

记者 冯元春 文/图

A 健身让人更加自信

清晨7点,高强娟像往常一样站在健身房的落地镜前,白色运动背心勾勒出清晰的肌肉线条,小麦色的皮肤在晨光中泛着健康的光泽。她调整呼吸,开始了一组核心训练。这个习惯她已经坚持了7年——自从2018年取得健身教练资格证,转型为健身教练的那天起。

“说起来你可能不信,几年前,我是一个有点自卑的人,连穿紧身衣的勇气都没有。”高强娟在休息间隙对记者说,当时虽然拥有平坦的小腹,紧实的腹肌,却不太敢显露,“那时总觉得,女性的身体应该是柔软的、含蓄的,最好别太显眼。”

然而,这种观念在四五年前发生了变化。她回忆,初中就在田径队的她,作为体育特长生上了高中,但那时她并没有觉得体育好是件值得骄傲的事,直到大学毕业后,她选择当一名健身私教,去北京学习并取得CBBA高级专业健身教练资格后,她开始努力练习,并真心听到有人赞美“你的身材好好啊”,她才初尝女性身材健美的红利,“如今我会非常自律,无论从饮食上还是健身安排上,因为我也喜欢听到这样的赞美,并逐渐自信起来。”高强娟感慨地说。

掀起美的革命 健身女私教 引导女性为自己雕刻身体

进入春天,健身又成为了人们的热门选项,有一批想要更好身材的女性,纷纷涌入健身房,而健身女私教成了她们的首选。

“95后”的银川健身女私教高强娟,这两天业务繁忙,她从下午3点开始,一直会持续忙碌到晚上9点,她说,越来越多的女性开始意识到身材的重要性,而像她一样的自由健身女私教也越来越多,帮助更多女性为自己雕刻身体。



好身材值得骄傲。

B 她们将“改善体态”列为首要目标

有数据显示,在过去的5年里,中国女性健身市场以每年23%的速度增长,其中90%的会员是18~45岁的女性。高强娟也坦言,来找她健身的会员中,90%皆为女性,与男性追求力量增长不同,女性健身者更关注形体塑造——她们想要流畅的腰臀比,挺拔的背部线条,紧致的手臂曲线,她们将“改善体态”列为首要目标,远高于“减重”。

“会员们的变化总是从镜子开始的。”一天,高强娟带记者穿过健身房的器械区,几位正在训练的女士不约而同地调整着镜前姿势,“最初她们会避开镜子,或者用宽松衣服遮挡身体。但3个月后,你会看到她们开始欣赏镜中的自己——不是因为她们变瘦了,而是她们开始掌控自己的身体。”这种掌控感带来的自信辐射到生活的各个角落。有个游戏主播是高强娟的长期会员,她向记者展示手机里保存的对比照片:“没健身前,我属于瘦干型,刚开始连2.5kg的哑铃都举不起来,现在体重从42公斤,长到了49公斤,整个人变得有活力,也更有力量感了,希望能拥有更好看的肌肉线条。”

高强娟说,因为女性们对自己的要求变高,所以如今,她仅仅拥有健身教练资格证是不够的,还考取了体态美学架构师,学习了运动营养学、运动损伤预防与纠正性训练认证等等。她发现,在她管理下持续健身的女性,在职场表现上更具主动性,而且精神状态也比一开始有更显著的变化。

C 女性健身成为一种生活方式

每天中午时分,健身房就会迎来小高峰。记者注意到一个有趣的现象:几乎每个女性会员都有专属的训练记录本,上面记录着围度变化、训练感受甚至每日穿搭。“我们建立了会员群,”高强娟翻看着手机,“她们在群里分享健身餐、运动内衣,甚至相约一起买瑜伽裤。这已经超越了单纯的运动,成为一种生活方式。”

高强娟说,这种社群文化正在重塑女性对身体的认知。社交平台“健身打卡”话题下,她们上传的不再是经过精心修饰的自拍,而是汗湿的T恤、训练后泛红的脸颊、逐渐明显的肌肉线条。这是一种新型的女性美宣言——健康、力量与自信。

下午的私教课上,教练安娜为一位产后妈妈调整深蹲姿势。“很多女性来健身是因为生育后的身材焦虑,但我们会引导她们关注身体的功能性恢复。”她解释道。在她所带的会员里,有产后修复需求的妈妈们也有一定占比,远高于普通减脂课程。

安娜还会定期组织会员去进行一些有趣的运动,比如攀岩。攀岩是种力量型有氧训练,每个人攀上最高峰时,都迎来了自己的高光时刻,“这种运动生活,让很多女性都有了生活的归属,可以结交到很多志趣相投的朋友。”高强娟说。

D 美有无限可能

“很多年前,我做健身私教时,很多人说这是‘吃青春饭’。整理器械时,高强娟突然说道,“但他们不明白,我们不是在贩卖身材模板,而是在帮助女性重新认识自己的身体价值。”现在银川有许多机构会邀请她对员工进行一些功能性训练,高强娟对此感到十分骄傲。

健身房的灯光渐次熄灭,高强娟锁上门,夜色中她的轮廓依然挺拔。在这个对女性身体仍有诸多规训的时代,每一块因训练而清晰的肌肉,都是一次温柔的叛逆。



辅助会员做健身。



纠正姿势。

记者手记

她们用汗水书写的,不仅是对完美形体的追求,更是一份关于自主与自信的宣言——当女性真正拥有自己的身体时,美便有了无限可能。