

夜

上海

新民晚报

13

2023年
1月10日
星期二

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

意无涯

你有没有设想过这样的约会模式，下班后相约在地铁站碰头，女朋友(妻子)去共享操舞房跳操、男朋友(丈夫)去打一场酣畅淋漓的篮球，最后再一同在健身房里做点力量训练和恢复训练，让约会变得更健康？

即便你是单身也无妨。在共享跳操房、共享健身房和共享篮球场里，你既可以独自沉浸在运动的快感中，也能结交到志同道合的朋友。

新时代、新科技、新模式下的运动，以“共享”为名，不办年卡、按次付费，让市民不受时间、空间的限制，随时随地都可以参与到体育运动中来，充分享受健身自由、时间自由和社交自由。



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计 邵晓艳
本版编辑 王文佳



申之魅



去地铁站跳操

◆ 陶邢莹

地铁里除了便利店、售卖机，还能有啥？还能有运动场！寸土寸金的都市里，找到一片便捷又舒适的健身场所一直是全民健身亟待解决的难题。在上海西站下沉式广场，一片粉色动感地带向女性健身爱好者敞开怀抱。这里，有专业的教练、低廉的价格，更有艺术前卫的沉浸式操房和热情如火的运动氛围，让跳操变得像去便利店一样来去自如，Super Flamingo(超级火烈鸟)共享操舞房定义了沪上跳操新模式。

共享

大海全是水，火烈鸟全是腿，代表无敌好身材，这是超级火烈鸟名字的由来。

跳舞、跳操、亲子课程、宝妈课程……以“不要怕从零开始，只怕从未开始”为口号，洛克公园新推出的超级火烈鸟共享操舞房是申城首个专门面向女性人群的共享健身房。现场的装修以粉色为主色调，空间内包含了跳操房和瑜伽健身房，通过灯光和音乐营造开心快乐的健身氛围。

共享操舞房没有推销模式，通过手机小程序端就可预约操课，按次收费，没有年卡的门槛，50元/次的费用堪称实惠。20多种团操课程，你想要的塑形体验这里都有，热浪战绳、蹦床、杠铃雕塑等。操房隔壁，还有一间空中瑜伽教室，在教练的指导下，能在塑形板上做一些动作，锻炼到自己平时在家无法锻炼到的肌群。

“下班乘坐地铁顺路运动完再回家，让工作日锻炼无内耗，简直是都市白领的运动乌托邦。”开业当天赶来体验的罗小姐感叹道。生完孩子

后，罗小姐想要重塑身材，也曾去操房跳过操，但她发现不太适合自己，“很多学员都是跟着一个教练跳了很久，像我这种初学者跟不上，只能躲在最后一排随便跳跳。再加上我平时带娃，没有固定锻炼时间，如果第二次再去跳，更加跟不上其他学员的步子了。”如今来到超级火烈鸟，她享受到了教练一对一的指导，“这里的教练很贴心，会特别关照每一个学员，选择课程时也分难易程度，对我们每个健身者来说都是个性化服务。”

洛克公园创始人、上海洛合体育发展有限公司董事长戴富祺介绍：“洛克这些年以篮球为主，健身房90%的用户也都是男性，我们一直想要研发一些适合女性的产品，而团操的模式已经有了市场需求。团操是一项不太容易受伤的运动，能锻炼到心肺功能，减脂效果更好，特别适合女性。”

为什么以粉色火烈鸟为主题打造共享操舞房？负责人尤辣如是说：“粉色力量象征着女性力量，这里被打造成沉浸式运动空间，让女性的活力真正释放。一天工作下来，坐地铁通勤到上海西站，换一身衣服去跳操，就是另一种生活状态。”

便利

超级火烈鸟所在的区域，被打成了一个网红运动中心。在足足2200平方米的场地里，设置了洛克公园篮球馆、九回共享健身房、超级火烈鸟共享操舞房三大功能区，这也是全上海唯一一家在地铁站内的运动中心。其中，洛克公园篮球馆有8块室内对框半场以及独立卫生间。九回共享健身房各种运动设施齐全，包括跑步机、椭圆机、划船器等各类自由力量训练器械，总计30余套。作为公益项目，市民可以通过九回共享运动场小程序扫码入场，自主锻炼，无需预充值，按次付费。

上海地铁站B1层下沉式广场的这片闲置已久的场地，如今得到充分再利用，将原本被忽略的空间打造成一个潮流美观的网红运动中心，大大提升了城市空间的品质和魅力，增添城市活力的同时给市民日常健身运动带来了极大的便利，满足了人们日益增长的健康、休闲、社交等多方面需求，增加了市民的获得感和幸福感。

“很多健身房门槛高、套路多，给不少健身者留下不好的印象。我们的初衷是以科技赋能，和政府合作，结合公益和市场模式，用新的运营方式，将共享健身房的模式推广出去。”戴富祺说。

开展内容丰富、小型多样的全民健身活动，获得多元化的运动综合服务，是市民心之所向。洛克公园西站店的诞生为市民提供了逛街娱乐、运动健身的好去处，同时通过1对1教学、趣味挑战、多人互动等活动形式，让参与其中的市民获得不一样的乐趣，以“运动+潮流”的全新概念唤醒大家的运动基因，激发对运动的热情，向市民传递“运动增强免疫力，健身焕发新活力”的健康理念。



练门道

跳操注意事项

■ 初练者、没有运动经历者、慢性疾病患者以及中年以上人群每次锻炼后，应以少量出汗、略有疲劳感、心率在130次/分左右为宜，总的练习时间不超过1小时。随着锻炼水平的提高，体质的增强，运动强度和运动总量可以适当增加，心率最高不超过150次/分。

■ 跳操应当掌握好节奏，不宜过快。快节奏不仅不能起到锻炼作用，还容易让运动量超负荷，肌肉过度紧张，拉伤、扭伤等运动性伤害更易发生。

■ 保持愉快心情，精神专注、姿势正确、动作要领准确，以保证练习质量和锻炼效果。跳操不仅能达到减肥的功效，还有健身的效果，并且能让大脑更加敏锐，所以，爱美的朋友们不妨在平时多跳。



行有迹

超级火烈鸟共享操舞房

桃浦路22号轨交11号线上海西站2号口下沉式广场