

本报记者探访沪上 24 小时健身房—— 深更半夜 有人来这里出出汗

文体社会

篮球巨星科比有句名言:你见过凌晨四点的洛杉矶是什么样的吗?守着晨曦开始训练,凌晨四点的洛城天空见证了科比成功的背后汗水。

而如今,一种 24 小时自助健身房在沪上出现。当城市进入午夜,真的会有那么多“夜猫子”愿意在汗水中体验凌晨四点的上海?作为全民健身的重要场所,市民体育中心为 24 小时开放做好准备了吗?记者深夜探访开业至今正好一个月的杨浦区市民体育中心。

晚上10点 高峰时段要排队

一走进健身房,就感到一股热浪袭来。12 台跑步机一字排开,人们或跑或走,仅有一台空闲,锻炼气氛十分高涨。隔着一条过道,是力量训练区,不少体形相当不错的男士正在挥汗苦练。

晚上10点刚过,结束加班的王珊踏进了门,正准备背包,看到唯一一台空闲的跑步机,连忙拿出水杯占好了位,“一般晚上 9 点到 11 点是锻炼高峰期,好几次来还要排队。”

王珊在健身中心附近的一家广告公司上班,加班是家常便饭,王珊告诉记者,她曾在一家商场里的健身房办了会员卡,但它的营业时间是早上 10 点到晚上 10 点,好几次加班后想去锻炼却被拒之门外。自从有了这样一间不打烊的健身房,王珊便能够更灵活地安排运动时间,“平常工作压力挺大的,忙了一天了,就想找个地方出出汗、解解压,再回家洗个澡,人会比较轻松。”

这家 24 小时健身房价格比较低廉,相比于传统健身房每年数千元,甚至上万元的会员卡,这里的月卡费用仅为 199 元/月。美中不足的是,健身房由于场地有限,器材摆放比较拥挤,当会员较多时,难免显得有些局促。

晚上11点 刷二维码进店门

用手机刷了二维码,从事 IT 工作的朱浩杰走进健身房。他告诉记者,自己虽然工作不规律但还是会坚持每天锻炼一个小时,“以前没有 24 小时健身房时,会在小区里跑跑步,然后在房间里练练哑铃,现在能在健身房锻炼感觉更有氛围。”

与传统健身房有着明显区别,24 小时健身房更多地与“互联网+”、“自助”、“共享”等概念联系在一起。记者体验后发现,通过微信公众号购买了会员卡之后,马上就可以开卡使用。

而自助式的进门方式也让不少爱贪小便宜的人钻了空子。记者发现有不少健身者会跟着会员乘机溜进去。为了避免此类事件的



■ 晚上高峰时段跑步机没有一台空闲 陈慧琴 摄



■ 王志翔凌晨一个人在健身房锻炼 陈慧琴 摄

发生,店长芳芳介绍道,整个健身房采用远程操控的方式,内设 24 小时闭路监控,一旦发现有人屡次带亲朋好友蹭健身的行为,会取消他的会员资格。

墙上的钟指向 11 点,不少运动完的整理好随身携带的物品相继离开,健身房的工作人员此时也下班回家了,健身房还剩下零零星星三四位还在健身。与黄金时段女性居多不同。61 岁的张琪是其中年纪最大的。张琪告诉记者,他从小就是“夜猫子”,一到晚上就比较亢奋。如今,退休在家,晚上的活动更加清闲了,于是张琪就选择运动来消磨时间。

张琪通常会做半个小时的有氧运动,运动完回到家洗把澡,张琪能够很快地进入梦乡。“我的生物钟已经习惯了在晚上锻炼,都说早上锻炼好,但我还是更喜欢在深夜锻炼。”

凌晨零点 一个人的健身房

零点刚过,王志翔穿着一身运动装走进健身房,熟练地在器械上热着身,随着背景音乐的节奏摇晃着身体,时不时地哼上几句,看起来相当惬意。

由于住的地方离健身房不远,在新能源行业工作的王志翔平常

都是下班之后回家睡一觉,再过来健身。选择在凌晨健身,王志翔笑称是为了能够安安静静地做一个美男子:“这个时候人比较少,不用排队,比较安静,能够不受干扰更快地进入状态。”

夜深人静,空空的健身房只剩自己一个人,身高 1.80 米的王志翔也会感到些许害怕:“有时候一个突然的声响,我也会打个寒颤。”

据介绍,由于会员希望在健身时保持不被打扰的放松状态,所以健身房只在高峰时期安排一到二名巡场教练,为健身者提供必要的指导。而在深夜、凌晨时段处于无人值守的状态,即使店内装有 24 小时监控、管理人员能随时从移动端监控健身房状况,也难免让人担忧:如果有人发生运动伤害或意外,能否得到及时救治?

凌晨 4 点,天空微有亮色,整座城市安详而静谧。杨浦区市民健身中心二楼,仍亮着一处灯光,音乐远远地传来,在夜空中回荡,而屋内却难觅锻炼者的身影。据店长芳芳介绍,自开业以来,凌晨 1 点到凌晨 4 点确实有人来健身过。真正的客流要出现在清晨 6 点以后,早上 8 点会再次达到一个客流小高峰。

本报记者 厉苒苒
实习生 陈慧琴



新民图表 制图 戴佳嘉

记者手记 多一种选择 多一道风景

人们都说,上海是座不夜城。

24 小时的便利店是上海大街小巷的温暖标志,24 小时的书店是上海的文化情怀……而如今,24 小时的健身房也来到了上海,渴望为这个城市注入一丝别样的体育风情。

随着上海城市生活节奏的加快,工作的竞争性加剧以及白领生活的压力增大,越来越多的人习惯在深夜的城市里找寻另一种生活。24 小时健身房在上海的兴起也正是应和了城市中

这样一个特殊的“夜猫子”群体,他们再也不必担心漫漫长夜无法打发。

关于未来健身房的发展模式曾有过一次争论。究竟是要沃尔玛式的大而全还是要 7-11 式的小而美?或许,两者兼而有之才是最好的。毫无疑问,便利店式的 24 小时健身房尚处于初期探索阶段,但这个城市的多样性也在这里——我们需要航母级专业的健身场所,但在居民区周围的 24 小时健身房同样也可以给市民健身带来便利。厉苒苒

专家解读

深夜健身要因人而异

随着 24 小时健身房的开设,一股深夜健身的热潮正在上海悄然掀起。那么,深夜健身,究竟是对身体加分还是减分?带着疑问,本报记者采访了上海体育学院运动防护教学团队成员侯希贺。

在人们的生活常识里,总觉得早上锻炼会比晚上锻炼好,那么什么时间锻炼更有利于身体健康呢?侯希贺指出,如今在运动医学领域,没有一个精准的结论来证明人在哪个时段运动是比较恰当的。如果生物钟已经形成规律,身体适应了深夜运动,深夜健身也可以。

从医学角度来说,通过优质的训练和充足的营养为肌肉生长打好基础,还需要创造一个良好的休息环境。有质量的睡眠在改善整体健康及提高健身效果方面尤其重要。有研究显示,晚

上 11 点至次日凌晨 1 点,人更容易进入深度睡眠,睡眠效果更好,因此,侯希贺不建议在这段时间运动锻炼。

记者调查发现,沪上不少 24 小时健身房在深夜和凌晨时段无人值守,这种“自助式”健身确实存在一定的安全隐患,如何尽可能在深夜运动时避免发生运动损伤,侯希贺给出了自己的建议:首先,健身房在器械摆放上有一个安全的考量,器械与器械之间要有一定的间隔,此外,在健身房里应备一些例如创可贴、冰块这样的急救用品以备不时之需。再者,健身房还可以组织开展一些科普如何运动防护的讲座,运动时出现了一些急性损伤的情况下,让锻炼者自己知道如何去处理。

本报记者 厉苒苒
实习生 陈慧琴

相关链接

- 英国《每日邮报》在 24 小时健身房报道中,举了英国两家健身房 Pure Gym 和 The Gym 的例子,二者的共同特点都设置了紧急按钮,用户随时可以按下按钮来通知值班工作人员,避免了因为值班人员少、通知不及时而可能酿成的事故。
- 北京的一家 24 小时健

身房,设有 24 小时值班人员,在凌晨三四点少有人来的时间,值班人员都会关押运转的器械,调低灯光。

● 深圳的超级猩猩健身舱是一种以集装箱为载体的 24 小时自助健身房,健身舱内 24 小时全程录像监控,并实现门禁、电力、设备、新风系统的自动管理。