

跟着贾玲学搏击,通城拳馆逾半数为女拳击手——

台上女汉子 台下软妹子

贾玲导演并主演的电影《热辣滚烫》上映后,引发通城拳击热。位于南通经济技术开发区星湖城市广场的泰壹搏击馆里,前来咨询、体验、报课的学员比平时明显增多。

“电影引发的效应,是意外之喜。”泰壹搏击馆教练李福川认为,近几年,拳击运动在南通发展呈上扬趋势。这一观点,在记者走访通城多家拳击馆后得到印证。



练习拳击的女汉子。

► 淡季不淡,电影带动学拳热

直、摆、勾,挥拳……元宵节当晚,记者来到位于万象城的蜜獾成长搏击,不少拳击爱好者正挥汗如雨地切磋技艺。“没想到有这么多女生在这儿练拳。”喜欢运动的朱女士已经练习拳击将近一年,由于感冒身体不适,春节后她就一直没能训练。元宵节跟朋友逛商城,看到激战正酣的拳友,她连连感叹:“人真多!”朱女士介绍,当初她开始学拳时,学员只有寥寥数人,“眼见着学员数一天天增加”。

蜜獾成长搏击自2021年创建以来,学员数量稳定增长。据了解,南通万象城每年对30%的经营业

态进行布局调整。能在竞争激烈的万象城立足,可见蜜獾成长搏击经营业绩不错。“我们的学员中青少年和成年人各占一半,成年人学员中,女性占七成左右。”教练吕旋介绍。

“一般来说,上年11月至当年3月是拳击馆的淡季。”Leo Lee国际搏击俱乐部的主教练李壮表示,今年的市场令他惊喜,淡季不淡,老学员学习热情不减,还有不少新学员加入,的确有不少人是受到了电影的影响。

创建于2019年的Leo Lee国际搏击俱乐部位于中南百货,目前有在册学员逾百人,其中,“女性学员超过60%,既有二三十岁的年轻人,也有四

五十岁的中年人”。

“在演艺圈内,女演员练拳击相当流行。”南通人Leo Lee于2019年创建了以自己英文名命名的搏击俱乐部。虽然那时拳击在通城尚未流行,但身为演艺圈内人士,他毅然在家乡开了自己的第一家拳击馆。当时的拳馆占地面积500多平方米,“我最初是想将这个拳馆作为拍戏的训练基地。”没想到,拳馆开张后引来了不少来自加拿大、韩国等国的女留学生。这让他看到了拳击的市场潜力。近两年,Leo Lee的事业版图还走出南通,先后在上海、苏州、徐州等地开设了拳击馆。

► 变瘦变强,拳击减脂又减压

“练拳击是不是很酷?它是一个双人互动的运动,虽然过程很累,但是比练器械有趣多了。”朱女士表示,拳击运动最吸引她的是能让人享受锻炼的过程中,不知不觉中得到训练。

在泰壹搏击馆的美团主页,店家晒出了学员练习拳击的前后对比图,变化明显。“馆里有4个月减肥40多斤的,轻度脂肪肝症状都消失了。”李福川认为,“搭配减脂餐,拳击是较为有效的减肥运动之一。”

趣味性瘦身是大部分女性参与

拳击运动的目的。Leo Lee介绍,拳击可调动全身的肌肉,是结合有氧与核心的高强度运动,一小时可以消耗700~800卡路里。在对抗中,扭腰、转胯,配合脚步动作,可以让女性的臀位更高,腿部更有线条,塑形效果同样明显。“它是‘维密秀’超模的指定训练项目。”

“希望观众去电影院看到的她是变强了,不是变瘦了。”公开报道显示,贾玲接受采访表示,并不希望引起身材焦虑。“变强”同样是不少学员的练拳出发点。不少拳击馆也明晰地为学

员设计了“基础班”“进阶班”“精英班”等梯度课程。

“练习拳击4个月,很轻松地就可以上四五楼,以前会喘得不行。”日常在印象城酷客健身练拳的白领王佳表示,她并没有减肥需要,是为了通过擂台的高压对抗,增强核心力量,释放压力和负面情绪,达成健康体魄。

“拳击是这样一项运动,你平时可以不用,但是你应该要会在紧要关头能发挥关键作用。”吕旋同样表示,拳击的解压释放、自我保护等因素都是当下女性选择拳击的原因。

► 小众“破圈”,购课要擦亮眼睛

2020年,Leo Lee克服重重困难,将全球顶级的WBA职业拳王金腰带争夺赛首次引入南通。当年12月8日在体育会展中心举行的这场比赛,让近千名南通拳迷近距离感受了职业拳击的魅力。

今年,电影《热辣滚烫》又激发了公众对拳击健康消费的追求。“美团”搜索显示,南通城区涵盖拳击运动的健身场馆已超过20家。业内人士介绍,市区专业做拳击馆的大约有10家。

“每年支出两个月工资用于健身,我觉得是必要的。”王佳介绍,她每周拳击私教教学2节,每节课

340元。“和之前比,近来馆里新客体验课程上线很多,还蛮优惠。”

据了解,南通大部分拳馆主要推行私教以及4人左右的小班课,收费形式分为月卡、季卡、半年卡、年卡,价格从千元到万元不等。Leo Lee国际搏击俱乐部的3600元的月卡,不限课时,针对学生用户还有八八折优惠;小班课的课时费每课时约138元。部分拳馆的私教课主推灵活的次卡,根据购买课次,价格从每课时330元~450元不等。

Leo Lee坦言,相比于苏南、上海等地,南通的拳击健身市场还有提升的潜力。电影《热辣滚烫》在短期内带来了一定的话题,但是否能带动拳

击行业的发展,还有待观察。对此,吕旋也颇为认同,他介绍,电影带动的话题,想要“破圈”转化为长久的线下消费,并非易事,但也希望有更多的人能了解和体验一下,相对于瑜伽、跳操等,拳击项目还不算普及。

但也会有令人担忧的现象,为了追寻热度,有些健身房也开始增加拳击课程,教练速成上岗。“有的教练只是培训几节课就开始教学了,实际教学能力是不够的,对于初始学员来说,很难分辨。”业内人士提醒,“拳击是一项特色运动,一些并非拳击专项的人为了营销说自己会拳击,消费者购课前要擦亮眼睛。” 本报记者苗蓓 司占伟

**陈若琳率弟子
征战世界杯分站赛
全红婵为冲击大满贯做准备**

晚报讯 时隔9个多月,全红婵又一次飞抵加拿大,角逐2月29日至3月3日举行的新赛季世界杯蒙特利尔站,她和陈芋汐之间的角逐,无疑是这站比赛的最大看点。蒙特利尔站,中国跳水队尽遣主力参赛,其中,全红婵和练俊杰是南通名宿、中国跳水队教练陈若琳的主管队员。

蒙特利尔称得上是全红婵的福地。上赛季,世界杯跳水赛从过去10多年的一站式恢复到多站式的比赛形式,蒙特利尔站是当年第2个分站赛。赛前,全红婵与陈芋汐交手已经遭遇四连败,蒙特利尔站她能否逆转,成为那站比赛的新闻点。

去年5月上旬举行的蒙特利尔站,全红婵重现东京奥运会时的风采,她以458.20分夺得冠军。值得一提的是,虽然这个夺冠分比东京奥运会低了8分,却是她出道以来的第二高分,同样属于女子跳台的超高分。东京奥运会时的那位超级新星,又回来了!

时隔10个月,全红婵和陈芋汐再次在蒙特利尔交手,对全红婵来说,这一战意义或许比去年更大。

不久前,全红婵在游泳世锦赛技压群芳,首次问鼎这项赛事单人跳冠军,这场胜利意味着婵宝距离女子跳台大满贯仅差世界杯单人跳冠军。蒙特利尔站是今年世界杯赛的第一个分站赛,全红婵如能在蒙特利尔有好的表现,有利于她在第二个分站赛以及总决赛冲击冠军增添信心,一旦问鼎总决赛,她将成为继威尔金森、陈若琳之后国际跳水界史上的第三位女子跳台大满贯得主。

东京奥运会一跳惊天下,足以证明全红婵的不一般,今年世界杯她能再次震惊国际跳水界吗?作为第一个分站赛的蒙特利尔站,至关重要! 记者王全立



拼抢搏杀

昨晚,在南通体育会展中心举行的2023—2024赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)常规赛第18轮补赛中,江苏肯帝亚队主场以86比107不敌山西汾酒队(白色球衣)。记者徐培钦