

健身房 24h 不打烊

本报记者 陶邢莹

随着城市生活节奏的加快，加班成了不少上班族的常事，越来越多人习惯在深夜找寻另一种生活。有人K歌，有人撸串，有人泡吧，24小时自助式健身房，让人们爱上深夜健身，在璀璨的夜上海，这成了一种有温度的生活方式。

一群“夜猫子”

奢侈品销售人员潘先生是个“夜猫子”，他的作息时间和常人不同——白天睡觉、夜里却很精神。为了学到正确的健身方式，他在App客户端选择了一名私教，一节课100元，相比传统健身房划算不少，更重要的是，他再也不用担心慢慢长夜无法打发。

其实，国外24小时健身房已经流行多年。早在2013年，英国《每日邮报》统计过：83%的健身房用户更倾向于加入24小时营业的健身房。如今，在欧美不少国家和地区，24小时健身房已经遍地开花。

除了“80后”和“90后”白领，也有一些时间充裕的老年人，同样喜欢在深夜健身。在真如，有一群住在周边社区的老大爷，习惯晚上10时以后聚在不打烊的健身房里，每练几组休息一下，聊聊天、相互切磋。有时候看到健身“小白”，热心的大爷还会上前热心指点。“锻炼并不是年轻人的专利，人最宝贵的就是健康。”

一位陪伴者

为了适应专挑晚上健身的“夜猫子”学员，健身教练的工作时间也在悄然改变。王秋实，网名“雪梨”，便是一名从传统健身房私教转型成为24小时自助健身房的私教。

“同健身人群一样，我们做教练的，也是看中了这个可以自由分配时间的平台。”王秋实介绍。打开某个健身App，私教的个人简历跃入眼帘，就像淘宝平台，人气高、好评多、曝光率大的教练，最为热门。王秋实每月固定有20个左右的客户，有些人练了几个月后从他手里“毕业”，很快又会有新人加入训练队伍。“我在上海当健身教练3年来，越来越多的人加入健身大军，可见追求健康生活是人心所向。”

王秋实告诉记者：“当健身者成功减肥，我特有成就感。”16岁的小添对自己130公斤的体重苦恼不堪，特地休学一年，从老家到上海找寻有效的健身方式。在王秋实的指导下，他在一年里减到75公斤。王秋实自豪地说：“小添已经重返校园，健身让他提升了自信。”

“很多学员告诉我，健身是需要鼓起勇气的，如果没有人陪伴，那很容易松懈或者直接就放弃健身了，而我的存在，就是为了

给他们一个坚持下去的机会。”王秋实对自己的工作充满自豪。

一种新潮流

3年来，上海冒出了100家乐刻24小时健身房，手机预约、挑选私教、刷卡进门，它有点像健身界的“盒马鲜生”。灵活的健身时间、支付方式和预约模式，解决了不同年龄层次的健身人群的需求。

超级猩猩从2015年开始主打团操课，它在深圳等地推出了24小时健身的概念，上海虽然尚未推出该项服务，但其健身时间也相对灵活，可以满足一些健身人群在较晚或者较早的时间段健身。另外，沪上还有一些开在商圈和居民小区的健身房，以灵活的健身时间受到欢迎。

2017年5月，上海首家政府引导的24小时健身房在杨浦区市民健身中心开张。由杨浦区体育活动中心提供场地，乐刻体育出资，尚体健康科技以提供健身设施的方式入股，开创了政府引导、多方合作、社会参与、共建共享的体育公共服务新模式。运营不到两年，会员已达1000余人，累计开设课程3149节，参与上课会员52961人次。

夜上海，24小时健身房也有一道靓丽的风景线。

错峰出汗

从家步行到杨浦区市民健身中心，只要5分钟。每天晚上7点到家后，吃完饭休息片刻，我便带着健身包来到这里。晚上10点以后进入，扫码开门，七八点高峰期健身的那波人群正陆续离去，在夜深人静的时候错峰锻炼，我享受这种感觉。

12台跑步机一字排开，旁边是力量训练区，隔壁还有两个操房，这里的健身设施完全能满足我的锻炼需求。通常，我会先在跑步机上做5分钟的热身，然后花一个多小时“撸铁”，最后一个小时做有氧训练，通常半夜12点离开。

24小时健身房开张后，我发现自助健身的模式，很适合我们“80后”的工作人群。手机扫码、按月支付，价格合理，离家近，训练时间自由控制……最重要的是，这里没有不甚其扰的推销人员，我可以选择自己所需要的训练模式。

我惊喜地发现，朋友圈里有越来越多的朋友加入健身大军，在24小时健身房训练的朋友不在少数。

健身人士 曹晶寅



沪上24小时健身房(部分)

★杨浦区市民健身中心
地址：隆昌路640号
特点：健身中心策划每月2至3次的团操，每周一次的广场舞培训，以及每月一次的科学健身大讲堂等。

中心内有60平方米的儿童体适能馆，既根据儿童特点配备了专业的健身设施，又兼顾了安全性与休闲型，还解决了亲子健身的后顾之忧。

★乐刻24小时健身房
目前100家。
付费方式：会员可登录微信公众号或App，自助购卡、在线支付、在线预约，以及在线查看健身教练的证书和会员评价等。

如果用户选择6时至16时健身，需支付99元/月；如果选择24小时无限制健身，需支付199元/月。

本版摄影
记者 张龙

