

骑行追风 撸铁释压 网球挥拍 年轻人爱上夏夜运动三件套

每天下班之后,武汉各类运动场地迎来客流高峰:晚上张公堤绿道骑行年轻人络绎不绝,常青花园网球场预约经常到了晚上10点半;多家健身房器械区晚上8点人气爆棚。

连日来,记者走访武汉全城发现,网球场需提前多日预约、健身私教课订单激增、环湖滨江绿道骑行热度持续走高。从前下班便宅家刷手机的年轻上班族纷纷走出家门,骑行、撸铁、打网球组成夏夜解压“三件套”,成为武汉夜间休闲消费全新潮流。

挥拍击球 治愈又充满力量

7月4日傍晚7点,后湖室外网球场,“95后”互联网从业者立青正跟随教练打磨发球动作。每次她都会在身后树一个自拍杆,拍摄下打球的视频和照片,“有时候天空会突然出现一片红霞,有时候又是冒着细雨打球,整个人回看视频时觉得又治愈又有力量”。

为打好网球,她提前半年坚持跑步、力量训练补齐体能短板,今年年初正式拿起球拍。“第一次精准击到网球的瞬间,新鲜感与成就感扑面而来。”立青说,长期伏案工作让肩背、脊柱持续紧绷,大幅度挥拍能带动胸椎充分舒展,放松全身僵硬肌肉;打球时必须高度专注,眼中只有飞来的网球,工作琐事、生活焦虑会暂时被隔绝在外。“打球的过程,也是学着把控自身节奏、接纳失误、专注当下的过程。”如今她每周固定练球三至四次,遇上雨天户外场地关闭,也会提前预订室内场馆,下班后直奔球场从不间断。

这份热爱并非个例。“90后”职场人董小姐接触网球半年,社交模式彻底改写:从前下班约饭局闲聊,如今背包带球拍奔赴球场。“网球教会我直面难题,来球不能躲闪,失误不必反复内耗。”常年久坐伏案的她格外珍视线下沉浸式运动,网球充满真实对抗,要接纳失误、突破低谷、坚定自我,这份投入让运动从单纯消费,彻底变成扎根日常的热爱。

撸铁骑行 褪去一身“班味”

网球之外,撸铁、环湖骑行是武汉青年另外两大解压选择。董小姐一周六天分排力量训练与网



立青跟随教练打磨发球动作。

立青供图



来健身房训练的年轻人越来越多。

场馆供图

球课,周日便骑行、爬山放松,不少撸铁训练计划都是专门为提升球技定制。

傍晚、深夜,是网球、骑行、撸铁的主场,三种硬核运动,成了年轻人消解职场疲惫的首选。

在武汉,沿湖绿道、江滩骑行线、张公堤绿道、金银湖绿道等多条城市骑行路线串联起江城风光,成了年轻人下班后的移动解压空间。26岁的设计师赵飞在后湖上班,家住金银湖。从今年3月以来,他利用下班时间沿着张公堤城市绿道骑行。扫一辆共享单车,下班路上的一小时骑行是他专属放空时刻。“耳边只有风声,不用回消息、不用处理工作,一圈骑下来,班味全都消散。”“如

今骑行爱好者不再扎堆东湖绿道,武汉湖畔、堤岸骑行线路选择十分丰富。”光谷酒店从业者王浩一年前配齐专业骑行装备,汤逊湖环湖线是他下班后的固定路线。时间充裕时,他会加入同城骑行团,同行骑友涵盖公务员、教师、医护等各行各业,常常骑行至夜间10点,结伴消夜畅谈。

健身房同样挤满下班青年。江大路健身房内,25岁培训老师颖子规律开展力量训练。“三个月前一组深蹲都难以完成,如今训练轻松许多。”此前她下班回家要么刷短视频至深夜,要么频繁约夜宵,体重上涨、身体状态持续下滑。三个月前她办理健身年卡、聘请私教,每周四次到馆训

练,成功减重10斤以上。

旅游博主许愿长期在菱角湖一家健身房撸铁,还主动向身边年轻人分享健身乐趣,号召大家一起去运动。看着镜中线条愈发清晰的“马甲线”,她坦言,掌控身体的踏实感,是撸铁最能治愈自己的。“撸铁让我相信付出就会有回报”“撸铁是这个世界上唯一不能够由他人替代的事情。”

运动场景迭代升级 催生多元新消费

走访中不少热爱运动的年轻人直观感受到,今年武汉夜间运动热度持续攀升:网球场至少要提前一周预定心仪场地与教练,夏季晚间健身房力量器械常需排队等候,晚8点是全天客流顶峰。菱角湖万达第一健身私人订制场馆已经经营13年,负责人龚志美介绍,今年到店撸铁、上团课的年轻人显著增多,“00后”占比持续上涨。

记者登录美团、大众点评检索发现,网球场馆、连锁健身房、骑行配套咖啡馆遍布商圈、大型社区、城市体育中心;小红书、视频号等社交平台,大量年轻人发布骑行、撸铁、网球日常,分享运动解压心得,线上种草反向带动线下运动消费升温。

持续走高的运动需求,倒逼武汉运动场馆、配套服务全面升级,衍生复合型夜间消费新场景。万象城、恒隆广场、花园道、武汉天地、民众乐园等核心商圈,连片布局球场配套餐饮、运动主题咖啡馆,“运动+社交+轻消费”新模式,持续丰富江城夜间经济业态。

多家商圈网球场主打多巴胺视觉风格,粉、绿亮色背景墙吸引年轻人结伴打卡,运动社交两不误。场馆跳出单一打球功能,增设全身镜、专业补光灯、特色打卡墙,满足青年拍照分享需求。董小姐也能明显感受到,多家球场推出含专业跟拍服务的私教套餐,挥洒汗水的同时留存生活记录。

球场、健身房普遍配套咖啡、健康轻食、精酿啤酒等业态,运动结束后,骑友、球友、健身爱好者可就地小聚,补充能量、闲谈放松,打通“运动—社交—休闲”完整消费链条。一杯咖啡、一份轻食或是一杯低度精酿,让一小时运动的松弛感持续延续,形成轻量化、健康化的青年夜间社交新风尚。

记者黄丽娟