

## 慢

生活

混合健身：  
“硬核”  
健身新方式

这几年，从好莱坞大咖布拉德·皮特、马特·达蒙、杰森·斯坦森，到国内明星张亮、李宇春、彭于晏，都在为一种新的健身方式加油呐喊，那就是混合健身(CrossFit,简称CF)。区别于传统的健身方式，CF以快速、激烈、充满新鲜感和团队气氛在国内迅速收获一大拨死忠粉。早在2013年，宁波就成立了首家由美国混合健身总部官方授权认证加盟的CrossFit WeMax场馆。

85后刘翀是个资深的CF教练，他说CF的最大魅力是丰富有趣又能交到朋友，“它的作用是全面提升身体素质。而且CF不枯燥，动作可以无限组合。另外，合作性训练的方式能让人结交到志同道合的朋友”。

工商管理硕士跨界成了CF教练  
混合健身零基础也能尝试

CrossFit源于美国，字面理解即混合健身。CF是一项以获得特定的运动能力为目标，通过多种以自身重量、负重为主的高次数、快速、爆发力强的动作，来增强自身运动能力的健身体系。它提升的不光是力量，而是爆发力、速度、协调性、耐力等所有完成运动所需要的因素的强化，故又称其为全面强健。

在2012年之前，刘翀的生活和CF就像是两条平行线。“我在国内念本科时，因为减肥常常会去传统的健身房报到。”他第一次接触CF是在美国，当时他正在美国读工商管理硕士。“传统健身房很难找到合适的教练，训练起来也比较枯燥，我特别期望能找到一种更系统的健身方式。”就在这时候，CF闯入了他的视线。几次训练下来，他就成了CF的狂热爱好者。“我在训练时总是铆着一股劲，不想在同样的时间内比别人表现差。”到了周末，刘翀奔走于美国的各个城市“打卡”。“花了半年时间，我把美国CF的所有官方教练证书一个个都考遍了。”在2013年年底，刘翀和同样热爱CF的网友那益达一拍即合，在宁波合伙成立了CrossFit WeMax，成了一名CF教练。

很多人觉得CF是一项只属于健身大神的运动，因为光听力量举、倒立撑等动作名称，就觉得非常高难度。事实上，在刘翀的学员中，有不少是零基础的健身“小白”。“CF基础课程是接触这项运动的第一步，基础课将学到如何完成各种实用性动作以及营养学相关知识。一般来说，基础课会融入几十个动作，在常规课程编排中，运动及动作的种类可以无限组合。”刘翀说，区别于传统的健身房，CF强调全面的身体素质，让运动服务于生活，以此对抗各种生活中的意外。“CF的训练动作主要包括推、拉、提、举、蹲等典型动作，这些动作是日常生活中普通人经常使用或者频繁做出的动作，CF强调以更快的速度更强的爆发力完成这些动作。”

业余骑行高手爱上“硬汉运动”  
“比健身房有趣、好玩”

在CrossFit WeMax，不管是健身“小白”，还是运动大神，都被CF点燃了好胜心和斗志。他们一路升级，尝试了之前轻易不敢尝试的动作，在训练过程中一步步突破极限，从而爱上了这酸爽的感觉。

“15分钟做了七组各种动作组合的高强度训练，做完后全身都在发抖。”2018一整年，CF是刻在俞剑锋生活日程上的一项重要内容。“去年全年无休，有几天有点发烧，可想想还是坚持了下来。”

1987年出生的俞剑锋原是骑行爱好者，之所以爱上CF这一项更虐的“硬汉运动”，是因为这一训练体系有别于传统健身方式，而且减脂特别给力。“我骑车已经有7年了，最疯狂的时候一天骑行300公里。有了孩子以后，已经很少出去骑行，毕竟骑行一出去就是三小时以上。”别看他现在一身“腱子肉”，几年前他可是一个不折不扣的胖墩。“巅峰时期胖到95公斤，后来通过爬楼梯、跳绳、游泳、爬山、骑行瘦了一些，一年前接触了CF，现在瘦到了75公斤左右。”现在，对他来说，CF不仅是“燃烧”卡路里的利器，更是一种生活方式。

虽说有一定的运动基础，俞剑锋第一次接触CF时还是被虐得全身酸痛。相比普通的运动，CF确实有些“虐”。CF每日的训练计划包括热身(warm up)、力量(strength)、技巧(skill)、WOD(work out of a day)这几部分。“力量和技巧的部分完成后，训练者几乎用去了80%的体力，

而最后的WOD，也是每次CF体验中最激动人心的部分，就是用这仅剩的20%的体能冲刺。”他说，CF的精髓是不断突破自己的身体极限，“这是自己与自己的一场竞技，你永远不知道下一个挑战是什么，只需要做好身体准备。这种咬着牙坚持到最后的体验，真是太棒了。”俞剑锋说，CF强调“社群”，实行小班教学，人数一般控制在8到12人。他觉得，这种合作性的训练方式特别好，“学员之间互相帮助、互相成长，但也会暗自较劲。如果想要在团队里‘横’着走，自然会把自己逼到极限”。

记者 庞锦燕  
图片由受访者供图



动