



晨报记者 徐惠芬

在上海,泰拳热正急剧升温。在某点评网输入“泰拳”搜索,沪上提供泰拳课程的拳馆和健身所一

推动这股热潮的正是上海的女白领们——下班后,相约去“打架”,似乎正在成为越来越多女白领的一种生活方式。

### 搓搓的“30岁+实现梦想”故事

#### 学泰拳一年瘦20斤,练拳很开心,辛苦也要坚持

10月2日,搓搓参加了拳馆组织的季赛,学拳1年多的她击败了学拳3年多的对手,在拳馆教练圈内引起不小震动。

减肥的方式千千万万,为什么会是泰拳?说起来,这还是一个“30岁+实现梦想”的故事。

摄影的梦想已经实现。1987年出生的搓搓,大学读了摄影专业,毕业后成了一名摄影记者。

2018年底,搓搓找到了实现理想的现实动力——减肥。那时,身高1.61米,她体重有120多斤,她管自己叫“发福的搓搓”。

通常搓搓一周会去个两三次,但2年下来,她没有瘦下来。“可能是上课的关系,运动量不够。”于是,她想到了“更狠”的一对一的私教课。

拳击与泰拳是两种不同的格斗术。简单说来,前者用上半身,后者则“手脚并用”。搓搓说:“我是那种能够随便劈叉的人,脚可以抬到比头高,所以决定去学泰拳,发挥我腿部的优势。”

2020年6月底,搓搓正式学泰拳,终于如愿以偿地“瘦”了一年瘦了20斤。瘦了很多,运动量也够大!

通常,搓搓一周会上2-5节私教课,“看是

否约得上,约得上就多上点。”一节私教课1个半小时,“一开始热身运动,先跳绳,短则3分钟,长则10分钟;然后打空击,就是不戴拳套练出拳,练个3-5分钟;之后练打靶,一般练个1小时;最后实战半小时,和教练对打。”

因为练得“毫不含糊”,受伤是家常便饭。1年多下来,搓搓右手食指拳峰已经发黑,腿和手腕也隔三差五受伤,大脚趾还有过一次骨折。

去年12月练拳时,搓搓的大脚趾因为弯曲受力着地而受伤,“那个疼啊……我不是爱哭的人,但当时眼泪情不自禁地就流下来了。”

这么累,这么疼,这么辛苦,为什么还要坚持?“因为打拳很开心!如果不是真喜欢,我觉得我根本不可能坚持下来。”

减脂塑形,炫酷时尚,打泰拳成为一种生活方式

# 沪上女白领玩的就是心跳 下班后相约去拳馆『打架』

## 49岁的“姐姐”还有500多节课没上 10多年健身打下良好身体基础,对泰拳“越打越喜欢”

49岁的张静是泰拳馆不多见的“大龄学员”,馆里所有的学员,还有教练,都管她叫“姐姐”。

有一次,一位泰国教练问另一位泰国教练,“在泰国,像姐姐这么大年纪的,肯定不会来学打拳了。你说,姐姐为什么还来打泰拳呢?”

2009年,女儿上小学二年级的时候,张静换了一份“工作”,“之前在友邦保险的银行保险部工作,后来因为孩子没人接送,又正好家里要装修,所以干脆辞职在家当起了全职家庭主妇。”

“工作”时间也颠倒了一下,“以前朝九晚五地忙,现在下午4点以后和双休日是我的上班时间。”

白天“不上班”的时间,张静主要用来健身,“我不喜欢逛街买衣服,也不喜欢泡咖啡馆下午茶,对去网红景点打卡拍照也没兴趣……你说,我白天的时间用来干嘛?就去健身喽!我一直很喜欢运动,还可以减肥。”

健身房内几乎所有的运动项目,张静都尝试过一阵,“跑步、骑单车、练器械、跳团操……”跳团操的时候,张静最喜欢其中的搏击课程“body combat”,觉得打起来很有趣。

正好,有个朋友在学泰拳,推荐张静也去试试。于是在去年6月,张静走进了家附近的一家泰拳馆。上了第一节课,张静发现,这正是自己想学的,当场就买了60节课。

“很好玩!变化太多了!我健身10多年,练过那么多项目,很多都是千篇一律、重复单调的

运动,没碰到过比泰拳更有意思的了。”

拳馆的学员可以分为两类,一类是“随便练练”,另一类是想把拳打好,张静属于后一种。如果预约得上,“不上班”的周一至周五,张静基本每天都会去拳馆打拳,“如果那天约不上,我就跑个8公里的步。”

对于那些想把泰拳练好的学员,教练的要求也会更高些,“要练好泰拳,说到底是能吃苦。如果教练看出你是想好好练的,就不会那么手下留情了。有一次,我就被教练摔了一节课。”

受伤也在所难免,“尤其一开始动作不标准的时候,最容易受伤,脚趾头、脚背受伤最多。你不知道教练的膝盖有多硬,脚趾头踢到他们的膝盖就像提到石头一样!”

但相比在泰拳中获得的乐趣,张静觉得这些都不算什么,“越打越喜欢。你永远不知道对手下一次会出直拳、勾拳还是摆拳,这样的运动超有意思。”

因为10多年健身打下的良好身体基础,对于1个半小时高强度的泰拳私教课,张静目前觉得完全能接受,“虽然也会累,也会喘,但觉得没有问题。”但她也知道,不能不服老,“等到有一天受了很严重的伤,医生建议我不能再打了,我就会放弃吧。在此之前,我会一直打下去。”

一直对生活保持好奇心的她笑称,“心里不觉得自己已经49岁了。”说这话的时候,表情难掩对泰拳的喜爱。

“我买的课,还有500多节没上呢!”她说。



今年6月,张静(右一)参加了拳馆组织的比赛,获得夏季积分赛冠军。

### 泰国教练说

## 上海的女学员比泰国的女学员更认真

在上海教泰拳教了4年多的泰国教练沃特,对上海的女学员印象深刻。

今年32岁的沃特,9岁开始学泰拳,24岁那年结束了比赛生涯,然后在泰国的拳馆教泰拳。在泰国教了差不多4年时间里,来到了上海。

“在泰国教了4年,在上海教了4年多,我感觉这里的女学员比泰国的女学员练得更认真,来拳馆更频繁,练起来也更吃苦、更努力。”

相同的是,无论在泰国还是在上海,都是女学员比较多,“像我现在教的学员中,女学员差不多占了七成,基本都是白领。”

另一相同的是,学泰拳的女学员基本都是冲着减肥塑形来的。

36岁的泰拳教练苏塔来上海教泰拳3年多了。在泰国教拳时,苏塔有不少明星学员。很多

明星选择练泰拳,就是因为泰拳显著的“减脂塑形”效果。

“学泰拳减脂快,塑形也好,因为训练时要大量练习出拳、踢腿、肘击、膝击等,全身都会动,所以整体塑形比较好,不会练成一块一块的大肌肉。还有练泰拳腿不会粗,腿练得好看,这也是许多女学员选择练泰拳的原因。”苏塔说。

虽然绝大多数女学员都是冲着减肥来的,但人瘦下去后,接着练拳的不在少数。

“很多人越练越喜欢。”苏塔说,现在他的学员基本都是白领,“白天经常在办公室坐一天,下班后到这里打拳觉得很发泄,很畅快,有些睡眠不太好的学员,说打完拳后睡得特别好。我们泰拳馆里有很多老学员,甚至还有练了10多年的,还是因为喜欢吧,否则不会打那么长时间。”

### 拳馆老板说

## 近年上海泰拳健身市场急剧扩张

上海规模最大的泰拳馆之一——飞奕泰格,见证了这几年上海泰拳健身市场的急剧扩张。

飞奕泰格副总经理赵理卫告诉记者,2004年在上海创办首家飞奕泰格泰拳馆时,“会员基本都是外国人。”直到11年后,飞奕泰格才在上海开出了第二家泰拳馆。但自2015年至今,在6年的时间里,飞奕泰格就新开了11家拳馆,目前上海的门店数量达到了13家,“这样的规模,不仅在上海,在全国范围内也是排名靠前的。”赵理卫说。

2015年,对于飞奕泰格的发展来说,显然是个分水岭。“不仅是我们飞奕泰格,目前上海教授泰拳的健身场馆,差不多一半以上都是2015年之后出来的。”

对此,赵理卫解释说,这与2015年以来体育赛事热度攀升密切相关。

2014年下半年,国务院常务会议部署加快发展体育产业,明确取消商业性和群众性体育赛事审批,“体育赛事活动放开后,很多搏击赛事都办起来了,知道泰拳的民众也越来越多了。我还记得2007年、2008年和人说起泰拳,许多人的第一反应还是,‘太极拳吗?’现在基本不会有这样的情况了。”

明星则起了推波助澜的作用。近几年,维密超模纷纷晒打泰拳的视频,姚晨等人也加入了练

泰拳的阵营,练泰拳变成了一件时尚的事情。在赵理卫看来,这也是学泰拳的女学员多于男学员的原因。“女性对时尚、流行更敏感吧。当泰拳成为一种炫酷、时尚的健身方式后,更容易吸引女性。”

据赵理卫介绍,目前飞奕泰格的总学员数为2万多名左右,男女学员比例差不多在3:7,“主要以30-40岁的女性白领为主,占了总学员数的一半以上。”

从目前的市场需求来看,赵理卫告诉记者,飞奕泰格在上海将开设更多新的泰拳馆。

“新学员越来越多,老学员会接着练,从更深层次的原因来说,也是因为泰拳有魅力吧。我看过一个研究报告,探讨什么样的搏击运动最吸引人。结论是,这个搏击要满足三个要求:实用性、美感以及文化底蕴。泰拳正好这三样都满足:很实用——减肥塑形效果显著,练到一定程度,还能防身;美感——泰拳打起来可以很漂亮,练得好的学员打起来真的很酷、很帅;文化底蕴——泰拳是泰国国粹,是泰国很盛行的一项运动,也是泰国文化和历史重要的一部分。我们这里有不少学员因为泰拳爱上泰国文化,去学泰语、学做泰餐,生活又打开了一个新的面向。”



飞奕泰格的部分教练,据赵理卫介绍,飞奕泰格近60名教练全部来自于泰国。

图片/受访者提供 制图/张继