

## 悦动

### 流连

### 格调

### 影音

### 味道

### 潮店

### 买手



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 奚云阳  
本版编辑 吕剑波



申之魅

# 一拳打出一片天

◆ 陆玮鑫

因为一部《热辣滚烫》,拳击成了2024年初最热门的运动之一。下班后脱下工作服,到拳馆感受激情,一展身手,成了不少白领的重要选择。电影主角那堪称“颠覆性”的体形和身材变化,更让不少爱美的女性对拳击运动产生浓厚兴趣。

可别以为脱下厚厚的羽绒服,换上拳击服和戴上头部保护帽和拳套,就能站上擂台。摆摆样子人人都可以,但真要入门,在上台之前,还有许多功课要做。

### 行有迹

晓龙拳击俱乐部  
乍浦路471号

### 意无涯

最近的一波拳击热潮,是孙敏印象中的第二次拳击发展机遇,“邹市明拿下奥运金牌那会儿,申城多了许多拳馆,参与拳击的人数也很多,不过一段时间的热潮之后,就趋于平稳了”。与之前由竞技成绩带出的繁荣不同,这一波拳击热的始作俑者,成了影视作品。

体育主题影视作品对于运动项目的作,很多时候是超出预期的。当年因为《排球女将》,不少女生将排球视为体育健身的首选,其中包括后来中国女排的核心孙玥;如今发展势头让不少国内球迷羡慕的日本男足和男篮中,有不少人是在看《足球小将》和《灌篮高手》长大的,从这个角度看,《热辣滚烫》的出现,可能给拳击项目带来的发展空间和潜力,或许会比预想中更大。

发展的机会创造出来了,更关键的还是如何把握和运用。《灌篮高手》热播的时候,不少学校特别设置了篮球兴趣课,让学生心中成为樱木花道、流川枫、仙道等人的梦想,有了实现的舞台,这便是对机遇的把握。对于拳击行业而言,国内由影视作品带火产业的正面案例也不在少数,那条几乎被人遗忘,如今因为《繁花》而重新变得热闹的黄河路,或许就能带来一些启迪。

### 打拳先跳绳

在乍浦路上的晓龙拳击俱乐部内,每个晚上都有为数众多的拳击爱好者前来,不过换完装备,做了热身运动后,教练孙敏发出的第一道指令,并不是戴上拳套,而是拿起绳子,开始跳绳训练。

拳馆的教练介绍,跳绳是拳击训练的必修课之一。有专业的测试数据显示,跳绳10分钟,每分钟跳140次,运动效果相当于慢跑半小时。这样的训练能帮助拳击爱好者及拳手们强化心肺功能,提高体力,适应训练中高强度的移动,同时提高步伐灵活性,左右交替跳绳可以使脚步更灵活,增加手脚的协调性,培养更好的节奏感。

在拳击的跳绳训练中,除了常规的跳法,孙敏和教练组还会给出并足跳、高抬腿跳、拳击滑步跳、双摇跳等不同的指令。每一种跳绳的方法都能给拳击爱好者的身体和肌肉机能,带来不同的效果。需要注意的是,不论采用哪种方式,拳击爱好者在跳绳时都不能全脚掌着地,必须用两脚的前脚掌着地,以缓冲身体落地时的重力和提高弹性。全脚掌着地不但动作不灵活,还会因震动使头发涨,影响训练。拳击跳绳训练的时间最好与拳击比赛回合的时间相同,即3分钟一个回合,中间休息1分钟,这样才能接近一回合比赛的强度。

### 充气棒模拟

说起拳击训练,沙袋、拳击柱、吊球等都是常见的训练器械,在每堂课上,孙敏等教练也都会安排一定的时间,供学员开展相关的练习。不过除了这些,拳击训练中还有一个并不太为人熟悉的部分,那便是用充气棒进行的模拟出拳和躲避练习。

在两三组击打沙袋的练习后,教练从场地边拿起几根蓝色的充气棒,并将学员两两分组,随后开始示范。“持棒者充当攻击手,他们需要在移动中观察对手露出的破绽,将充气棒视为拳头,攻击对手的有效部



### 练门道

在开始拳击练习前要进行充分的热身。热身动作可以包括跑步、跳绳,做一些拉伸运动,以及进行拳击基本动作的练习。通过热身,可以有效地提高身体的温度和血液循环,预防运动伤害。

一定要佩戴适合的防护装备,包括头盔、护具、手套等。这样可以最大程度地降低受伤的风险,保护你的关节、颅骨和牙齿等重要部位。

请找到合格的拳击教练,让他带领你进行训练,并纠正你的动作和姿势。这样可以避免形成错误的习惯,提高技术水平。

在进行拳击练习时,呼吸是非常重要的。正确的呼吸可以提供充足的氧气供给肌肉,帮助你更好地发力和保持耐力。要学会在击打时的呼吸技巧,同时注意控制呼吸的深浅和节奏。

合理安排训练计划,给身体充分的休息,这样可以促进肌肉生长和适应,提高训练效果。

位。”教练边说边做出一个弓步进攻的动作,“这个时候,非持棒者就要利用步伐和身体的灵活性,避开对手的攻击,这是拳击比赛中的基本套路之一”。教练说。根据拳馆的规则,每一组对抗中落败的一方,还会接受一定的惩罚。

理解教练的要求并看懂动作示范后,拳击馆内很快热闹起来,练习场区内不时传出攻击手的呼喊以及拳击鞋与地面摩擦所产生的声音。平时看上去十分文静的女学员,此时的表情也会变得有些凶狠,即便与男队友交锋时也丝毫不退缩,偶尔在气势上甚至压过了对手,赢得了教练的鼓励与肯定。

“在电影热映之后,来拳馆训练和咨询的人变得越来越多,我们并没有想到这一点。”孙敏说,在春节前,他一度为拳馆的招生情况感到担心,看到如今热闹的景象,这位拳击教练放下了悬着的心,也感到肩上了更多责任。而说起选择参加拳击训练的原因,女拳手大都是为了塑身与防身,而男拳手中有不少是因为看了精彩的拳王争霸赛或是泰森、霍利菲尔德的集锦后,渴望像偶像一样站上擂台,展现自己的孔武有力。正如孙敏所言,不论是何种原因,希望国内拳击健身行业的发展越来越好,未来能有更多人参与进来,感受这项运动的魅力。

本版摄影 李铭坤

