2024.07.11 星期四
编辑 李 俊 崔嘉毅
新闻晨报 SHANGHAI MORNING POST

不同年龄、国籍的人一起做“HIIT”，还带热了周边更多业态

夏夜里，徐汇滨江这群人火出圈

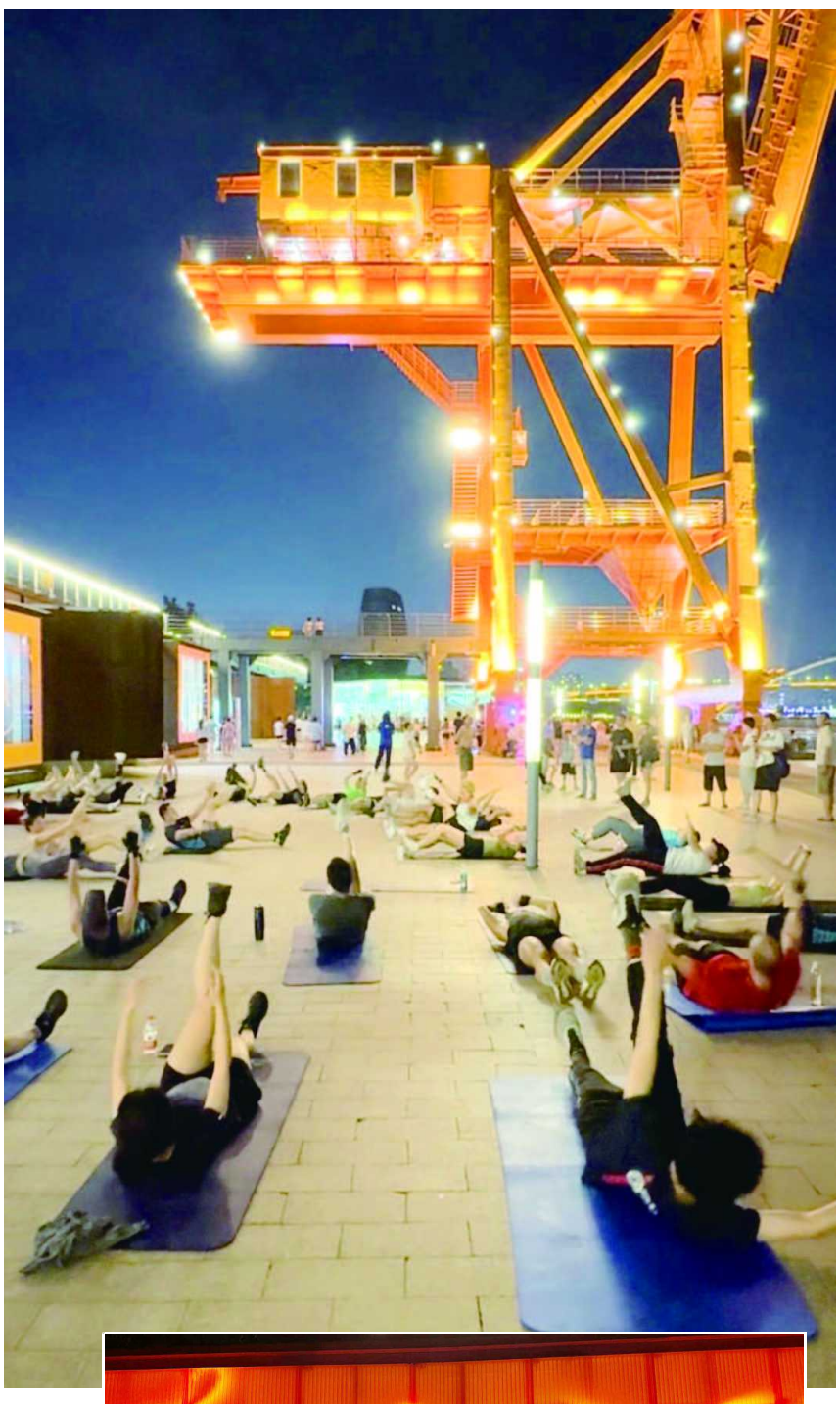
最近，社交媒体上不少人都在转同一张图——上海夏夜里，大家约着在徐汇滨江一起做“HIIT”。

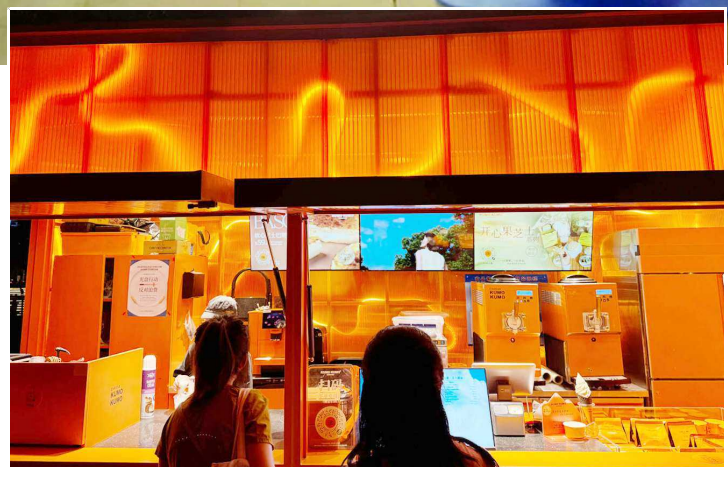
这是否是继人体工学草坪后，属于徐汇滨江“松弛感”的新高度？还是说 Citywalk 过后，现在开始流行起了 Roadtraining？

有人表示，对于夏天不想出门运动只想宅家吹空调的打工人来说，他们简直“卷”出了新高度；有人则担忧，这么热的天气下，如此高强度的室外运动，是否安全？

在一个普通的上海夏夜里，晨报记者来到徐汇滨江，采访到多位参与活动的市民，并且和策划人聊了聊背后的故事。与此同时，我们更实地发现，这种火出圈的户外运动，早已成功带火了周边的业态……







来自不同行业、不同国家的他们在徐汇滨江看起来都很“Chill”

7月9日晚上7时许，仿佛蒸桑拿一样炎热的上海夏夜里，在徐汇滨江的公共区域内，突然出现了这样一群人：他们旁若无人地躺在瑜伽垫上，在这里一起做着当下很流行的“HIIT”（编者注：高强度间歇训练），炎热的天气完全不会阻挡他们运动的热情。

运动永远都是一项不分年龄和国籍的事情。在活动现场，既有刚出校园的00后职场人士，也有来自不同国家、不同肤色的老外。他们都通过一个名为FitFam的公益组织报名参加了当晚的活动。这样的一场活动至少要持续1小时，先是10分钟的热身，其次就是40分钟的核心训练，最后再做10分钟的辅助训练和拉伸。

“在这里大家会相互鼓励，累了还有人给我打call加油，这是我一个人在家里没有办法完成的。”来自巴拿马的乔舒亚，是上海海事大学的一名外籍留学生，他在徐汇滨江旁边居住了四年，他告诉记者，在徐汇滨江的公共空间运动，让他觉得非常放松。

如果套用一句比较流行的话，或许就是“不是健身房去不起，而是徐汇滨江更具性价比”。从事制冷工作的活动参与者罗先生是一名90后，他笑言，在徐汇滨江做HIIT主打的就是减脂，这样的活动参加多了，自己就可以告别油腻了；从事HR工作的Henson则表示，参加这样的运动会让他在夏天感觉状态更好，人也更有精气神，工作上遇到一些压力也会变得更自如。

旁边一位90后小伙子则一脸自信地主动告诉记者，从两年前第一次参加活动至今，他已经成功减重30公斤，“我开始尝试以前从不敢尝试的马拉松，也结交了许多好朋友，整个人变得更阳光积极，并且让我开始对明天上班更有期待——因为下班第一件事就是可以跑来徐汇滨江。”

这样的热情，很快感染了徐汇滨江现场的其他人。来自荷兰的Daniel，妻子是中国人，徐汇滨江是他夏夜里最喜欢来逛的地方。当晚当他推着婴儿车从这群人身边走过时，马上就决定把女儿抱了出来，父女俩忍不住一起参与运动；刚从附近下班的白领Shirley自己看了一会后，决定拨通了男友的视频电话，把摄像头反转，督促屏幕另一边刚回家的男友跟着他们一起练习……

“我觉得真的是一代人有一代人的广场舞！”从外地来上海出差的马小姐看到后忍不住感慨了一句，她告诉记者，同事推荐她来上海第一件事，就是在夏天的夜晚来徐汇滨江逛一逛，“我一路走过来非常松弛，白天在空调房里吹一天，晚上来这里出出汗挺好的。”

伴随着动感的音乐声的，还有每隔几分钟来自教练的温馨提示：“如果身体不舒服一定要量力而行，放慢节奏！”

或许是由于参与者的热情过高，活动并没按照原定计划准时结束。直到晚上九时许，徐汇滨江的气氛依然很活跃。

若当天气温过高活动会取消未来将优化公共空间的使用

毫无意外地，参与活动的每个人都成为了瞩目的焦点。无论是现场围观的市民，还是社交媒体上来自全国各地网友们，都对他们产生好奇。

FitFam的志愿者Henry告诉记者，早在2015年，他们就开始举办这样的活动。如今注册人数已经超过1万人，志愿者人数也有一百多位。

虽然他们的活动都是免费性质，但其实每一场活动都有严格的标准。对于网友最关心的气温问题，Henry解释，其实当室外温度超过37℃的时候，室外活动就会取消。遇到雾霾、雨天等其他情况也是如此。此外，教练也会不断地提醒参与者一定要量力而行。

另一位已经参加过几年活动的Hansen则表示，其实他们都受过一些专业的耐热训练，并且，在高温天并不鼓励完全没有运动基础的人参加这样高强度的户外训练。

还有一些人提出了质疑：虽然这种露天运动是很支持的，但是否应该给其他人也留出一定的空间，如果完全阻断了通道、甚至盲道是否不太好？

面度这样的质疑，活动组织者之一，FitFam的志愿者Victor告诉记者，事实上，他们每场活动都有严格限制人数，其实就是考虑到公共空间的范围，以及教练的带教能力。反而因为他们的热情和强大的感染力，已经有许多有专业体育场馆设置的大学、商业机构都向他们抛来了橄榄枝，邀请他们去更多地方开展类似的活动。“后续我们也会听取网友们提出的建议，不断改进和优化活动。” Victor表示。

听到他们举办的活动在社交媒体上出圈后，几位志愿者不约而同地表示有点意外。Henry告诉记者，终于被看见，感觉有种做对一件事的心情。“与其说出圈，其实我们更在意每一位参与者的感受。我们曾遇到不少很胖的、压力大的、甚至有点抑郁的，但是一起运动后他们都有了很大的改变。”Henry说。

各式各样运动所带来的松弛感正在带火徐汇滨江的更多业态

在徐汇滨江的夏夜里，空气里漂浮着的，不仅仅是各种运动过后荷尔蒙的味道，还有各种咖啡、甜品等的香气。

就在这群做“HIIT”运动爱好者的对面，一家医疗器械公司的工作人员在干净的地面上铺开两张整洁的海报，从包里拿出几台专业的仪器设备，准备开始属于他的AED急救免费演讲。

很快，就有几位爷叔阿姨凑了过来，“要记得按压深度是5到6厘米，频率基本上每秒两次，不能再快了。”现场，摊主正在手把手教一位阿姨学习简单急救常识。从事过专业急救工作的他几乎每天晚上来徐汇滨江这里摆摊，就是想帮助到更多人。

“运动过后来杯冰激凌，既清凉解渴又没有负罪感。” 两位刚沿着江边慢跑结束的市民笑着对记者表示。虽然已经晚上九时许，但一家甜品店的服务人员依然忙碌，当听到有顾客询问哪里可以买一些食物时，她很娴熟地指了指远处，“你沿路走过去，那边一排都是。”

而在旁边的一家便利店内，一进门就会发现和其他门店明显的不同之处——最显眼的货架上摆满了各式各样的运动饮料。这也让那些刚刚运动结束的市民朋友们补充能量变得更为“便利”，一位店员告诉记者，这段时间他们门店的人流量直线飙升，常常忙不过来。虽然已经接近晚上10点，而在不远处的一家Manner咖啡馆里，同样是座无虚席。许多市民都带着他们的“萌宠”来这里消费。夏夜来运动的人群，成功带火徐汇滨江的更多业态。

采访接近尾声，Victor告诉记者，或许网友眼中的松弛感，就在于这是一份可以免费获得的快乐，“在我们眼中，徐汇滨江这道风景是很有价值的，这也是我们喜欢这里的理由。如果你找不到松弛感，欢迎来加入我们，做一小时运动后，你就松弛了！”

晨报首席记者 牛 强 摄影报道

地址：威海路755号 邮编：200041 国内统一连续出版物号 CN 31—0070 广告热线：22895373 零售价：1.50元