

让健身这件事变得很潮

——沪上新潮健身房引领健身新方式

文体社会

现在越来越多的人讲究生活品质,运动健身也从单纯的减肥瘦身慢慢变成了一种高端精英的生活方式。

传统的健身行业,是用全面的设施、超大的锻炼空间吸引你,然后由教练给你做体测,告诉你身体上这样那样需要改进的地方,随即向你推销数千元的健身卡。而实际上,你去的次数有限,这次去跑步,下回去游泳,力量训练更是无所适从,结果一年去了十次也不到,也没锻炼到专门的部位,在同冰冷冷的器械打交道的过程中,找寻不到运动的快乐。

你想让健身变得很潮吗?你想让健身教练为你做个性化订制吗?打破健身房枯燥的传统印象,让无聊再也不能成为健身的阻力,沪上的新潮健身房已如雨后春笋般涌现。



■ 上海姑娘郑妍爱上了泰拳



■ 法国人丹尼在上海乐当健身教练

本版图片 TP

女生爱打拳

当身高1.67米的郑妍穿上晚礼服,你或许以为她是个有着婀娜曲线的上海嗲妹妹。然而,脱下裙装,换上运动背心,她的眼神可以变得坚毅,她可以快速出拳、踢腿,摇身一变成为女汉子。

原来,郑妍是一名泰拳爱好者,去年5月,她专门去了一趟泰国,只为了学习泰拳。回沪后,寻寻觅觅了很久,终于在静安区昌平路一家叫做Ozbodyfit的拳馆寻到了自己工作之余的归属。

“这是一家开了8年的拳馆,主管是以色列人托马,目前担任多部好莱坞动作大片的动作指导。”郑妍说,“这家拳馆开在一个仓库样式的房子里,很有泰国拳馆的味道。”

“我以前是典型的电线杆身材,很弱不禁风的样子。自从练习泰拳后,我全身长了不少肌肉,但我觉得这样反而更好看,因为有线条了。”郑妍最近还被剧组看上,在一部电影中出演了一个打拳的角色。但郑妍从泰拳中收获更多的是意志力的锻炼。“和人练时,如果你总是躲闪,而不是主动出击,那么你就只能处于下风。所以,泰拳让我明白,坚毅的意志力是第一位的。”

如今,沪上单一项目的健身场所越开越多。泰拳馆、瑜伽馆、搏击馆、巴西柔术工作室等等,各具特色,总有一款适合你。据郑妍介绍,这类单一性的健身房,通常会从国外请教练,她所在的泰拳馆还常常接纳好莱坞明星来训练。

在泰拳馆,像郑妍这样的女性健身者还真不少,但其中多数是老外,郑妍想向更多的中国女性健身者说,“其实,学习泰拳还可以增强自我保护技能。”

皮肤瘙痒有办法

俗话说:“痒不死人痒死人”,皮肤瘙痒,痒在表皮,根在内毒。如果把痒比作草,那么毒就是草的根,割草不除根,春风吹又生。

湿疹、皮炎、过敏、荨麻疹、手足体癣、皮糠样癣等共同特点是瘙痒难忍!置之不理,痒得钻心;经常搔痒,极易抓破皮肤,造成溃疡、感染、增生、瘙痒区扩大、蔓延,形成顽固性奇痒等!瘙痒,是原因比较复杂的皮肤反应,起初,皮肤表面会有丘疹、疙瘩、风团、皮肤干燥、脱屑、奇痒等现象,可分布在全身或局部,若初期未重视,可能导致瘙痒反复发作,越痒越抓、越抓越痒、灼热难受,更难祛除。(摘自2011年9月《家庭医生》)

由长春净肤堂皮肤病研究所生产的“净肤霜、净肤液”等系列产品配方独特,针对皮肤瘙痒反复发作的特点,外用涂抹在皮肤瘙痒处,有效活性成份可快速渗透到皮肤下,止痒、消除痒感、滋润皮肤,而且还有一种凉凉的感觉,很舒服!净肤霜针对性强、简单方便、无刺激,遭受反复皮肤瘙痒困扰的人群均适用。

(告) 卫消证字2015第001号 上海市宝山区净肤堂其生用品商行 广告

本市宝山区呼玛路754号净肤堂有售,也可到店免费体验、免费试用。全市免费送货,货到付款。详情请拨打021-56468011

私教更专一

为什么找私教?“因为如果不找私教,就没有人监督了。”曾经145公斤的滕飞,在半年多的时间里,减重42公斤。上班之余,滕飞几乎每天都要去位于威海路的一家健身工作室报到。

在健身工作室,付费模式为一节课260元。工作室虽然只有200平方米,但麻雀虽小五脏俱全。除了没有游泳池之外,跑步机、椭圆机、杠铃、绳子……应有尽有。

3月9日,这是滕飞的第一节课,自此他一头扎了进去。“我一周去6次,私教指导我3次,自己练的时候以划船机为主。后期为了加强力量和无氧,我改成一周4次。而在饮食方面,私教也监督我,我每天把吃的晚餐拍了照片传给他看。”3个月后,滕飞的体脂指数从原先的46%下降到了29%。

私教的资质究竟如何?这是滕飞选择私教工作室的重中之重。他提前

做了一些小调查,“基本上就是看他们是否拥有私教资格证,美国认证或者中国认可的。此外,我还去教练原先所在的健身房打听了一下。”

迄今为止,滕飞在健身工作室花费了1.8万多元有余,但他觉得值。“在私教工作室你会发现,像我这样肥胖的人并不多,反而是更多很瘦的人想去增肌。这也说明,现代人的健身理念,已经渐渐从粗放型训练向注重塑形转变。”

深夜可健身

深夜除了泡夜店,还有什么其他时髦的事可以做?

前不久,在愚园路超级猩猩健身舱里,聚集了一群时髦的女性,举办了一场夜店健身派对。

超级猩猩是一个随时可以预约的自助式健身舱,需要提前约课拿到密码,这不但保证了学员健身空间不受打扰,同时也增添了神秘感。在那场夜

店健身派对中,夜里11时,几十位女性拿着一张密码纸,汇聚到了一起。热情活力的小Z老师带大家尝试最新潮的Body Jam动作,让健身这件事摆脱“无趣”的标签,“女孩们动起来,看看镜子里的自己多性感!”

超级猩猩健身舱在建造的时候有这样一个逻辑:一个人要去运动,他就要打开门进去运动然后走,不需要人来

为他开门,不需要人来为他开灯,所以这个空间就会和用户的预设行为联系在一起。健身舱在预约时间的前15分钟开启空调和灯光系统,在用户离开5分钟后,所有电源自动关闭,这也令24小时模式不存在无谓的资源浪费。而在上海,暂且还没开放24小时,但开放时间比一般健身房还是要长很多,用户依然可以选择在下班后的深夜进行训练。

外教有资质

“法国队长,生完孩子的我,怎样才能把腰身找回来?”“队长,我是不是应该不吃晚饭?”“队长,每次30分钟训练,究竟有效果吗?”

一群辣妈,围着法国人丹尼,问长问短。这是在PRIME健身工作室辣妈班开幕式上的一景。妈咪群里,身材健硕的丹尼,万花丛中一点绿,颇受追捧。

辣妈Berry生完二宝,为自己发福的体型郁闷不已,直到有一天,她遇到了丹尼。按照她的说法,“3个月,我从土肥圆变成了黑瘦美。”生过两娃,还能拥有少女身材?Berry做到了。她现身说法,在微信公众号里分享健身心得。之后,她便和丹尼一拍即合,开启

了辣妈线上训练营第一季。

在PRIME,个性的课程时不时推陈出新,让健身者找到更符合自己特质的健身模式。每堂课只有30分钟到45分钟,但强度很大,采取预约制,会员卡采取充值的方式,根据自己训练的次数来交费,同办了年卡却不去训练的浪费模式说“拜拜”。甚至你可以在早上6时或者夜里10时过去,预约好教练。某知名运动队的教练、电视节目主持人,都是这里的老会员。

如今在国内,健身行业同职业体育的发展有点类似:更多国外先进的健身理念渐渐渗透到中国,正因如此,更多外教来到了上海。PRIME就是典型的外教授课模式,教练团队个个来

头不小。像丹尼,当过空降伞兵,进过维和部队,做过明星保镖,是伦敦健身圈名人,还曾是迈阿密健美大赛冠军。而其他几位来自英国、意大利等地的教练,也都有响当当的教练证书。在工作室遍地开花的今天,教练资质显得尤为重要,这也令工作室的口碑有了保证。

这里,丹尼想给姑娘们一个建议:“女生会担心力量训练会练出大块难看的肌肉,但实际上,因为女性体内激素水平只有男性的10%,女性不太可能练出大块明星肌肉。所以,女性坚持一定的肌力训练,会让你的身材看起来更紧致,线条更漂亮。”

本报记者 陶邢莹