

40岁后开始运动晚不晚？ 线上健身正热 大龄女选手批量入场

■文/摄影记者 杨圆圆
实习生 冯逸骏
通讯员 宋博浩

最近王心凌以一首俏皮的《爱你》重回大众视野,40岁的甜心教主美貌不减当年,身材依旧窈窕,在引发现众集体回忆潮的同时,也不免提起那个老生常谈的话题:明星为什么都不会老?

抛开各类保养、医美的手段,保持运动习惯似乎是大家最易实现、成本最低的方法。

“在当前大健康的发展趋势下,更多年龄阶段的人群开始形成健身习惯,中年人正在成为健身消费领域的主力,我们的线上私教客户平均年龄在45岁,以女性为主,年龄最大的有80多岁。”乐刻运动的线上私人教练张伟说道。

人到中年,身上担着来自职场、家庭的双重压力,逼到眼前的还有青春流逝、身材变形、亚健康种种危机,健身似乎成了一种有效的对抗手段。



打开手机等电子设备,在家里铺张瑜伽垫就能线上跟练健身

线上健身收获多多 她们说:运动健身任何时候都不晚

45岁戴老师:想塑形 变年轻

城厢街道的戴老师今年45岁,疫情前因为教师的课业任务多,备课等工作基本要忙到晚上,常规锻炼就是跟老年人差不多,晚饭后去公园散散步,从来没有想过要去“雕刻身材”。

有一次刷抖音,无意间看见了健身网红帕梅拉的视频,身材绝佳的帕梅拉马上成了她心目中的健身偶像。在浏览了她系统的全身燃脂教程指南后,戴老师火速网购了一张瑜伽垫,加入了健身的队伍。“健身网红勤奋锻炼的视频点醒了我,要脱离现有的舒适圈开始运动起来。”戴老师说,自从决定要线上跟练后,每天下班后的日程都改了:下班回家,马上铺好瑜伽垫,选择不同的跟练,每套约十分钟,有时候心情好,还会做一些进阶专项训练。

坚持跟练的戴老师还是有些心得体会的:“刚开始,我根本跟不上帕梅拉动作的节奏,总是做上一两套动作后就气喘吁吁,持续坚持几天后发现能做四五套动作了,就是动作还不够规范,需要多练。”

网上带教的形式使得戴老师意识到了运动的重要性,还误打误撞找到了一个改变形体、减脂减压的方法。坚持一个月后,戴老师不仅体重减轻了2斤,还觉得自己充满活力,工作更高效了。

45岁小菲:线上练 资源多

“因为不喜欢做夜班,又不得不做了8年,心里的内斗太厉害,身体在35岁那年就很拉垮。”小菲(化名)说,那时候吃三口饭就胃胀,头发也掉得厉害,整个人除了上班时间醒着,其他时间都在昏睡。

痛定思痛后,小菲开始寻求健身的方法,从35岁一直练到了44岁,玩过6年太极拳、3年瑜伽,体重也是起起伏伏,基本都在84斤到97斤之间摇摆。

“线下学习挺费钱的,太极拳也花了好几万元,瑜伽每年的年卡也要5000元,加起来也是一笔很大的开销。”小菲说关键线下预付卡消费还有风险,去年一家杭州瑜伽连锁店关门,会员们的年卡费打了水漂。

后来,因为疫情影响,小菲干脆选择线上的免费健身视频跟练,因为自己有一些健身知识和瑜伽知识,就会自主选择,比如将瘦背、瘦腰、瘦大臂等十分钟健身跟练组合在一起,然后再练30分钟经络瑜伽和20分钟阴瑜伽,把健身和瑜伽结合起来,有动感出汗又有拉伸修复。

“线上跟练只要选的博主好,加上自己的意志力够强,还是很有效果的。”小菲如今已经跟练半年,觉得这种线上跟练一方面时间很机动,一方面也可以保持新鲜感,因为可选的平台很多,比如B站、小红书、抖音、快手里都有很多资源。

48岁侯女士:动起来 为健康

“去年我生了一场大病,动了个手术,突然意识到身体健康是第一位的,自己已经不再年轻了,到了该健康生活的时候。”今年3月,48岁的侯女士开始跟着私教老师线上学习瑜

伽,锻炼2个多月后,她感觉自己的身体状态和精神状态都有了好的转变:“感觉身心都变轻盈了,为健康花钱很值得。”

中年人为什么对线上健身情有独钟?从侯女士的回答中可以发现一些端倪:“每天忙完工作,回家还要带孩子、收拾家务,实在是没功夫往健身房跑。跟着线上老师锻炼,只要打开手机,在家里铺张瑜伽垫就行,每天半小时,完全不影响生活,很方便。”

“根据我们的统计,进入中年阶段的客户,在对健身效果的需求中,提到最多的就是健康。”张伟说:“现代人工作、生活节奏快,压力也大,年轻时没感觉,到中年一般或多或少出现一些健康问题,这也迫使他们做出改变。”

58岁施美美:花小钱 换健康

施美美(化名)今年58岁,从小身体弱,发麻疹还差点死掉,之后又得过气管炎、关节炎,直到中学后身体才稍微好一些。不过上班后怕胖,居然跟风节食,结果弄出了胃病。加上丈夫一直喝酒,两人为此事吵过很多次,最后自己还生了病,总之,身体就病恹恹的。

“退休后,我还去瑜伽馆办过卡,跟练过一段时间。但是有些瑜伽高难度动作做不了,如果做了反而觉得腰胯不舒服,后来就放弃了。”施美美说自己很想改变身体的亚健康状态,后来看到《都市快报》登过一个“抗寒耐热桩功”,又过了几年听朋友介绍了这个功,就花了1000多元报名参加了线上跟练。

“因为疫情影响,很多老师会推出线上跟练课程,钱也不贵,而且每天早上都有一小时的跟练课程,我们老年人就跟着做,不仅可以留言表达观点,还有微信群交流,氛围不错。”施美美已经跟练了一年多,觉得身体有所改善。

至于为什么肯花钱学习,施美美说:“我们老年人并不是一毛不拔的,如果你病恹恹

的,什么都不想参加,什么都不想动,天天想着住得离医院近,看病方便,那就等着去医院吧。而我就要努力开心起来,每天线上跟练,增长养生知识,也会结合之前练的瑜伽动作拉伸一下,反而一年都没生病,两相对比下来,花钱学习就是以小换大。”

63岁刘女士:家里练 能复健

“疫情什么时候结束啊,我想去爬山,去跳舞……”眼看退休的刘女士在家里闲得转圈,儿子给她买了线上健身的课程,并劝她可以跟着教练试一试。

“我不喜欢去健身房,那些健身器械我练不来。”刘女士平时喜欢跳广场舞,但因为疫情原因,她不太敢出门参加聚集性活动:“我在家带孙女,万一出去乱跑感染病毒,传到小孩子身上就糟了。”不敢出门,每天的活动空间就是家里,刘女士闷坏了。

打开儿子买的课程,私教老师根据她的身体状况制定了专门的复健运动。“嘿,我在视频这边做动作,刚抬胳膊,教练就看出我肩胛不太好。我之前有严重的肩颈炎,前两年动过手术的,平时也不敢太吃力。”后来每天孙女的午觉时间,成了刘女士的健身时间。在家里站在瑜伽垫上,跟着教练练了两个月,她发现身体有了明显的变化:原本给孙女洗澡时,不扶着板凳都蹲不下去,现在已经很轻松就能弯腰下蹲了。

原本以为是儿子乱花钱,现在刘女士却越练越有热情:“我原来喜欢爬山,就是腿疼没办法,上周我去爬了次山,腿一点也不疼,这钱花得值。”

她的健身教练说:“中老年人身上一般都有些小毛病,特别是肩胛、腰椎、膝盖等部位会疼痛,这是因为钙流失,肌肉又不足,身体发力的时候只能依靠骨头,时间长了,磨损神经后引发疼痛。我们通过针对性锻炼,不仅可以纠正他们生活中错误的发力方式,也能增加相应部位的肌肉含量,让他们动起来更轻松。”



健身教练通过网络视频“云指导”学员健身

中老年女性成为线上健身主力军

想要追求健康,追求美,什么时候都不晚。

“线上健身发现中年男人较少,这并不是说男性对于健康的关注度不如女性,而是两者偏好的解决方案不同。”乐刻运动在线私教负责人章玮解释:“男性更喜欢球类运动、跑步、游泳和器械运动,女性更偏好瑜伽、跳操等运动,也更愿意花钱买服务。”

据介绍,线上健身的人群主要分为两大类,一类是跟练免费视频的,一类是花钱跟练的。目前,跟练免费视频的人群非常庞大,小红书、快手、B站、抖音都有各类健身博主的免费跟练视频可以选择,这也是一个双赢,健身博主可以获得流量关注,粉丝可以获得免费跟练。而且,很多发健身视频的人并不是健身教练,而是普通健身爱好者,他们在自己跟练中受益,进而出了跟练对照视频,粉丝可以看到原健身博主和跟练者身材的区别,也更能获得共鸣。在留言区也会有一些讨论和分享,这样就能吸引越来越多的人加入线上健身行列了。

为什么40岁以上的女性会成为线上健身的主力军?在山阴路上开私人瑜伽馆的蕾蕾分析说:“现在的40岁已经是80后了,这些70后、80后的女性收入相对稳定,又对身材和健康比较关注。特别是一些年纪大的女性会线下来上瑜伽私教课,别的时间会去线上练一些轻运动量的有氧操或普拉提,用两三种不同的训练方式互补一下。”

有趣的是,在线上健身行列中,也出现了大量的老年人群。80多岁的孔奶奶最近正在跟着线上私教练习,从第一节课需要老伴扶着走路,到现在已经能稳稳地练习深蹲,家人和教练都夸她进步飞快。

“我们发现老年人对运动、对健康的需求更大,尤其在疫情防控居家隔离期间,他们没办法逛菜市场、逛公园,运动量一旦下降,对健康会有明显的影响。年轻人可能不运动就是亚健康、变胖,老年人肌肉含量低,再加上骨质疏松,很容易摔倒受伤。”章玮说。

线上健身小贴士

- 1.要给自己制定一周锻炼计划,开始可以每天一套,慢慢加练,不要一下子来个四五套,第二天全身酸痛就放弃了。
- 2.不要一时冲动去买很多网上的视频,虽然几元钱就能买到很多课程,但是容易光看不练浪费钱。
- 3.要多听听一些线上跟练者的真诚分享,坚定信心,不要一曝十寒,更不要频繁换功法,这样会跟猴子捡东西一样,一路捡一路丢,最后一事无成。
- 4.女性线上健身可以采用上肢训练+下肢训练+全身拉伸。特别是做完有氧训练,一定要做10分钟到20分钟的拉伸练习,以缓解肌肉的酸胀。
- 5.最好加入一些线上训练的群,每日打卡,才能更好地坚持。
- 6.线上健身初期可以选择各类跟练视频,每次选用不同的组合,以免产生倦怠、无聊的情绪。