



与众不同，挺酷的

和大多数人的理由一样，想要减肥和改善体质的 Joan 大约是在五年前开始接触健身；但又和大多数人不同，Joan 没有选择传统的连锁健身房，而是在朋友的介绍下认识了她 CrossFit 路上的启蒙教练。

CrossFit（以下简称“CF”）来自美国，是一种交叉完成举重、体操（单杠、吊环、弹跳）和有氧的功能性运动。

“当时 CF 刚进入中国不久，练的人并不多。我的教练自己在练，所以就用 CF 的方式给我上课。”Joan 告诉《新民周刊》，第一节课只是简单的自重深蹲和一些基础动作，但已经把当年还是“小白”的她累得半死，“差点晕过去了”。

尽管当时所在的健身会所只有哑铃、壶铃和一些简单的器械，但教练会就地取材教 Joan 一些适合她的动作，而每节课都以一个 WOD（Workout of the Day 每日训练）结束。就这样，Joan 的体能慢慢得到改善，也适应了训练的节奏。

2016 年，Joan 的教练跳槽去了一家专业的 CF 馆任教，她也就跟了过去。虽然仍是每周一次的私教，但杠铃、单杠、吊环第一次走进了 Joan 的生活。

“开始时，在单杠上挂都挂不住。”Joan 坦言，心里有过排斥，上课的前一天就开始紧张，要做心理建设，“那个时候真的挺痛苦的，几乎都练到力竭，只希望能‘活着’出来”。

Joan 说，好几次在回家的地铁上直接昏睡了过去。但好在教练循序渐进，Joan 则咬牙坚持。平日里，她还会跑步和做一些哑铃蹲腿来维持体能。

但直到 2018 年，Joan 才真正意义上感受到了这种训练方式的魅力——体能得到很大提升的她，开始上团课了。



Compete 组的冠军美国小伙 Blake 冲上前，与 Joan 击掌祝贺。摄影 / 林一波

据悉，CF 一般是 8 至 15 人左右的小团体课程。训练时，大家可以大声呐喊，脱掉上衣；在精疲力尽时，身边的伙伴也会给予鼓励。“肯定是更喜欢上团课，一来是很有氛围，二来身边有伙伴的支持。当然，有时大家也是暗暗较劲，他能做 10 个，我也可以；他还没有放弃，我也不能放弃。”Joan 告诉记者，这种感觉特别好。

多年来的坚持，Joan 的体型也慢慢变得更加紧实。“要瘦得很快很容易，但我不喜欢走捷径，现在虽然慢，但效果更长久。”Joan 强调，她非常认可这种运动方式，也愿意把它作为一种生活方式一直坚持下去。

后来，因为想找个离家近的馆，在教

