

谁说生活只有一种可能?

她们在运动中找到答案

本报记者 陈素琴

随着生活方式的改变和对健康认识的逐渐提高,越来越多的女性开始拥抱运动,追求更健康、更美丽的自己。运动作为塑造自信与力量的方式,让每个女性都能从中找到内心的平衡与强大。

洞察“她需求” 多元女性课程上新

3月4日,浙江省文化馆开设的春季公益培训班报名结束,共开设了128门课程,成为历年来课程最多的一届。浙江省文化馆艺术培训部邵丹九介绍,据初步统计,体育类的课程招生都很不错,“其中八段锦、女子防身术都很受女性欢迎,中青年女性热爱运动的很多,年纪较大的会选择射箭这种运动量较小的课

程。”值得一提的是,今年首次推出的情绪减压系列课程和AI技术应用课程也格外受女性朋友追捧。

杭州青少年活动中心体育部部长张伟峰向记者介绍,2024年报名体育健身类课程的近一万人。2025年春季课程近五千人参与,其中女性占比约81%。此外,去年青少年活动中心热推的《家庭健身计划》,吸引了600余户家庭周末来上“体育课”,女性成为“运动主力军”。通过相关报名数据统计,张伟峰表示,“参与者中,20—30岁的女性比较喜欢高尔夫、壁球、搏击等时尚运动,40多岁的女性更喜欢相对安静一点的瑜伽、普拉提和关节功能运动等。”

刚柔并济 智能化为女性健身添趣

城市书房作为公共文化服务的重要载体,不仅体现了城市的文化品位,更折射出城市的温度。在宁波市橡树湾社区城市书房的艺术培养课程表上,记者发现从周一到周日的课程内容涵盖了多个门类,课程安排也十分灵活。

“健身瑜伽是去年10月开设的,原本是每周六一节公益课,4月开始,我们准备周六周日各开一节,服

务更多人。”社区党总支委员黄韬告诉记者,城市书房应辖区居民需求开设课程。根据报名情况看来,一些力量型的训练收获不少女性的青睐,一上架就被“秒空”。在黄韬看来,这是女性对自身健康更为重视的侧面写照。

在温州瓯海区梧田街道龙霞社区百姓健身房,参与者可远程预约,同时小程序也入驻了“电子教

练”,可科学指导使用合适的器材锻炼想锻炼的部位,这对于很多刚接触健身、面对器械稍感陌生的女性来说格外便捷。“现在只要在手机上点一点就能看到健身房设备的使用情况,提前预约就不用等了。”在附近公司上班的徐晓琳表示,在“电子教练”的指导下,掌握正确的姿势和技术也能有效避免运动伤害。

释放潜力 “力量型”训练成新风尚

3月6日,乐刻发布了《2024年度女性健身新趋势报告》,展现了女性当下的健身追求和消费趋势。全平台女性会员数量绝对值同比增长了20.5%,占比相较去年同期增长2.3%。

乐刻运动公关总监杨书挺介绍,透过数据,从年龄结构来看,18—25岁年轻女性占比17.4%,成为会员增长的主力军,该年龄段女性会员数量较去年同期激增70.8%,表明年轻一代女性对健身的关注度与参与度不断提升。在消费能力方面,以杭州女性会员为例,年均消费5000元以上占

比超过10%,购买私教的会员中,超六成是女性,其中26—30岁为26%。此外,全平台年均消费10000元以上的女性会员数量较去年增长12.5%,女性会员的消费潜力正在持续释放。

“与传统观念中女性健身为‘减肥瘦身’不同,当代女性的健身需求呈现出多元化、专业化趋势。在私教课程选择上,61%的女性私教会员倾向于减脂塑形课程,但选择增肌课程的比例也达到21%,且购买增肌类课程的女性会员占比一直稳步增长,力量训练正逐渐成为女性健

身的新风尚。”杨书挺说,女性的运动毅力也令人瞩目。数据显示,每月运动频次10次以上并坚持一年以上的会员,体脂率平均降低3.6%,骨骼肌平均增长5.3%,健身效果显著。

此外,还存在一个有趣的现象,那就是女性在跑步机使用时长、团课参与度等方面均表现出高于男性的水平。女性会员跑步机平均每次使用时长约为34分钟,高于男性会员的29分钟。女性会员团课渗透率高达42%,远超男性会员的8.3%。

短评

运动场亦是女性能量场

从健身房到户外,从传统项目到潮流运动,越来越多的女性正投身其中,用汗水和活力书写属于她的精彩篇章,掀起一股强劲的“她运动”热潮。

当运动不再让女性被迫适应传统规则,而是为她们量身定制体验时,真正的“她时代”才刚开始。美团数据显示,进入3月以来,女性消费者的运动健身订单量同比增长喜人,包括攀岩、台球、溜冰、壁球、乒乓球等运动项目中,女性消费者的订单量增幅均较去年同期超过100%。在淘宝App上,女款拳击手

套、音乐拳击机屡屡爆单,壶铃成交量同比维持三位数高增长。京东数据也显示,2024年女性用户在运动户外产品的消费同比增长近70%,从运动类型看,滑雪、剑道、太极、骑行等运动相关消费均有大幅增长。

女性开始爱上运动背后有着多重因素。一方面,社会观念逐渐转变,打破刻板印象,女性拥有更多追求自我、展现个性的自由,运动成为女性释放压力、塑造健康体魄与自信魅力的绝佳途径。另一方面,随着女性经济实力和社会地位的提升,她们有更多资源和能力投入运

动,为兴趣和健康买单。同时,社交媒体的兴起,运动达人们的分享和激励,让运动变得更具吸引力和可及性,激发了女性的运动热情。

女性投身运动带来的积极影响是全方位的。运动不仅帮助女性塑造良好身材,增强身体素质,还释放出多巴胺有效缓解焦虑,收获自信与快乐,实现“内核稳定”。难得的是,女性在运动中展现出强大的“她力量”,打破性别壁垒,为社会注入活力与正能量,激励更多女性勇敢追求梦想,推动社会的进步与发展。

(陈素琴)



从攀岩到铁三…… 她们以实力颠覆偏见

本报记者 余敏刚 陈素琴

传统观念中,攀岩、铁三、越野等运动常被视为“男性领域”,但浙江攀岩队的女将周娅菲、宁波铁三女将林鑫瑜、绍兴越野悍将商卫丽等女性运动员正以行动颠覆这一偏见,重新定义了“女性优势”。

周娅菲的攀岩之路,是一部关于“小个子大能量”的逆袭史。身高仅1.56米,在15米高的岩壁上仅用6秒就完成攀爬。在教练们看来,她的成功并非依赖天赋,而是“岩感”与技术的极致打磨。身高不占优势的她,通过优化起步爆发力和途中跑节奏,在速度攀岩中找到了独特竞争力。“从开始不被看好,到现在每次训练比赛专注做好自己就行。”周娅菲坦言,热爱让她一直坚持梦想,向奥运会最高领奖台“攀登”。

在宁波铁三圈,“00”后女孩林鑫瑜在游泳、骑行、跑步的极限切换中寻找平衡,在突破中重塑自我。林鑫瑜将铁人三项视为“身体与意志的对话”,“选择这个项目我感觉是命运的安排,在人生的转折点选择了,并一直坚持下来了。”

3月9日,绍兴市柯桥区王坛镇第二届浙江省雪梅海生态越野赛将开赛,浙马破“3”女将,今年45岁的商卫丽也参与其中,“一开始是为了减肥,之后迷恋上了每次突破后的快乐。教练常跟我说‘永远不要给自己设限’,这句话激励着我一步步向前迈进。”

当她们在岩壁上腾挪、在赛道上冲刺,在山野中奔跑,展现的不仅是力量与技巧,更是一种不妥协的生活态度——拒绝被定义,只需专注于当下的挑战。正如周娅菲所说:“攀岩的每一步都是成功的一部分。”或许这也是户外运动女性的共同信仰。