

她的购物车里多了运动服、运动装备;她和闺蜜周末聚会挪到了健身房;她把原来的追剧变成了在瑜伽馆里出汗……越来越多的她们开始运动起来——

## 美丽“动佳人”

本报记者 张丹

3月22日中午,在健身房里运动了一个小时的陈静,已经大汗淋漓。

累虽累,但陈静说,这样运动过后的下午,她会充满精气神。

半年多的时间,陈静通过这样的运动,已经成功减肥10公斤。

### 健身房里女性多

34岁的陈静是两个孩子的妈妈,在市区一家企业上班。

陈静走进健身房,是从去年下半年开始的。

结婚7年,生了两个孩子,直到老二上了幼儿园,陈静才有时间重新审视自己:大象腿、水桶腰、粗胳膊、双下巴。这和7年前那个身高165厘米,体重50公斤的自己,已经相差太远。

陈静觉得不能再这样下去了:“我才30多岁,总不能一直这样胖下去吧?”在闺蜜的“怂恿”下,陈静在单位附近的一家健身房办了卡。

“没办卡之前,我总觉得没时间健身,因为白天要在单位待一天,晚上回家要管孩子。”陈静说,可一旦下了决心,时间也就像海绵里的水一样被挤出来了。

陈静利用中午休息的时间去健身房,“开始的时候我觉得有些累,下午很疲惫,也曾想过放弃。可一个星期坚持下来之后,健身完的感觉从之前的疲惫,变成了神清气爽。”

看着一点点降下去的体重,陈静变得越来越有劲头。

在健身房,陈静发现了一个现象:每天中午到健身房健身的人,女性占到了一大半。

在和健身教练聊天时,陈静得知,最近几年健身房里的会员中,女性占到了70%左右。这些女会员中,多数能达到每周2次到4次的锻炼频率。

陈静觉得,可能这些女会员多数和她一样,从意识上开始觉醒了。

不仅如此,陈静发现,现在女性运动的项目比以前丰富多了。

记者在采访中了解到,为了吸引更多的女性会员,很多健身房等健身运动场所,专门增加了搏击、游泳项目,还有的健身房专门聘请了舞蹈老师,设置了舞蹈课。

### 为了健康被迫动起来

38岁的庞娟之所以会动起来,是因为身体给她亮起了红灯。

2020年,庞娟生完了二胎,在那之前,她已经是一个体重75公斤的妈妈。

每当别人说到她胖,她总会开玩笑说,胖了有福。

2021年年初的一次单位体检中,庞娟多项体检指标亮了红灯:中度脂肪肝、体重超标、骨质疏松、血脂偏高。



在瑜伽馆里出汗

看着体检报告,庞娟有些发蒙:再这样下去先不说体型不难看,关键是身体就废了。

为了让身体恢复健康,庞娟开始运动起来。

最初,她去健身房体验了几次,发现自己的身体适应不了一下子高强度的运动。

后来,庞娟又去瑜伽馆练了两次瑜伽,她发现“那不是她的菜”。“练瑜伽的人几乎没有太胖的,因为太胖了很多动作都做不了。”庞娟说。

庞娟最终选择了游泳健身,从最初游50米都累,到现在每周可以游3个500米。半年下来,庞娟的体重减了15公斤,“我自己感觉整个人都精神了。”

在今年年初的体检中,曾经的脂肪肝、体重超标、血脂偏高几项都消失了,这是让庞娟最高兴的事。

如今的庞娟,还保持着每周去一次游泳馆的频率,“曾经去游泳,是迫于健康不得已,如今,我是享受运动带来的快乐。”

### “美不是瘦,美是有力”

27岁的王莹莹,研究生毕业两年,在市区一家医院工作。

在外人看来,王莹莹肤白貌美大长腿,身材堪称完美。

王莹莹以前也这么认为,所以很少运动。去年看北京冬奥会赛事的时候,王莹莹看到了谷爱凌,并被那句“美不是瘦,美是有力”吸引。

去年春天,王莹莹开始了“撸铁”生涯。

从一副哑铃开始,到后来的各种推举,王莹莹说,虽然这个过程很难,每一次都有种使出全力的感觉,但每一次突破也很有成就感。

现在王莹莹有了让人羡慕的“马甲线”,身体的力量感也更强,“现在才知道,我原来那种体



练习搏击



美不是瘦,美是有力

型,不叫身材好,那叫瘦,现在的身材才是往越来越好的方向发展。”

32岁的陈敏,也是一名医务工作者。

高强度的工作,让陈敏出现了“过劳肥”。陈敏说,因为作

息不规律,她还出现了睡眠障碍。

在一次和朋友的聊天中,陈敏了解到了搏击。“以前我一直觉得这是项男性运动。”陈敏说。

在朋友的建议下,陈敏体验了一次搏击,“打了一顿拳下来,

我虽然很累,但心里特别舒畅、放松。”

陈敏说,那天晚上,她的睡眠异常好。后来,她果断入了会员,学习搏击。

练习搏击近一年的陈敏,回忆起初学时的经历,可谓“苦不堪言”。

“因为搏击对柔韧性有一定的要求,所以每节课的热身活动都会有压腿练习。”陈敏说,冲筋对她来说很痛苦,但是随着练习的深入,筋骨灵活了,她觉得全身每个关节都舒展了。

“以前打拳久了,我就会气喘吁吁,现在这些不适感都没有了,还成功减了肥。”陈敏说,不仅如此,在练习过程中,她还认识了一些聊得来的朋友,拓宽了朋友圈子。

### 愿意为健康、快乐“买单”

“三月不减肥,月月徒伤悲。”为了避免这种情况,刘洋开始了居家健身。

32岁的刘洋,孩子还在哺乳期,因为要上班、要喂奶,她现在还没有办法完全抽出身到健身房、瑜伽馆里去。但每天吃过晚饭后,她会跟着手机里的运动软件,锻炼上半个小时到一个小时。

“运动量不大,但运动完之后,身心都会很放松。”刘洋说,有时孩子在婴儿车里看着她锻炼,还会被逗得咯咯笑,算得上是运动,带娃两不误。

刘洋说,等到孩子断了奶,她也要加入到姐妹们运动健身的队伍中去。

“过去打开我的淘宝购物车,里面有各种化妆品、零食,现在它们大多被运动服、哑铃取代了。”王莹莹说,运动带给她的快乐,是化妆品和零食给不了的。

庞娟在运动之前,每年用在运动上的费用为零,如今,每年她用在运动上的费用在5000元左右。

对于工薪阶层的她来说,这项支出不算一个小数目,但看着健康的身体和越来越好的状态,庞娟觉得这笔钱花得值,“大不了,少吃点零食,少买几件衣服。”

记者发现,有平台对2022年女性消费趋势进行过调查。调查显示,女性在游泳、冰上运动、滑雪运动等方面购买的商品件数持续增长,其中增长最快的商品品类包括握力器、拉力带等,此外女性用户对于增肌粉等运动营养品的偏好显著高于男性。

一家全国连锁的健身俱乐部数据显示,2022年其女性会员占比达到54%,女性用户平均每周锻炼三四次,平均时间为一小时,此外女性私教用户占比为男性用户的五倍之多。

虽然每年多了几千元的消费,但看着越来越好的状态和身材,那些运动女性觉得为了健康和快乐花钱,值!  
(本版图片均为资料片)