

硬核健身新生活，如何打破年龄壁？

我们都很满意，因为尽力完成了。

□ 记者 | 应琛

1次爬绳，7次45磅杠铃地面至过头，15卡路里的单车，需要在12分钟内完成6轮……6月底，淮海路上的Project One（前身为：“One Nation”，以下简称“P1”）馆内，人声鼎沸，一场仅限于会员参加的周年赛激战正酣。以上还只是Train组的比赛项目，Compete组的项目难度更大。

体操、举重、高强度的有氧，在这个看似只适合年轻人参加的赛场上，1968年出生的Joan吸引了记者的注意。当第六轮，风阻自行车显示屏上的卡路里数定格在15时，全场响起来热烈的掌声。当天Compete组的冠军美国小伙Blake冲上前，与Joan击掌祝贺。

最终，Joan和她的“80后”搭档组成的“佛系小分队”在

规定时间内完成了比赛，取得了第34名的成绩，“虽然是倒数第七，但我们都很满意，因为尽力完成了”。

从训练项目就可以看出，这是一种风格偏硬核的运动，但练习者中，年龄下至八九岁，上至六七十岁，也有不少像Joan这样的女性爱好者。

如果你碰巧路过一家P1这样的训练馆，即使在平时，你也能看到这样热闹的场景——背景音乐之下，杠铃重砸在地上的声音，划船机呼呼的拉响，练习人群的欢呼声此起彼伏。

可以说，这样高强度的体力量训练在中国开始变得流行，更成为一种健康积极的新生活方式。

爬绳。摄影/林一波

