



Tank

遂生学府签约教练  
力量训练及功能性训练师

# 一起欢笑铁笼战

与综合格斗健身给人们的第一印象不同，坚持下来的这些人中，多数是那些性格沉稳的。这源于他们经常在锻炼中释放来自工作中的压力。其过程充满乐趣，常常自己被自己逗乐，笑到前仰后合。

■文、图 | 钱堃



## Nicole和她的大轮胎

希腊神话中，人们把Nicole比作娃娃，意谓娇小美丽的年轻女孩，带着一股刚毅独立的气质。Nicole名字恰如其人，利落的马尾精神奕奕，坚定的表情和娇小的身材形成反差。据她自己介绍，她之前是一个在哪存在感都不强烈的人，但在加入综合格斗健身爱好者的小部落后，在公司和生活里的变化越来越明显。

这一群综合格斗健身爱好者，常在浦东游泳馆三楼的这个健身房聚集。就像其他种类的俱乐部或者兴趣课程一样，他们是一群健身爱好者。但是和普通器械或者有氧类健身爱好者不一样，他们不喜欢一成不变的锻炼形式和机械的锻炼动作。为了追逐更大的锻炼的乐趣，他们开始了综合格斗健身。

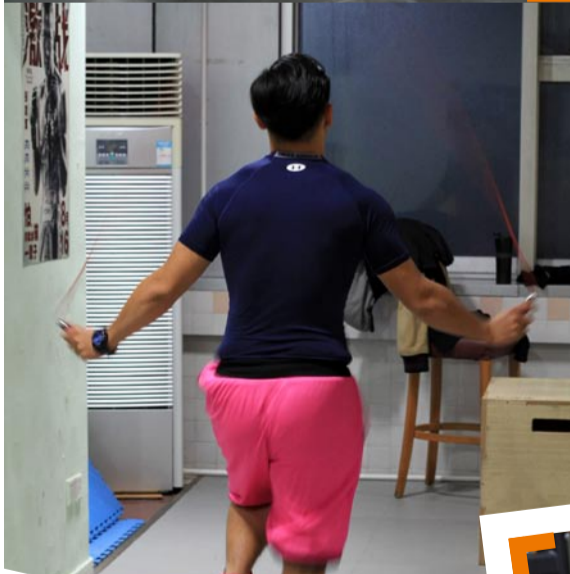
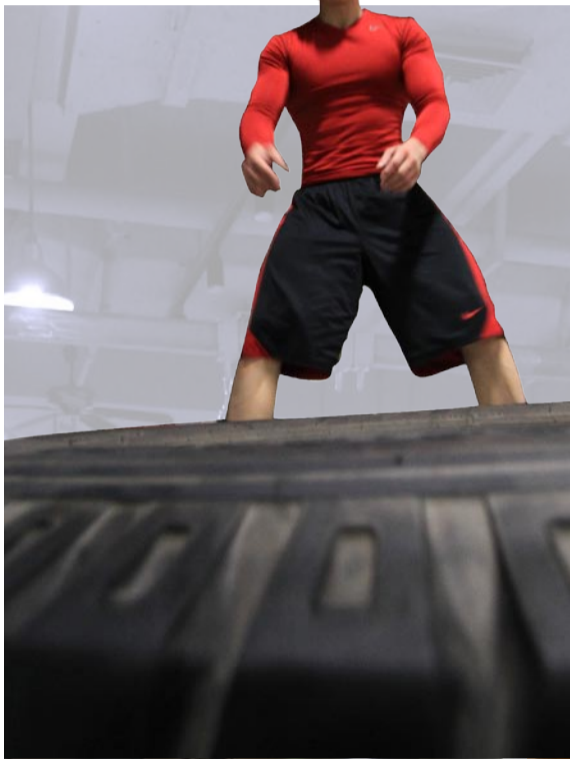
相比其他锻炼方法，MMA(mixed-martial arts, 综合格斗)是一种最激烈的运动，是需要更多灵活性和技巧性的混合训练。这项运动正在流行，而且越来越多的人从MMA训练者的身上发现了它多种多样的好处。越来越多的健身俱乐部正为其会员提供一些有MMA倾向的课程如，泰拳、卡波拉舞、搏击操。

Nicole是这群人中为数不多的女性，她在看到电影《激战》中大汗淋漓的张家辉奋力挥拳后，大为感动。拿起手机，奋不顾身地买了一堆超美的女子搏击服及装备，投入到MMA系列锻炼的怀抱。

Nicole之前也不算是健身房的常客，健身卡买了多年会员，去的次数寥寥无几。每天下班回家，也总结出超过100种不去健身房的理由。认为力量型和耐力型的运动方式不适合娇小的自己，直到接触到这个灵活性至上的锻炼。

她戏言，要是公司女同事看见她下班后，结束文雅的案头工作，在健身房和彭于晏一样翻着一个直径一米的大轮胎，结束后还要举着大锤捶打轮胎，她们一定会尖叫着夺路而逃。但是对Nicole而言这是一天大脑最轻松，极度释放压力的时刻。“哎呀，你不要盯着我看呀！是不是我穿这么好看的健身服甩大绳不搭？”在被朋友一番讥笑后，她又在一边开始花式跳绳的锻炼。

在接触综合格斗健身最初的日子里，每每课程结束，Nicole大量地出汗，第二天或许还会身体僵硬。有氧热身锻炼让她心率提高，帮助燃烧多余脂肪，而俯卧撑、下蹲以及腹部运动促进肌肉的生长并塑造出肌肉轮廓。这种激烈的训练方式考验着身体和精神上的毅力，提高耐力和运动精神。“你身体的每一部分都能从这项运动中受益。”Nicole说，“而且你会



慢慢爱上它。这项运动在我生活中，每时每刻都能鼓舞我。再难的工作挑战都不怕，待人待事我也特别有自信心。”是的，一起的朋友们说，不管她有多娇小，茫茫人海也能一眼找到她坚定冷静眼神。

## 大块头变成大智慧

说综合格斗健身是全对抗性的锻炼，也并不准确。因为99%的时间里，他们只是凑在一起玩耍。而对抗性训练的时间不到1%。而真正对抗搏击比赛，更是少之又少。他们总是在一些粗绳子、“大号弹力球”（瑜伽球）、轮胎这样有趣的道具，或在沙袋间徘徊。但是偏偏这样，比起杠铃、椭圆机这样的固定锻炼动作的健身，好处更多。健身的圈子里大家都知道一个道理，“健身再努力，抵不过苦力。”说得是在生活中，健美先生往往没有农民兄弟综合体能高。

Tank以前爱好健美，追求的是大块的肌肉形状、健硕的体魄。“阿诺舒华辛力加”是他的目标，那时候电影里流行的是在皮衣下，覆盖着赤裸的巨大肌肉。练健美时他天天机械地练习一个动作，增加蛋白质增加重量负荷后回来，还是这个动作，毫无乐趣可言。接触了搏击课后，逐步涉猎到拳击和泰拳的健身中。经过一阶段锻炼后，发现肌肉变小，肌群紧实了，体重也轻了。在时尚的背景音乐中，每次对着沙包出拳看上去是相同的动作，但是角度和距离的不同，几乎所有的核心肌群都参与到了锻炼。他很高兴地说，原因是现在的人们不流行了肌肉男了，电影里放的是“来自星星的长腿欧巴”！

Tank喜爱综合格斗健身的核心原因令人匪夷所思，他喜欢在对抗中的极速脑力运转。往往在力量对抗中，人们会肾上腺素激增，失去思考的能力。这也解释了街头斗殴的人们为什么都是撕扯衣服的大战，因为脑子热了，就不能冷静思考了。而拳击和格斗比赛中，不仅要有体力爆发力，智力的较量往往决定胜负，好的拳手都是拥有大智慧的人。“在最激烈的对抗中锻炼冷静思考的能力，这让我在很多关键时刻做出正确的判断。我更冷静地处理危机，事情发生的一瞬间，可以冷静思考而不是茫然失措。连平日开车都更安全了。”

Tank和他的朋友躺在笼子里的地上，一方压制着另一方，彼此缠绕在一起，Tank企图挣脱另一方。尽管没有拳打脚踢，但两个人全都大汗淋漓，可以清楚感受到现场迸发出的一股股无声的力量。没过一会儿，只见被压制在地面上的Tank，看中一个机会，腰部一个扭转使力，瞬间将压在身上的对手抖落，“反客为主”。Tank抬头，眨了眨眼，示意这就是脑力战。

