

# 从“以瘦为美”到跑步举铁

——在女性健身热潮中看中国新审美

聚光灯下,赵晓宇身穿比基尼,身上涂满亮色油彩,和其他参赛选手一起,向评委和观众展示着自己线条分明、肌肉紧致的健美身材。女选手们自信大方的笑容,加上力量感十足的形态,赢来台下一片赞美声。

这是26岁的赵晓宇在2017年第一次参加女子健美比赛的场景。美术专业毕业、同时是资深健美爱好者的她,在回忆起自己第一次参加比基尼健美比赛的画面时依旧十分激动,“那次是我第一次参赛,就得了季军。以前人们看到‘肌肉女’可能会觉得不好看,甚至有点怪异,但随着健身运动的发展,现在人们更加喜欢健康的体态,因为那象征着自律和坚持”。

2016年国务院印发的《全民健身计划(2016-2020年)》中提出,到2020年,每周参加1次及以上体育锻炼的人数达到7亿,经常参加体育锻炼的人数达到4.35亿,体育消费总规模达到1.5万亿元。在“全民健身”的号召下,健身已不再是一件赶时髦的事,而是有利于身心健康、能够有效排遣压力的良好生活习惯。



## 强大内心更加需要强大体魄

随着社会观念的转变,曾经许多“专属”男性的健身项目如今也出现了越来越多女性的身影。

23岁的刘克红是兰州市大树健身工作室的一名搏击教练,入行四年的她见证了这一健身项目的变化。

“刚工作时,很少有女生来学搏击,兰州市的女搏击教练一个手就能数得过来。现在几乎每

个健身房都会有搏击课,女学员也越来越多。”刘克红说。

作为一名女性搏击教练,从业之初,刘克红也遭遇过很多误解。许多人认为搏击是男孩子的运动,女生就应该跳舞、练瑜伽。然而,当健身房的学员看到刘克红潇洒矫健的身姿后,无论男女,都很快被她“折服”了。“我用实力证明了搏击不是男性专属

的运动,女生打起拳来也可以很帅气。”刘克红说。

刘克红表示,她希望今后能够有更多女性参与到搏击训练中来。搏击虽然训练十分辛苦,却可以锻炼毅力与体魄,女生练习搏击不仅可以减肥塑形,在遇到突发情况时还能保护自己。“女孩子既要有强大的内心,也要有强大的体魄。”刘克红说。

## “肌肉”不再是男性“特权”

谈起近些年女性健身的变化,赵晓宇深有感触:“以前很多女生对肌肉存在戒备心理,害怕自己练出大肌肉块,不好看。近年来健身知识的普及让大家认识到,深蹲不会让腿部变粗,举铁也不会让胳膊变壮,女性正确使用健身器械,能让身体线条更优美,更有运动感。”两年前刚开始健身的她发现,整个健身房的器械区往往只有她一个女生。现在,更多女性来到器械区,努力练习翘臀和马甲线。“我觉得女生在健身房里举起哑铃的那一刻,就是大众审美改变的开始。”赵晓宇说。

今年27岁的健身爱好者王楠平时喜欢看模特大赛,她明显感觉到,近年来模特身材的变化是大众审美变化的有力阐释。王楠表示:“以前的模特追求骨感,走秀的模特一个比一个瘦,有的甚至达到了皮包骨头的地步。如今,很多模特会在社交平台上秀出自己的健身照,站在T台上的模特,也给大众展示了女性健身后肌肉呈现出的线条美。现在,健康比骨感重要多了。”王楠说。

## 女性正逐渐成为中国健身市场“生力军”

记者通过走访多家健身房发现,如今很多健身房都有适合女性使用的健身器材,也有专门为女性开设的健身项目和课程,针对女性的个性化健身服务层出不穷。而这一切变化的根源,在于日益庞大的女性健身消费市场,女性群体正成为中国健身行业的新焦点。

《2018中国健身行业数据报告》显示,从健身俱乐部和工作室的会员比例来看,女性已经成为健身人群的主力,更多女性从健身中探索出追求美的新途径。如今已经有越来越多女性愿意走进健身房,用自律、自信和坚持在潜移默化中改变大众的审美观。

采访中,赵晓宇、刘克红等

都表示,科学的认识和专业的健身途径,会让女性遇见更健康、更美、更强大的自己。

穿着运动背心在跑步机上、器械区内汗流浹背刻苦锻炼的“型女”们,正逐渐成为当今中国社会对于女性自信、美丽认知的最佳代言人。

(据新华网)