

时间空间更自由 训练方式更个性 专业指导更便捷

“云健身”流行 一起“燃”起来

民生
头条

□ 全媒体记者 付玉

下载运动APP、关注B站健身UP主、跟随抖音健身达人直播运动……近年来,这种基于互联网的花费小、时间限制少,又可以自由选择自己喜爱的方式达到健身目的的“云健身”模式在越来越多的年轻人中间流行开来,成为燃脂健身新选择。10月13—17日,记者采访了一些健身达人、抖音主播,一起来了解他们背后的故事以及“云健身”。

自由+互动 “云健身”受追捧

10月13日晚6时许,在市区一家医院上班的胡女士下班回到家,简单吃过晚饭,歇息了足够的时间后,便将客厅里的桌椅板凳收拾到一边,打开手机点开B站一名健身UP主的主页,在其中找到一个15分钟的视频,便跟着视频运动起来。15分钟的健身操,动作从一开始的舒缓到后来的急促,胡女士尽量跟着节奏做满每一个动作,不一会儿,她就大汗淋漓。

胡女士关注的这名B站健身UP主拥有650余万粉丝,主页中有80多条视频,时长从3分钟到40多分钟不等。“一开始的新手小白和受不了高强度运动的人可以选择一些时长短的视频练一练,等到适应了再慢慢增加运动量。”据胡女士介绍,她是在去年开始接触“云健身”,“以前办了健身卡花了不少钱,但是各方面原因去的次数并不是太多,不仅浪费钱,还没有达到健身的目的。”胡女士认为,“减肥还是其次,主要是现在运动太少,每天适当动一动对身体有益。”

市民叶女士正在减脂,目前已减重20斤。10月13日下午下班以后,她赶紧拿出手机,翻出一套帕梅拉减脂操练了起来。“帕梅拉的健身操里面,十分钟和十五分钟的我学过好几个,后来觉得有一个比较适合我,就一直跟着那一个视频练习。”叶女士说,自从开始减肥以后,她就一方面控制饮食,一方面加强运动。运动方面主要以跳绳、爬楼、跳帕梅拉健身操这些为主。“一个人运动比较枯燥,中途累了很想放弃。但是跟着这些博主和主播一起,在他们的鼓励下,会咬咬牙坚持,效果不错。”叶女士说。

专业+渐进 运动有了更多选择

市民汪玲是一名资深“云健身”达人,早在2019年她便下载了一个较专业的运动APP。“练这个会上



市民在家中“云健身”。 通讯员 刘丽 摄

瘾,一开始坚持下来以后,如果哪一天没有跟着直播课一起锻炼会觉得少了什么。”汪玲说,由于工作原因,相比较大学毕业时,她已经胖了二十多斤。

“胖了以后对自己的身材很不自信,也不愿意去健身房,周围人身材都很好,我就感觉自卑和焦虑。”汪玲说,一开始下载这个运动APP,只是想要自己偷偷练一下。“一开始对这种运动APP也持保留态度,接触之后才慢慢了解。汪玲说,这款APP里直播课有着精细化的细分,“有新手入门的课程,也有高效瘦身的课程。有节奏感、韵律感强的超强燃脂音乐蹦迪燃脂课程,也有针对不同部位比如瘦手臂、瘦腰腹部的课程。刚开始,我都是找一些免费的课程来培养一下运动兴趣,训练内容不复杂,训练强度也不高,循序渐进才能一直坚持下去。”汪玲说,现在她已经有固定追的直播课教练,有时候看心情也会选择一些不同的课程。

“可选择的很多,不会觉得枯燥和乏味,也没必要每天都练同一套动作。”汪玲说,“每一节直播课在正式课程开始之前,直播课教练都会示范热身动作,课程结束后也会带领大家做拉伸动作,相当专业,像我们平时自己在家打羽毛球、跳绳很少会热身、拉伸。直播课的教练对于动作的讲解也比较到位,一个动作应该怎么做,没做好会对哪里有危害,他们都说的很清楚。”

汪玲很喜欢在线直播课超燃运动氛围:“教练带着一起练,动作看的一清二楚,没有谁在后排谁在后排的烦恼,讲解得很到位,有教练的实时鼓励和其他伙伴的在线陪练,互动性非常强,有一种你追我赶的氛围,长期坚持下来既达到了减重的目的,也达到了健身的目的,可以说一举两得。”

时间+空间 健身更便捷多元

10月17日晚6时许,黄凤枝准

时来到安庆市潜山市五一广场,做抖音直播前的准备活动。“如果不下雨的话,我们都是晚上7时准时开始直播,我的团队目前有120余名队员,如果下雨的话,我们就在家休息,有时候也会在家里开直播。”镜头中的黄凤枝一身运动装,带着麦克风,不停地数着节奏,提醒着队员们转换动作。统一的服装加上每个队员手中都有反光的健身器材,氛围感满满。

黄凤枝是潜山市水吼镇新建村人,热爱健身。“我是去年接触到健身操,当时是跟在别人后面学,后来领队因为一些原因退出了,我就开始接手。”黄凤枝今年6月份才尝试在抖音上直播。“其中有一个视频火了,现在有1.3万粉丝。跳健身操完全是自己的兴趣爱好。平时我有其他工作,只有晚上的时候才会开抖音直播,大家跟着屏幕前的粉丝们一起健身。”据黄凤枝介绍,120名队员中以40—50岁的人为主,都是热爱健身锻炼的人。

对于“云健身”模式的走红,安庆师范大学体育学院副教授、体育表演专业负责人潮芳说:“首先需要肯定‘云健身’对于全民健身活动的推动作用,它让更多的人爱上体育健身,通过改变人们的生活习惯,从而对整个社会体育氛围产生影响。从专业角度来说,一方面由于互联网信息化的普及使得专业的教练和指导老师越加触手可及,在接触到专业的指引后,更能引起人们对健身的兴趣;另一方面‘云健身’也使得时间和空间上更加的便捷,在时间上,APP的学习可以随时进行;在空间上,‘云健身’没有场地要求,以徒手训练为主要模式,各种训练方式,满足年轻人多元个性化的需求。我认为,‘云健身’丰富了体育活动的形式,提高了人们对体育的兴趣,强化了人民群众的身体素质,提升大众健身的质量,对社会发展、体育事业有不可忽视的重要作用。”

未来几天多云为主 气温缓慢回升

本报讯(全媒体记者 刘惠子)昨日雨水止,零星的太阳已经向安庆市民发出未来几日天气向好的预告。随着冷气团全面掌控我市,今天开始天况转好,双休日天况总体不错,气温上升虽缓但明显呈上扬趋势,大家可以趁着好天气抓紧洗洗晒晒了。

“不知道是秋天走的太快了,还是压根没来过。”最近有市民发出这样的疑问。中国天气网通过一组省会级大城市的气温对比告诉你江南有多冷。10月20日,合肥、武汉、南京、杭州、长沙、南昌、贵阳的最高气温均在14℃或以下,而当天沈阳、北京今天的最高气温都是14℃。而且南方大部今天都会有降雨出现,伴随着雨水,体感温度会更低。20至22日,南方大部的最高气温和常年(1991至2020年)同期相比也普遍偏低3—5℃,部分地区甚至偏低10℃以上,寒冷程度堪比冬季。

预计10月下旬宣城以晴到多云天气为主。26日及旬末各有一次弱降水过程。10月下旬降水量较常年偏少,旬平均气温较常年偏低,旬最高气温20—22℃;旬最低气温山区3—5℃,其它地区5—7℃。

秋冬季节作息时间表要更加的规律,应该要早睡早起,在太阳出来之后就起床是最佳的时间。早睡是非常好的,可以保养我们自身人体内的阳气,可以保持我们的体温足够温暖。还有睡觉的时候不能蒙头大睡,因为被窝里面的空气不流通,会导致空气变得非常浑浊,人在里面睡觉就会感觉到胸闷、恶心,第二天起床的精神也会不好。



近日安庆天气情况:

10月22日多云转阴,
10—16℃。10月23日多云,
8—18℃。