

受访的健身教练均反馈，健身锻炼是一门系统性的科学，减重是持久战，欲速则不达，可能还会损伤身体，贵在坚持的毅力和按照计划的执行力，不要一时热血上头就进行高强度训练，这样不但起不到减肥效果，还极其容易受伤，健身小白一定要与健身教练充分沟通，按照合理的健身计划去执行。

肥胖作为独立的慢性疾病及其他众多慢性疾病的重要致病因素之一，与2型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、睡眠呼吸暂停综合征、骨关节炎和胆结石等慢性非传染性疾病的发生相关。对此，专业医生提出，科学减重需要遵照循序渐进的原则，不要总想着1个月掉秤30斤。较为理想的减重目标应该是 6个月内减少当前体重的5%～10%，合理的减重速度为每月减2～4kg。过快的减重速度，容易对身体的器官组织造成损伤。同时，减重的过程中不只要关注体重变化，更要关注体脂率和肌肉量的变化，减少肌肉流失，维持机体的肌肉量和基础代谢率。他建议，每个人要找到适合自己的方案，才能让减重更易执行、效果更好，这也是维持长久体重健康的有效方式。