

用拳头挥出来的健康和健美

在一家外企担任市场拓展总监的Lyn,大方又内敛,平时喜欢看书和旅行,还作为优质单身“白骨精”获邀加入致力于打造菁英社交圈的嘉会Jia-Club。出人意料的是,如此文气的高知姑娘却是[有氧拳击](#)的爱好者,她已经练习了两年的时间。Lyn是从三年前开始运动的,因为自己工作忙碌,一直处于亚健康状态,很容易生病,动不动就会发低烧等,她希望通过运动提高自己的身体素质。她找了私人教练,帮助自己慢慢了解身体状态。

没运动前,Lyn大约是94斤,但很多人都觉得她只有80多斤,因为自己的体形偏瘦,她最初选择多做一些无氧运动来增加肌肉量。“开始做无氧运动后,胃口就会变好,那时候一天要吃四顿,最胖的时候达到104斤。”随着肌肉量的增加,人会显胖,当感觉自己明显的胖了时,爱美的天性让Lyn又希望能瘦一些。她就慢慢调整了自己的运动频率,并需要增加一些有氧运动的练习。于是,在教练的推荐下Lyn尝试了[有氧拳击](#)。

有氧拳击最早是由一名黑人的搏击世界冠军创造的,其形式是将拳击、空手道、跆拳道、功夫,甚至一些舞蹈动作混合在一起,进行一些拳击和跆拳道的基本拳法和腿法的运动。“开始运动后,我学过瑜伽、跑步和游泳。最终,我发现自己最喜欢的是拳击,因为它带有对抗性,不会像前几种那么单调,所以就决定坚持练下去。”有氧拳击由于瞬间爆发力强,肢体伸展幅度大,运动量比较大,适合脂肪堆积过多的年轻人,能够让健身者的侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背减少脂肪,达到瘦身的目的。尤其是,有氧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了任何其他健身方式。因此,非常适合由于长时间久坐致使脂肪堆积在腰腹部的上班族。

不过,对于平时工作压力和强度都非常高的Lyn来说,有氧拳击倒是好处多多,因为他还是一种好玩又不伤害任何人的发泄方法。“我觉得,拳击是一项非常解压的运动。通过锻炼,我还明显感觉到自己生病的次数变少了,而且每次练习完都会觉得很开心很舒压。”

跟着健身教练学拳击,练习的重点会因为每个教练的关注点不同而改变,Lyn也在不断调整教练和自己的契合度,她已经换过了三个教练。“第一个教练很注重我的动作和出拳的速度,所以,我的基本功打得比较扎实,基础还不错。练了两年多了,现在能跟教练打一些互动了,而不是自己干打。练习对打,会多一些躲闪和避让,它的好处是可以锻炼反应能力。”

最近几年,“运动”的概念被炒得很热,一窝蜂地练瑜伽,一窝蜂地去跑步,一窝蜂地去骑车……不少人的运动都有赶潮流之嫌,以至于锻炼不恰当和适得其反的例子比比皆是。Lyn练拳击的目的很明确,只做对提高身体素质有益的事。因此,对于近来颇为热门的“马甲线”她毫不感冒,“我锻炼不是为秀马甲线,每个人的审美观不同,在我看来,女生体脂太低是不好看的。所以,我完全没有朝着这个方向锻炼。我平时运动不会穿得很少,也不想过度运动。”Lyn说,每个人都应该自己做功课,什么才是适合自己的运动方式和项目,针对自己的情况来制定运动计划,而不建议人云亦云地去跟风。

教练已经为Lyn制定了下个阶段的练习计划,因为她在动作方面的完成度比较好,但力量方面稍显不足,教练建议她多做些有氧运动来辅助出拳的力度。教练自己也会不断进修,他即将去泰国学习泰拳,Lyn很期待他会带回什么新动作来教给她。

享受挥拳的欢畅淋漓

拳击往往给人的印象就是一种暴力、充满汗臭味的运动,它和弱小的软妹子之间似乎没有什么关联。但随着[有氧搏击](#)(Kick Boxing)的流行,越来越多的女性开始通过挥动双拳来锻炼身体各个部位,达到消耗卡路里,以及塑造身体各部位肌肉线条的效果。看看Lady Gaga、Gisele Bündchen等一众女明星在社交网络上大秀苦练拳击的画面,它的魅力究竟是什么呢?

■文 | 蔡娴 ■图 | 嘉会Jia-Club

拳击 5

Tips

上海有哪些拳击俱乐部?

上海搏击俱乐部
上海祺祥搏击俱乐部
骁龙拳击俱乐部

在进行拳击运动过程中,腰腹部和臀部会不停地运动,燃烧体内多余脂肪的同时也能塑造身体各部位的肌肉线条,让体态看起来更美。“我把运动当作是对身体的建设,目前以有氧为主,一个星期做30分钟无氧运动,结合自己的拳击课,再做90分钟[有氧运动](#)。”现在Lyn基本会将自己的体重维持在98~100斤的理想数值,不胖不瘦,刚刚好。

练拳击的姑娘≠女汉子

“拳击不会占用我太多的休息时间,对我来说,业余的时候还是会读书,购购物,和大家没有什么不同。”Lyn没有选择去拳馆练,而是找了健身教练陪打,就是因为它并没有打算在拳击上精进到某种程度,而只是当作锻炼身体的一种方法而已。“拳击只是我生活的一部分,除此之外,我还有很多其他的兴趣爱好,不想太放大它的存在感,也并不会因为拳击就变成一个女汉子。只是当做一种运动方式,不会因此而变得暴力,如果在街上碰到有人打架,我也绝对是会绕过去的。”

