

健身房的前世今生



泰坦尼克号上的健身房。

资料图片



跑步机雏形。

资料图片

现在越来越多的年轻人走进健身房健身。不过，默默在健身房挥汗如雨的人们多半不知道，跑步机的前身竟是监狱刑具，健身房的发明来自一位瑞典的整形医生……

1

跑步机的前身竟是监狱刑具

19世纪初，英国的犯罪率急剧上升，监狱里人满为患。如何改造顽固罪犯，让狱警苦恼不堪。1818年，英国工程师William Cubitt发明了一种人力驱动的巨型装置，很快就被引入监狱劳改中。它的名字叫Treadmill，翻译过来就是跑步机。1822年，伦敦监狱纪律改善组织出版了一本小册子，详细解说了监狱跑步机的使用方法：“长长的滚筒可以容纳20多人同时工作。横杆扶手是神来之笔，既不是为了给犯人省力，也不是防止他们跌落，而是为了确保他们始终踩在最费力的位置上。犯人们可以轮流休息，最右边的人下来时，全体人员向右移动一格，左边会有人补上。只要派一两名狱卒看管，就可以完美实现犯人们一整天的劳力输出。同时还能保证劳动量的公平，称得上是一台理想的刑具。”

试用了一段时间后，狱警们发现效果很好。一天下来，犯人们精力都耗光了，不打架不滋事，还为监狱实现了创收。截至1842年，英国的200所监狱中，超过一半都用上了跑步机。后来，跑步机的好口碑传到了美国纽约，随后又传到牙买加。在牙买加，囚犯们只要稍微偷点懒，就要挨鞭子，对他们来说，跑步机无疑是个“恐怖引擎”。有人曾经估算过，每天在上面踩8个小时，运动量相当于爬上海拔4418米的惠特尼山，也就是半个珠穆朗玛峰的高度。更恐怖的折磨来自于精神层面，有狱警曾说：“永无止境的枯燥与重复，才是跑步机最可怕之处。”

由于运作方式太残酷，每年都会有过劳死甚至精神崩溃的犯人。1898年，英国修改了监狱法案，宣告禁止使用跑步机。

但令人意想不到的，1913年它又重出江湖，装上传送带之后，摇身一变成了新的“时尚单品”。



囚犯们在狱卒的监视下体验跑步机。

资料图片

2

跑步进入“花钱买罪受”时代

其实，跑步机出现之后并没有立刻“大火”，因为它依然要靠人力驱动。就在跑步机漫长的蛰伏期中，一位名叫古斯塔夫·詹德的瑞典整形外科医生提出：“循序渐进的抗阻练习有助于促进身体健康。”这样的想法，在流行清肠、禁食和放血疗法的19世纪无疑具有前瞻性。

詹德童年时很虚弱，身材瘦小，还病恹恹的。正因如此，他迫切地想要改善他的身体状况。19世纪50年代，受到医疗体操和瑞典按摩的先驱者彼尔·亨利·克林的启发，詹德作为业余的体操运动员，开始试验机器辅助的运动。

詹德认为，健康依赖于“渐进的劳作”，也就是使身体的肌肉得到可控的系统性的锻炼，从而得到长久的益处。

他看见马时便想到可以仿造它用来健身，看见自行车时便想到它

的用途不仅在于运输，他发明的“马型健身器”就是今天腹部前屈机的前身。

此后，詹德根据身体不同部位的锻炼需要，设计出各种各样的健身器械。他善于从日常劳作中汲取灵感，将其改造为适用于室内的运动。登山机、单车机、椭圆机、划船器之类的经典器械都出自其手。19世纪末，在政府的资助下，他在斯德哥尔摩建立了一家研究所，里面摆放了27台特别定制的器械，这大概就是全世界第一个现代意义上的“健身房”。

在1876年的美国费城世界博览会上，詹德的作品获得了最佳机械设计奖，他的健身业务也由此拓展到了美国。针对新兴的有钱有闲的白领阶层，他开始宣传健身器械可以避免“久坐不动的办公对身体造成损伤”。这一品牌定位无疑非常成功，詹德的健身理念逐渐在上层社会中流行开来，穿西装打领带的绅士，以及踩着高跟鞋的淑女成了健身房的常客。

1906年，詹德的健身器械拓展到全球146个国家，随后健身房开始全面覆盖。从20世纪30年代起，健身房不再是上流人士的专利，普罗大众走进健身渐成风气。虽然在辛苦工作之余再去健身房挥汗如雨常常会让人产生“花钱买罪受”的怨念，但无论如何，健身早已成为一种时尚和健康的生活方式走进每个现代人的生活。



世界上第一款家用跑步机产品。

3

现代都市的健身新模式

随着健身群体的不断壮大，各类主打智能化与小型零售化的健身新模式在城市中相继诞生。近年来涌现街头的24小时自助健身房，就为不夜城涂上了与众不同的一抹亮色……

墙上的电子钟已经跳过0点，但在上海杨浦区市民健身中心的健身房里，大汗淋漓的胡春海这时才从拉力器上下来，坐一旁的按摩椅开始放松肌肉。不远处，还有六七个人，零星地散布在跑步机、椭圆机、推举机上，挥汗如雨……自从这家24小时市民健身中心启用以来，深夜锻炼渐渐成为胡春海和女友小汪“雷打不动”的生活习惯。

为什么选择深夜健身？下班晚是主要原因。

“白天上班干活太累，又很乏

味。锻炼身体让人有一种积极向上的感觉，所以我们不管多晚都要过来。”胡春海所在的火锅店已经有20多人成了24小时健身房的会员。他们发现，即使工作再累，夜深人静时来健身房出一身汗，也是一种享受。

早在2012年，全球连锁健身机构“24小时健身”就曾公开数据：旗下的多家健身房中，每天有5%到15%的客流量在午夜到凌晨5点出现。在上海这样的大都市中，随着工作压力增大和职业种类的愈发多元，越来越多的人不再过着朝九晚五的传统生活。24小时不打烊的健身房适应了这一变化，让这部分人群在安排健身计划时少了顾虑，充分满足了他们的健身需求。

据《解放日报》

延伸阅读

古代没有健身房 人们如何健身

秦汉

东汉末年流行五禽戏

先秦时期，古人健身以“修身养性”和“延年益寿”为主题，即“顺时养生”。到了汉魏时，又加入了运动元素——做健身操。

由华佗发明的五禽戏（又称五禽戏）成为东汉末年“健身界”的流行项目。人通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态来活动身体的各个部位，从而达到强身健体的目的。



唐朝

“保健按摩”唐朝时已流行

古人的健身理念到唐朝时已十分成熟，可选健身方式已相当丰富，如服食法、居处法、调气法……都是当时流行的健身养生手段。如今随处可见的“保健按摩”，在唐朝时就流行了，但是叫法与现在不同，古人称按摩为“干浴”，在各个部位均可进行，如摩头、摩面、摩足、摩腿等，其中“摩腹”最受青睐并为后世所传承。

此外，石锁在当时扮演着现代哑铃的角色，成为当时深受人们喜爱的健身好器具。



健身石锁。

宋代

热衷“安步以当车”

有些上班族，即使没时间运动，也会每天在微信运动里拼个数。你知道吗？两宋时，步行成为许多名人健身的首选项目，比如说家喻户晓的苏东坡，就是个跑步爱好者。

古人认为步行宜早晨进行，晨练的同时，也有“晚课”，利用饭后睡前时间散步，这有助于入眠。但如果天气不好或空气有污染时，古人并不提倡晨练，“大雾不宜远行”。

明清

武术流派应运而生

明朝，各种武术流派应运而生，既有“南拳”和“北腿”之分，也有“内家”与“外家”之别。如今深受习武之人推崇的少林、武当和峨眉三大武术流派均是在明朝时成熟起来的。据明谢肇淛《五杂俎·人部》记载：“河南少林寺拳法，天下所无，其僧游方者皆敌数十人。”

到了清朝的时候，“禁教不禁拳”政策更将习武风尚推到了极点。习武有助于强身健体，促进身心和谐，增强意志力。在习武的同时，明清时，人们还爱“练功”健身，西方人称中国武术为“中国功夫”，便与此有关。 据新华网



少林功夫。