

记者走访沪上健身苑点

# 动起来 都想 报复性 加练



## 文体社会

近几天,申城夏意渐浓,新冠肺炎疫情好转,让一度冷清的健身苑点重新热闹起来。其实一个月前,申城各个社区健身苑点、健身会所和私教健身房就已经逐步恢复了人气,不少抢先“复课”的朋友更半开玩笑地说:“或许是因为阔别(健身点)太长时间了,大家都要‘报复性’加练,把之前落下的功课补回来。”

日前,记者走访了申城的几处健身苑点,更充分感受到了上海这座城市所蕴含的专属于体育的热情与活力。

### 练剑术 期待全员齐聚

时间:上午6时50分  
地点:田园健身公园

工作日的清晨,当不少贪睡的年轻人还在与周公下棋时,75岁的李杜已经背着心爱的太极剑,来到了田园健身公园门口。完成了扫健康码、体温测量等步骤之后,她熟门熟路地走到一处空地,放下随身物品后,李杜一边更换装备,一边等待着“剑友”们的到来。

约莫10分钟后,李杜的朋友们陆续到来,简单的热身运动后,他们便站到了预定的位置上。伴随着一声响亮的“开始”,《满江红》的旋律悠悠传出,七八个身着练功服,头发有些花白的身影开始展示技艺。点、刺、劈、挂、撩、挑转……一群年逾古稀的长者,整齐地完成着各种动作。

“我年轻的时候在油田里当教师,那时候没有电视电脑,最大的娱乐活动,就是在晚上点着灯看武侠小说,久而久之,我就对武当的太极健身有了兴趣,还跑去找学校的体育老师学习。”李杜告

诉记者,自己退休后就在田园社区居住,“这几年全民健身越发受关注,政府部门做了许多工作,像这个健身公园就是2013年新建的,我当时想着这么好的空间和资源不要浪费,就向居委会和业委会提议组建一个太极拳和太极剑的社团。”

原本,李杜和朋友们每天早上都会来健身公园晨练,但突如其来的疫情,打断了队伍的节奏。不能晨练的日子里,李杜让孙女下载了许多太极拳和太极剑的视频,每天发到微信群内,供剑友们学习欣赏。清明假期后,她终于等来了公园重新开放的消息,“居委给我发了信息,要求都佩戴口罩,锻炼人数不超过10个,我们就商量着大家分批来。”李杜喝了口水,接着说:“希望我们全员回到这里晨练的那一天,能早点到来。”

### 塑形体 孤独依然坚持

时间:下午1时30分  
地点:东安路某瑜伽健身会所

吃完午饭,回办公室简单收拾一下,在五官科医院工作的周美娟便换下工作服,背起包和同事道别。大多数人开始下午工作的时段,是她下班的时间。但是,周美娟并不会直接回家,而是选择骑着共享单车,去位于东安路的某瑜伽会所塑形。

因为电子体温计显示37.3℃,周美娟还一度被拦在门外。工作人员提示,可能是气温不低,加上刚刚骑行的关系,稍等片刻便好。果然几分钟后再次测量便已正常。

进入馆内,前台显眼位置,消毒液、洗手液、一次性口罩等一应俱全。会所内的人并不多,瑜伽训练房内只有周女士和另一位女性各占据一个角落,伴着音乐开始练习,中间空出的距离,甚至可以放下一个双人沙发。

记者随后去到健身房、游泳池和更衣室,发现尽管锻炼者不多,但每个区域都有专人定



◀ 位于共和新路上的一家健身房里,工作人员定时消毒器械  
本报记者 李铭坤 摄



## 记者手记

# 保温杯

疫情趋缓,市民们被压抑许久的健身热情,得到了释放的机会。若是稍加注意便不难发现,不论是社区健身点、健身会所还是私教健身房里,都会有一道独特的风景——运动场地的边上,总会摆放着一排容器,社区苑点多为保温杯,其他地方是运动水壶。

与李杜约好早晨6时30分见面,当我赶到约定地点时,她已经整装待发,手里拿着一个黄色的保温杯。“前几个月没法练,用不到它,上个月重新拿起来,居然还挺想念的。”李杜想念的不只是保温杯,更是健身的感觉。

大约两个月前第一次见到阿杜时,他刚教完一位学员课程。因为疫情的关系,当时的师徒两人,只能在社区跑跑步,到健身点做做引体向上,再通过网络视频“云锻炼”。“疫情前我刚买了个运动水壶,还没用几次就只能放下了,可苦闷了。”如今再度见到这位明星教练,他的脸上少了几分忧愁,多了几分从容,课程开始前不仅向我展示了那个运动水壶,还兴致勃勃玩起了自拍,“我很想念在健身房工作的感觉,所以我一直期待重新回来的这一天。”他坦言,“当重新拿起运动水壶那一刻,我觉得自己充满了力量。”

随着上海市政府将本市重大突发公共卫生事件应急响应级别由二级响应调整为三级响应,更多的保温杯和运动水壶,或许很快就会出现了。

陆玮鑫

时消毒。“尽管现在形势趋稳,但他们还是采用比较严格的防疫措施,所有运动场所和器械,都是每隔90分钟消毒一次,更衣柜要隔开使用,也要求锻炼者保持一定距离。”对于会所现阶段的情况,周美娟笑言:“在这个特殊时期,健身会所就和塑形体一样,难免孤独,但依然要坚持。”

### 带课程 尽量杜绝风险

时间:傍晚7时  
地点:知名私教健身房

防疫形势向好,晚间的大型商场内越发热闹。而位于4层的一个小空间里,刚刚换完衣服的健身教练阿杜,正戴着手套对室内通风情况、健身器械和音响等做最后的检查,再过几分钟,他带教的课程,马上就要开始了。

几分钟后,激昂而富有节奏的音乐响起,站在队伍最前方的阿杜,带着八九个年轻的白领蹦了起来。尽管戴着口罩,但这个来自贝宁的外国小伙依然如疫情暴发前那样,嘴里喊着节奏和口号,用热情和活力感染着所有人。

唯一不同的是,在分组练习时,阿杜特别用矿泉水瓶把场地划分成了不同的区域,还不时嘱咐学员们保持足够的距离。阿杜介绍,每一堂私教课开始前,他都会要求学员们到导购台完成手部消毒,他甚至提议学员们在购买运动饮料时,不要选择相近的颜色,以免造成不必要的麻烦。“我的中文老师以前经常说‘胜利在望不等于胜利在握’,所以不论是课前、课中还是课后,都不能掉以轻心,这是作为健身教练需要尽到的责任。”

本报记者 陆玮鑫



▶ 市民戴着口罩打篮球  
阿杜(前中)与学员自拍  
记者 李铭坤 摄

