最小学员才7岁、女性学员增幅明显

春节后这项运动的热度从影院延续到拳馆

本报记者 马碧茹

这个春节假期,一波“热辣滚烫”不仅让电影火出圈,连同拳击运动也成了热门话题,不少人走进了拳击馆。上周末,记者来到位于杭州市萧山区的一家拳馆内。仅一小时,就已经有好几波人上门来咨询拳击课程。其中一位陈女士说:“没想到参与的女性不少,连小女孩都有。”

陈女士提到的小女孩此时正在上私教课,教练张喜女介绍,这名学员今年8岁,但她还不是学员中年纪最小的。“最小的是一对刚上一年级现年7岁的双胞胎,拳击跟其他运动相比更加有趣味性,女孩会比较喜欢。”张喜女说,平时课多的时候,一天会排上6到7节私教课,全是女学员。因为一部春节档的电影,年后来咨询的人更多了。“确实很多人在看了电影后来咨询拳击课程,包括我姐姐也是其中之一。她是一名教师,工作比较忙,总怕自己坚持不下来。看了电影后找我沟通,我给她发了一些平常训练的视频,让她先跟着练,走出第一步是关键。”

只需一小时的拳击锻炼,就可以燃烧超过800卡路里的热量,这无疑是瘦身减脂人群不错的选择。不过对于在这里锻炼有一段时间的女学员们而言,打拳不仅是为了健身。祝小燕是下一个时间段的私教学员,此时正在场边“候场”。她练习拳击已有半年时间,每一次出拳都在释放压力。“负面情绪可以在这里释放,拳拳到位,非常解压。”另一位学员赵晓青同样练了半年时间,已经瘦了20多斤,但减重并非她的目的,“我之前做研发,工作很忙导致免疫力非常差,想通过运动增强免疫力,最后选择了拳击,因为它门槛很低。这半年来减重是其次的,获得健康和自信才是最重要的,接下来我也想努力去参加比赛。”对于抱着一腔热情走进拳馆的新手朋友们,赵晓青给出了建议:“新手最好先尝试一些私教课,把关键要领掌握,不容易受伤,很多团课的学员都有一定的基础跟团课跟不上就会有挫败感,不容易坚持下去。”

带出2000余名徒弟、收获100多枚奖牌

“南北拳”教练叶定二掀起武林风

走进乐清市翁垟街道地盐村文化礼堂,远远地就能瞧见红色长廊上,叶定二一只脚倚着栏杆,双手抱住脚掌,在认真地压腿。叶定二是乐清市南北拳协会总教练、优秀教练员,名下弟子已有2000余人,他曾连续两届获得国际全能大奖,在温州武术界颇有声望。在各类国际武术比赛中摘得金牌100多枚、金杯15座,掀起了乐清民间的武术“热”。

叶定二出身于武术世家,受父亲的影响,从小习武,14岁时开始跟随武术宗师叶邦桃学习南拳。往后几十年,他发奋练功,其拳、棒术也十分了得,真正体现了温州南拳之精华。他常常到南怀瑾故居庭院里打拳、教拳,不少热爱武术的村民跃跃欲试,找叶定二切磋武艺。“师父能在身后拖着几百斤的大木盘向前快速行进、原地打圈,推马只需一条腿。”徒弟叶建成说。

地盐村被当地人称作“南拳村”,叶定二是村里最早开始习武的一批人。许多村民在闲暇之余也跟着叶定二舞枪弄棒,学上几招,甚至有温州、永嘉、洞头等地的人慕名来学艺。打造武术之乡,广招弟子,传授武艺,让乐清大地上的武术更好地传承下去也成了叶定二毕生的心愿。多年如一日,他和徒弟们以地盐、桥头、前进、曙光、华新等村庄为武学阵地,叶定二每天两到三次公益教学,每次3小时左右。有的时候课程会延续到半夜,十分辛苦,他却乐此不疲。“叶老师的教学十分严格,不到位,不让停。”徒弟叶连挺说,自己从十几岁就跟着老师学拳,如今已迈入中年,还坚持跟着老师习武。

20世纪90年代,叶定二任职地盐村村书记,筹建了一处2000多平方米的南北拳练功场,坚持每天早晚开展武术锻炼活动,丰富村民文化生活,追求健康体魄在当地蔚然成风。2000年,乐清市南北拳协会成立。叶定二表示,自己将继续为发展体育运动、增强人民体质、团结广大武术爱好者发光发热。

(通讯员 王云颖)

扇·动

日前,温岭市武术协会组织的健身志愿服务队,正在市区五龙山公园向市民展示拳、剑、刀、棍等武术健身节目。

通讯员 郑 莎

自在追风 骑行在嘉兴持续升温

“老板,帮我把这个新的轮组换上,再洗一下车。”32岁的韩澄是一名律师,同时也是一名骑行爱好者。春节期间,她带上自己的爱车,约上几位好友,开启骑行活动。“今年春节我去了福建平潭,和朋友一起环平潭的骑行。回来后又去莫干山骑行。”韩澄说。近年来,越来越多的嘉兴市民把骑行作为他们锻炼休闲的主要方式。

2月26日,趁着工作空隙,韩澄特地过来把自己的爱车保养一番,再换上一对适合爬坡的新轮组,为下一场骑行做准备。虽然接触骑行才2年多的时间,但骑行已经成为韩澄生活中不可或缺的一部分。只要天气好,或近或远,来一场骑行,早已成为她锻炼身体、放松心情最好的方式。“运动时分泌的多巴胺,包括后面持续释放的内啡肽都会让你的精神状态非常饱满。我觉得骑行的过程是跟自己对话的一个过程,我非常喜欢这样的状态。”韩澄说。

在南湖新区的一家咖啡店里,几名骑行爱好者正在规划参与2024环舟山骑游大会,他们有的刚从泰国曼谷、莫干山、乌镇等地骑行归来,听到有比赛,又聚在了一起。骑行爱好者陈坚威说:“周末大家有空时,就会去周边,比如莫干山、苏州东山、西山爬坡,去比较好的风景线进行骑行,和志同道合的朋友在一起,特别开心。”在骑行的过程中,他们可以忘却了生活中的烦恼和工作中的压力,专注于眼前的风景和脚下的路。

“通过骑行,我已经减重了不少。骑车是特别放松心情的一种运动,欣赏沿途的风景,快慢可以轻松掌握在自己手里,不问终点,只要快乐就好。”骑行爱好者全俊说。 (通讯员 冯雪婷)