

夜

上海

新民晚报
18
2019年
4月25日
星期四

申之魅

汗畅淋漓打一场拳

◆ 关尹

悦动



味道

买手

影音

流连

潮店

格调

壹天涯

每个男子汉的心里,都有一个泰森梦。这或许有些夸张,但拳击确实是一项充满魅力的运动。看到拳台上硬朗和血性的对决,谁不心潮澎湃?

一个奥运冠军邹市明,点燃了无数国人的爱国热情。而熊朝忠、徐灿这样的“穷孩子”戴上世界拳王金腰带,也向全世界展示了中国拳手的雄心壮志。这项运动的影响力,已经在国内蔓延开来。

不用去做职业的、专业的拳手,也可以和拳击亲密接触。这几年,学打拳在沪上喜爱运动的年轻人中,逐渐成为一种时尚。戴上头具与手套,让汗水尽情挥洒,这种感觉很“酷”。

和一般的去健身房自己跑、自己练相比,练拳击这种方式,可能更简单、更有效。一堂90分钟的课程,除了偶尔的间歇放松,基本都在动,教练会在一旁督促,没有你偷懒的空间。减肥、减腹、减惰性,打拳效果上佳。

拳击,其实是一项全身运动,它需要你集中精力、全神贯注。因此很多练过的人都说,除了身体机能的提升,更大的改变其实是整个人的精神状态更年轻、更具活力、更有斗志了。

入夜,路上的行人已经有些稀少,但走进嘉定体育中心新馆三楼的这家“布利先生搏击俱乐部”,却是热气腾腾、人声鼎沸。极具动感的音乐伴奏中,十几名男男女女,正在一个高大帅气的小伙子带领下,认真地挥拳、躲闪,全然不顾脸上流淌的汗珠。

学拳击,正成为越来越多沪上年轻白领的新宠。既健身,又防身,这项古老的运动好处多多。如果想给自己一个全新的体验,来打场拳吧,体会“汗”畅淋漓的感觉!



帅气教练原是“猪排哥”

竺奕骏这个名字,可是在上海的业余拳击圈小有名气。几年前,他还是一个在彭浦夜市摆地摊的小伙儿,因为对拳击感兴趣慢慢走上专业拳手这条路。晚上卖猪排、白天练拳击,他的“功夫猪排”一炮而红,竺奕骏也成了圈内有名的“猪排哥”。这样一个90后的励志故事,还曾经被新民晚报的头版报道。

受一起练拳的好朋友之邀,去年6月竺奕骏来到嘉定,一起开办了这家搏击俱乐部,开始一心扑在教拳的事业上,也暂时放弃了猪排。而他,某种程度上也成了“布利先生”的招牌,将近一米九的身高、阳光俊朗的外形,还有迷人的八块腹肌,让竺奕骏深受学员的欢迎。有的女学员就慕名而来,直言不讳地说:“教练真帅!”

当然,竺奕骏绝不仅仅是“帅”,作为一名90后教练,他很能与年轻人打成一片,而且喜欢钻研、非常用心。在网上,关于拳馆的评价中,就有不少人这样留言:“教练真是又专业又有耐心,脾气又超好。”“很阳光、很细心,很负责,上过一节课就喜欢上了拳击。”

不仅强身更长精气神

“布利先生”这个名字,来自英文单词“Bulldog”,意为斗牛犬。“斗牛犬的样子看上去很凶,但其实很可爱、很温柔,哈哈,跟我们打拳的一样。”竺奕骏解释。

大约1000平方米的馆内,中间摆放着一个标准拳台,头套、手套、沙袋、

梨形靶等器具随处可见,看上去清爽、干净而又时尚。除了拳击,这里还兼有击剑的课程。竺奕骏的拳击课,一周四节,每节一个半小时,基本都是在晚上。每节课的学员一般在十几人左右,有小孩的培训班,也有白领的“夜场”。

晚上来练拳的大多是附近的白领,下班之后选择这种方式锻炼。“累到爆炸!”一堂90分钟的拳击课下来,别说参与训练的学员,甚至在一旁看的人都会觉得,运动量实在太大了,而这也正是最吸引他们的地方。

32岁的陈铮轶,练拳不到两年,如今已是“铁粉”。“这里的气氛很好,学员之间的关系融洽,教练专业。我以前是去健身房,都自己一个人练,没人鞭策你,效果一般。但学拳击,这一个半小时基本都在练、在动,而且有教练在一旁督促,效果好多了。”他连连说:“值,值,物超所值。”

朱佳凤是其中的女性学员,41岁的她有一个读高二的孩子。尽管运动量很大,也一直坚持了下来。“学打拳之后,除了能锻炼身体,最明显的是感觉自己的精神状态有了很大提升,更有活力、更年轻了,我觉得这是对我工作和生活帮助最大的一点,真的好像是‘打通经脉’了一样。”

“一个马步向前/一记左钩拳右钩拳/一句惹毛我的人有危险/一再重演。”就像周杰伦这首脍炙人口的《双节棍》里所唱的那样,来学学拳击吧,会有不一样的体验和收获!



练门道

现代社会,城市中可以健身的方式很多,为何要选择拳击?它能给人带来什么好处?业余的训练又该注意哪些呢?

虽名为拳击,但它可不只是用“拳”,而是一项关乎全身的运动。拳击可以锻炼下盘的稳定度以及整个身体的平衡性,并且能够很好地活动腰部、胯部和手臂这几个位置。在练习拳击时,全身的肌肉都非常地紧张,而且运动强度也很大,常常练了不久就会汗流浹背,燃烧很多热量。

由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大,拳击的运动量比一些传统的健身方式更大,适合脂肪堆积过多的年轻人,堪称是效果十足的“瘦身”运动。

尤其值得一提的是,拳击中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力,所以对腰腹部的锻炼超过其他很多运动,因此非常适合长时间久坐、致使脂肪堆积在腰腹部的现代人。

拳击讲究速度和力量以及身体的协调性,并不是暴力乱挥拳。它可以有效训练你的注意力和反应力。也难怪电视剧《欢乐颂》中的女强人安迪,一言不合就挥拳。

如果你参加一堂拳击课,通常情况下不仅仅会学习打拳,在准备活动、放松活动时,还会综合跳绳、深蹲、俯卧撑、仰卧起坐、打沙袋等多种内容,节奏紧张、形式丰富多样,不会让人感到单调枯燥。当然,对很多女性学员来说,练习拳击也是非常有效的一个防身手段。

而对于初学拳击的人,可能总想早些戴上拳套进行实战训练,但这样做的结果,非但学不好拳击,反而由于未学会防守技术易被对方击中,挫伤学习拳击的兴趣。因此,初学者不能急于求成,必须遵循和掌握拳击运动的特点规律,本着由浅入深、循序渐进的原则,一步一步地学习和掌握基本动作。只有经过科学、系统的训练,才能真正成为一个“拳手”。

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波



上海拳馆信息(部分)

- 行有迹
- 上海晓龙拳击俱乐部(总馆)
地址:乍浦路471号二楼
- 上海晓龙拳击俱乐部(浦东分馆)
地址:浦东南路3669号浦东游泳馆西门三楼
- 布利先生综合搏击俱乐部
地址:新成路138号嘉定体育中心新馆北2门
- DEEPFEAR 蓝星道场总馆
地址:崧兴西路258号半岛1919园区22号楼103室