



■吕亦菲 文 夏晨希 摄

春节期间，由贾玲主演的电影《热辣滚烫》倍受关注。为了这部电影，贾玲减重100斤，并说自己“练成了拳击手的样子”。电影上映后，健身、拳击、减肥等话题引发热议。该电影票房与口碑双丰收，也通过“拳击”这项运动，为健身行业带来爆棚人气。

近日，记者发现，在常州各家拳馆、健身房里，市民学习拳击的热情也如同电影里一般“热辣滚烫”，曾经小众的拳击运动逐渐成为体育消费的新宠。



贾玲添把火，这股“热辣滚烫”的拳击风吹到了常州

电影火了，拳击运动也火了

电影热映，拳馆已经感受到了影片的“后劲”。“我们拳馆最近新来的几个客户都是来咨询拳击项目的。”武进大学城一家拳馆的教练吴桐表示，受电影《热辣滚烫》的影响，最近来学拳击课的女生特别多，这几天每天五六节体验课全都是女生。“我们抖音平台上的团购体验课程也很受欢迎。”吴桐说。

除了拳馆，大部分健身房也都开设了拳击、搏击课程。相关数据显示，打拳击一

个小时可以消耗近600卡路里，是燃脂较快的运动之一，而且相比于器材训练更具趣味性。这让拳击成为各大健身私教机构的辅助课程，在价格上，一节拳击私教课的课程在300—500元之间。

“我们这儿来咨询的多是之前健身的学员，想进一步了解一下拳击这项运动。”常州动源产业园源拳拳击健身运动馆的教练程飞告诉记者，咨询的有，但真正买课的还不是很多。此前

张伟丽夺得金腰带、去年电影《八角笼中》热映，都曾带动过拳击课程的线上线下咨询量。“热点事件可能对拳击项目本身有传播作用，它的影响是一个相对持续过程，不可能因为一个事件、一个热搜就带动整个拳击行业的发展。”程飞说，“其实也是希望有更多的人能了解和先体验一下，拳击项目虽然没有瑜伽、跳操那么普及，但作为业内人士，能够很明显地感觉到这两年它的变化和发展。”



想蹭热度，“割”一波“韭菜”

“现在朋友圈一刷都是卖课的。”常州大学大一的学生殷姿，小学六年级开始练跆拳道，16岁那年转项到拳击，曾经参加全国U系列锦标赛和省运会，都取得了不俗的成绩。通过体育单招考上大学，虽然现在读的是计算机专业，但空闲时间她都会到拳馆做教练。从大年初一到现在，她的朋友圈被拳击和贾玲“占领”。

“上瑜伽课、普拉提的也在卖拳击课，有些离谱的穿着跆拳道服拍摄打拳击的视频。”一名不愿透露真名的拳击健身馆教练小付表示，很多健身房就想蹭热搜“割”一波“韭菜”。为了追

热度，有些健身房也开始增加拳击课程，教练速成上岗。

“有的教练只是培训几节课就开始教学了，实际教学能力是不够的，但是对于初始学员来说很难分辨。”小付表示，对于普通健身房来说，拳击一般会作为特色课，价格相对较高，提成也高，大家都想赚这个钱，因此许多并不是拳击专项的人也会说自己会拳击。

同时小付表示，目前常州市场拳击教练相对稀缺，技术要求也比较高，上课也需要100%的体能输出以及跟会员的沟通引导技巧，因此常州拳馆教练很多都是从体校退役的拳击运动员，

从学习到从业至少有5年的经验。

殷姿和周卫晓都是从常州运动学校退役的专业拳击运动员。值得一提的是，周卫晓还是常州第一批女子拳击队的选手。“95”后的周卫晓从大一下学期开始就利用课余时间出来当教练，“运动员在教授拳击课程中可能会更规范、专业。”周卫晓举例，同样是一个出拳的动作，没有经过专业训练的教练可能只会发出一个指令，至于怎么出拳，应该先转胯还是先发力并不会讲太多，学拳击的专业运动员可能就会抠站姿、抠细节，会告诉会员每个动作的要领。



女性，正逐渐成为拳击的主力

如今女性已经成为拳击课程的主力，常州24h健身馆的负责人苏欣告诉记者，目前该馆的女性学员占比达4成以上。苏欣称，近几年，女性和儿童的报名人数明显增加，其中原因除了减肥之外，拳击的解压释放、自我保护等因素都是儿童和女性选择拳击的原因。

已经有两个孩子的宝妈刘霞2022年的夏天开始练拳击，2年不到的时间，她明显感觉自己的体力、耐力和肺活量都上来

了。“很多动作看着简单，做起来并不容易。”刘霞感叹，直到现在自己也还只能算得上是入门级别。

“过去人们对拳击的印象往往是暴力、残酷、血腥，但其实这是一项综合能力很强的运动，兼具速度、力量、协调性、灵活性。”拳击女教练钱雯表示，拳击是高胆商的运动，要先挑战自己、战胜自己，才能战胜对手。

“因为自己从小练体育，可以说自己的抗击打能力非常强，

但有了孩子之后变得非常焦虑。”钱雯也是一位宝妈，为了改变自己消极的心态，她坚持每天健身、打拳击，“每天其他的事都可以放一放，运动不能停。”钱雯说，打完拳会发现自己充满活力，而这种乐观积极的心态也可以传染给家人、传染给学员。在钱雯看来，拳击也是高智商运动，有了勇气，还得有技术、战术才能和对手比拼；拳击更是高情商运动，对抗双方在台上是对手，在台下是朋友。

