

“老女孩”勇闯健身房 撸铁一字马直接“炸场”

举哑铃、踩椭圆机、练普拉提……眼下，不少“50+”“60+”“70+”阿姨、奶奶们不再局限于公园跑步、打太极、跳广场舞等传统运动，正像年轻人一样走进健身房，掀起一股新的运动潮流。

连日来，记者走访湖北武汉多家健身房发现，中老年会员日益增加，其中女性约占八成。她们或拥有令人艳羡的肌肉，或有着小姑娘般的柔韧，这群平均年龄60多岁的“老女孩”，正在用汗水重新定义“优雅老去”的生命剧本。

54岁大姐：“健身让我更自信”

5月26日下午，54岁的黄平穿着贴身运动服，正在武汉市汉阳区一家健身馆举哑铃，后背已被汗水浸湿。“刚才已经做了20分钟的其它项目。”她笑着告诉记者，现在退休了，只要有时间几乎每天都会到健身馆锻炼。

“刚开始练的时候没什么力量，有一天教练布置我做10个全身俯卧撑，我当时都惊呆了！以前从没做过俯卧撑。”黄平说，在教练的指导和鼓励下，她不仅把俯卧撑做起来了，而且第一次就做了10个。“当时自信心简直爆棚了！”

练习引体向上之前，黄平也以为那是自己完成不了的动作。“但是教练用辅助器械给加个重量，练着练着也能较为标准地完成动作；另外，我开始最怕练核心卷腹，但练了一段时间就发现，这个动作也能hold住了！”

现在，黄平的“胰岛素抵抗”几乎消失了，小跑赶火车时心也不慌了……“通过在健身房专业训练之后，我感觉锻炼身体只是一个方面，更重要的是身体不断‘长进’的过程中，能感受到过去从未注意的身体部位。比如说，我能感受到我的背了、能感受到我的腹部了，也是一种很奇妙的感觉。”

最近，黄平又增加了椭圆机项目。她说，运动已融入自己的生活，变成一种习惯，将一直坚

持下去。

黄平有一群同样坚持健身的好闺蜜，54岁的许黎就是其中一位。十年前，受到父亲因病去世的影响，加上自己长期伏案工作导致腰颈不适，她下决心就开始规律性运动。目前，她已练瑜伽和普拉提10年了，几乎包揽所有高难度动作。

照片中这个体式“一字马”，许黎练了七个月。“这不仅与自我的练习频次相关，还与瑜伽老师的方法与指导有关，同时也与自身的条件相关。有的人髋关节很紧，就不能一味追求体式。”许黎说，练习的过程一定要多关注自己身体的感受，循序渐进地打开身体，安全练习。

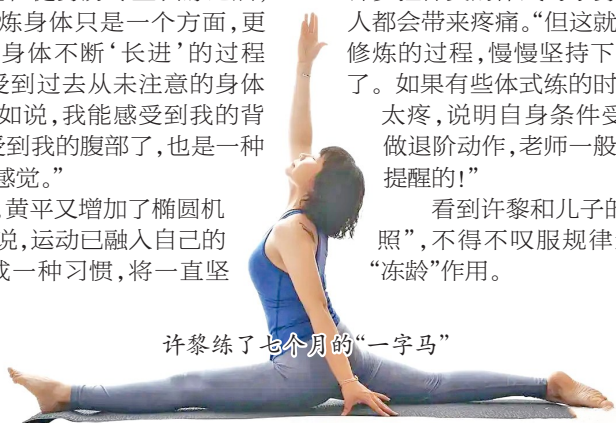
关于“头倒立”，许黎仅练三个月就能完成标准动作。“关键是当时老师说的一个要点我get了！所以练习初期，遇到好老师是件幸运的事！”

许黎告诉记者，刚开始训练时，许多拉伸类的体式对于身体紧的人都会带来疼痛。“但这就是一个修炼的过程，慢慢坚持下来就好了。如果有些体式练的时候确实太疼，说明自身条件受限，就做退阶动作，老师一般课上会提醒的！”

看到许黎和儿子的“姐弟照”，不得不叹服规律运动的“冻龄”作用。



黄平在健身房进行专业训练



许黎练了七个月的“一字马”

64岁阿姨：“我被女儿拉‘入坑’”

5月24日周六下午3点多钟，在洪山区的一家瑜伽普拉提健身馆，64岁的张阿姨将银灰色发丝绾成利落的发髻，浅藕荷色运动服裹着她依然挺拔的脊梁，站在核心床前如同白杨树般舒展。只见她的手指扣住弹簧滑轨，脚背绷成芭蕾舞者的弧度。

“吸气——延伸，呼气——收缩。”跟着教练温柔的指令，她的手臂划出流畅弧线，大臂内侧紧致的线条展示着她三年来的坚持。

“张阿姨是我们这里练得比较好的，还记得3年前她被女儿‘拖’过来时还满脸的不情愿。”一旁的教练笑着告诉长江云新闻记者。

“是的，那时候我女儿生我外孙

才满2个月，就要出来健身（产后修复），我开始不同意。后来她就拉我一起过来，再后来就鼓励我一起练，没想到练着练着，我就跟她达成了‘同盟’。”张阿姨一边擦拭汗水一边笑着说。

现在，张阿姨和女儿用同一张年卡，娘儿俩交替前来，带娃健身两不误。

据这家健身馆教练介绍，如今被女儿或儿媳“拉”过来一起锻炼的“婆婆妈妈”们越来越多，也有儿子专门买健身卡送给长辈做礼物。“我们这里的‘老女孩’越来越多了，10个里面总会有一两个。”

71岁奶奶： “肌肉线条让我深深着迷”



孙明慧正在做力量训练

6月1日，2025健身新人品质赛武汉站现场热闹非凡，71岁的健身新秀孙明慧成为全场瞩目的焦点。令人惊叹的是，她练就了让许多年轻人都自愧不如的肌肉线条。孙明慧有着严格的自律习惯，她坚持每天吃5个鸡蛋蛋白，将体脂率保持在18%，凭借这份严格自律，她在短视频平台收获了上万粉丝。赛前训练时，做拉伸训练，她双腿可呈一字；做引体向上，她动作轻松丝滑……引得周围选手纷纷拿出手机拍摄。此次比赛，她和搭档荣获男女混双项目第三名的成绩。

“我2021年7月份进入健身房进行力量训练，通过3年多的训练，自己身体有了很大的变化，长出了肌肉，信心满满。”尽管走进健身房不到4年时间，但孙明慧健身的梦想已经埋藏了快40年。

孙明慧与健身的缘分始于1988年底。当时还是马钢（马鞍山钢铁股份有限公司）食堂工人的她，身高1.7米、体型匀称，下班路过工人俱乐部时被健身教练相中，经过一段时间的训练后参加了首届马鞍山健美比赛。“那时候健美比赛刚兴起，冬天比赛现场生着煤炉，我们穿着氨纶比基尼冻得直哆嗦。”回忆起首届马鞍山健美比赛，她笑称：“四个女选手中，就我的二头肌有点样子，结果稀里糊涂就拿了个冠军。”

然而，由于工作环境的限制，这段健身经历仅持续一年便中断，此后三十余年间，孙明慧再也没有接触过健身，这段记忆似乎已被尘封。但其实这颗健身的种子一直深埋在她心底，热爱运动的她坚持跳绳、慢跑、爬山、骑行……

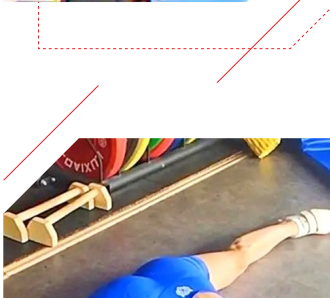
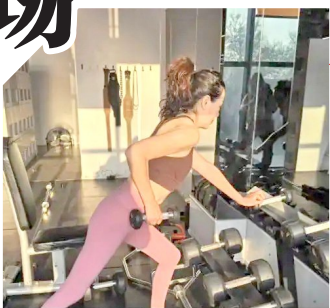
2021年，67岁的孙明慧旅居三亚时，为了补贴不太丰厚的退休金，她找了一份保洁的工作，工作之余，她常常去附近的健身房锻炼。“凭着三十多年前那点零星的训练记忆，再加上跟着网络上的健身达人学习，我慢慢摸索出了一套适合自己的训练方法。”孙明慧说，“看着镜子里自己的肌肉线条一天天变得清晰，那种成就感让我深深着迷。”

“我在健身的时候，也会把一些自己锻炼的视频发出来，希望老年人看到以后能受到一些启示，可以进行一些适当的力量训练，让我们的肌肉长出来。”2023年下半年，孙明慧开通了抖音账号分享健身日常。“老年人肌肉流失快，我们要做力量训练，来跟它对抗，让我们身体更健康！”

“这两年，来我们健身馆的中老年人越来越多，目前中老年会员已经超过10%。”武汉Sunny fit健身汉阳店店长、资深教练张星星告诉记者，在这些中老年健身会员中，女性约占七八成。

“现在的中老年人越来越意识到，运动才是保持活力的关键，自己要从‘被动养老’向‘积极养老’转型，尤其是爱美的女性，她们通过健身让‘优雅老去’不再是一句口号，而是触手可及的生活方式。”

（长江云新闻 极目新闻）



孙明慧正在做拉伸训练