

找到窍门练酷暑健身火

■ 文 图 本报记者 厉苒苒 见习记者 陈慧琴 陆玮鑫

烧烤模式持续开放,红黄相间的高温预警已成为这个夏天最深刻的记忆。上海连续几天的“高烧不退”让许多人对室外活动唯恐避之不及,有人戏称,自己的命是空调给的。而运动?还是等天气凉快点再说吧!“大热天的到室外又是一身汗,怪难受的。”

三伏天真的不能运动了吗?答案当然是否定的。近日,本报记者走访几家沪上白领新近热衷的健身场所,发现高温模式下的健身更有窍门和乐趣。



新民图表

制图 叶聆

拳拳生风

- 室外温度:32℃
- 室内温度:28℃
- 运动热度:****

在市中心的一家拳击训练馆里,每到晚间7时总是会有不少背着背包带着装备前来健身的,其中绝大部分是在附近上班的白领。有趣的是,每到夏天,晚上过来报名练拳的人就会有所增加,“大概是夏天能运动的方式比较少,大家想找点新奇有趣的吧。”

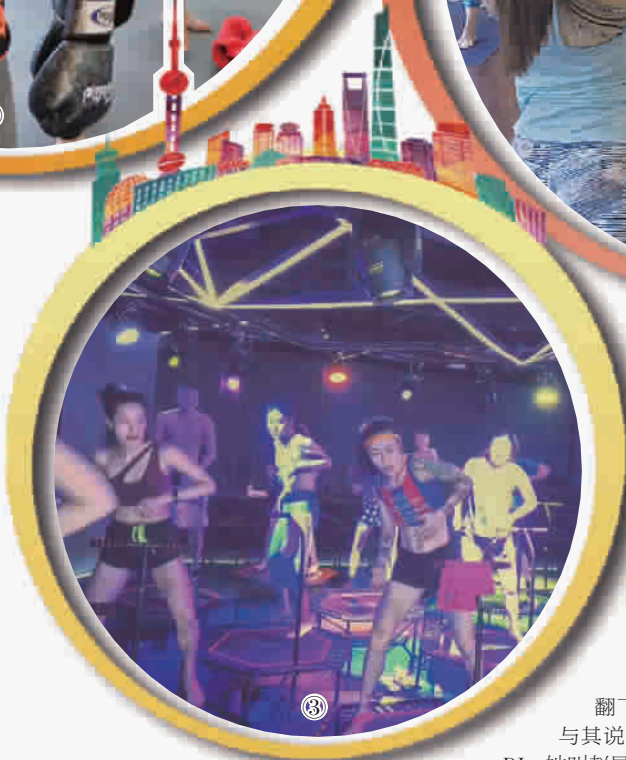
一堂拳击健身课程的时间基本在1个半小时,从热身准备到沙袋训练再到实战练习,每个阶段都有着不小的强度,即便是在有中央空调的室内,几个动作下来不少学员都已经汗流浹背了,但他们显然乐在其中(见图1),“在这里流汗总能少受一点紫外线吧,再说能在空调房里练得一身汗,这感觉不是所有人都能体验的。”一位女学员这样描述自己的感受。而这种看似“矛盾”的感受,也许正是拳击健身在夏天备受热捧的原因。

并不若我们常规判断,来学拳击的都是五大三粗的大老爷们。在拳击馆,记者发现这里男女学员比例几乎相当。“有不少女孩子是抱着塑身减肥的愿望来的,还有不少人在报名的时候问练多久能够瘦下5公斤,我当时都不知道该怎样回答才对。”一位女学员用毛巾擦擦汗,“现在,女孩子更要学会保护自己,拳击就是不错的防身术啊,练拳击的女孩子,估计没人敢欺负吧。”她笑着说道。

还有不少学员把拳击课程作为释放工作压力的一种方式,甚至一边练习一边还大声喊叫着,通过这种方式让自己远离负能量。“现在的生活节奏很快,大家都有不小的压力,比起借酒浇愁或者其他的方式,我觉得这样的解压方式更健康。”一位30多岁的男学员笑称自己将沙袋想象成每一位难搞的客户和老板,每出一拳心里的压抑就会减少一分,“能让你随便发泄还不还手,多好。”



①



③

傍晚6时许,玲玲一路小跑着冲进了中信泰富商务楼,赶到位于这里的沪上首家蹦床健身工作室Jump Live。脱下职业装,换上一身露脐运动装,玲玲腹部的马甲线清晰可见。身形紧致、肌肉线条分明,很难想象拥有火辣身材的她已是一位4岁孩子的母亲。“生完孩子后,我的身材完全走样,机缘巧合来这边锻炼,上了4堂课肚子就小了一圈,精神状态也好多了。”玲玲的话语中,有着庆幸与自豪。

昏暗的房间里,摆放着20余个六边形的小蹦床(见图3),摇头灯打出五颜六色的灯光交相辉映,震耳动感的音乐让人肾上腺素迅速飙升。

中央领头的蹦床上,一名身材修长、肌肉

瑜伽治心

- 室外温度:38℃
- 室内温度:25℃
- 运动热度:*

下午两点,正是一天中最热的时刻。带着一身阳光烧烤的气息,记者“躲进”位于梅龙镇广场旁的MySoul瑜伽会所。

踏进会所,一股凉意扑面而来。身畔萦绕的是舒缓的音乐,木质的装潢显得古朴而雅致,被高温搞得焦躁不安的心情,顿时沉静了下来。赤脚感受着地板的凉意,在这里,每个人走路都是轻轻灵灵的,人与人之间交谈起来都是轻声细语的。

换上专业的瑜伽服,铺开瑜伽垫,赛思华盘腿坐在垫上做起了小幅度的热身运动,“只要一天不练,就觉得浑身不舒服。”在附近商务楼工作的赛思华几乎每天都会利用午休时间来上瑜伽课给自己释放一下压力,“做瑜伽动作时为了保持平衡一定要心无旁骛,在这样的情况下,可以暂时忘却生活中的烦恼。”

一条条柔软的布幔从屋顶上垂下,将训练室打造出一种梦幻的效果。十几名学员正在教练的指导下,伴随着空灵的音乐进行空中瑜伽的训练。据介绍,空中瑜伽是利用反重力的瑜伽训练自然牵引伸展脊柱系统,加强身体能量循环,对于普通训练者而言,在丝质吊床上的辗转腾挪不但充满

趣味,而且使心脏在一定程度上得到解压,尤其受到工作压力大的白领学员的喜爱。

身姿挺拔,气质高雅柔美,30岁的马晓翌完全是一名舞者的形体。练习瑜伽两年,马晓翌如今已可以做一些高难度的动作。闭上双眼,调节着呼吸,马晓翌双手支撑倒立,只见她绷直着身子,纹丝不动。“练瑜伽就像是一场极限挑战,要克服内心的恐惧,战胜身体上的酸痛。”马晓翌告诉记者,她曾是一个内向不太自信的女孩,而瑜伽让她跳出心灵的限制,坦然迎接生活中的一切挑战。

不同于大多数运动的挥汗如雨,瑜伽更讲究在身心平衡中对心肺功能的锻炼(见图2)。在这里,不会有伴随运动而来的热度,只有放松身心后,心静自然凉的阵阵惬意。怪不得炎炎夏日,瑜伽会馆里的锻炼人数却持续增加。



②

记者手记

夏练 恋夏

伴随着双台风的到来,上海的烧烤模式在这几天即将迎来短暂的缓解。

高温之下,健身成为不少人对自己的一种天人交战:一边是客观因素的制约,一边又是对轻薄短衫无法遮掩的身材弊端的鄙视……根据科学研究,夏日其实是健身的好时光,人的身体在夏天柔韧性相当高,肌肉不容易拉伤扭伤,外界温度所影响的新陈代谢加快也有利于健身之后的机能恢复。

有兴趣才会有所坚持,找到一种适合自己的健身方式,从运动中体会乐趣,那种快感绝不亚于炎炎夏日的一杯冰镇饮料。而对于白领,在健身中结交志同道合的朋友,放松工作压力,更是运动带来的附加好处。

恋夏夏日,运动是对自己的一种爱恋,更是一种身心共同的修行。更好的身材,更自信的心态,这些都是健身能给我们带来的。

厉苒苒

蹦床塑身

- 室外温度:32℃
- 室内温度:28℃
- 运动热度:****

健美的教练正在蹦床上翻飞,戴着耳麦、踩着鼓点,与其说教练更不如说是这里的DJ。她叫赵晶,曾是一名体育记者的她因为爱好健身,如今已成为一名专业的全职健身教练。这别出心裁的蹦床健身方式就是她在国际健身交流时偶然了解到,并自创课程引入上海的。

尽管室温始终保持在清凉凉爽的程度,但伴随着音乐鼓点越来越快的节奏,房间里的运动热度却似乎在无形攀升。只见学员们跟着赵老师时而压低身形上下跳动,并快速出击双拳,时而摆动双臂弓步跳,全身心地关注着自己的一招一式。每个人都已陶醉在挥汗如雨的爽快运动状态中。火爆氛围直逼户外温度。赵晶介绍道,相比跑步、动感单车等运动,在蹦床这样不稳定的平面上运动,更能锻炼身体的核心肌群,并能减少对膝盖的损伤。