



“

他,曾经由于个人良好的身体素质被选入浙江省队成为帆船帆板运动员;他,曾经凭借胆大心细的性格独自北漂最终成为亚洲健身学院院长程丹彤的弟子;他,因为心中的梦想努力积累自己的学识建立免费健身指导平台……他,就是31岁的温州人李甫浚。

”

李甫浚:

希望人人都有一个健身教练

□见习记者 许伊雯

1 与体育结下不解之缘

李甫浚是那种站在人群中,一眼就能认出来的人。1.88米的身高,帅气挺拔的身形,以及那多年练就的一身“腱子肉”,让你没办法不注意到他。

谈起自己与体育结缘,李甫浚回忆,当时正在读初中的他,和同学在操场上踢足球,或许是个人的身体素质颇好,被过来招生的省队教练一眼相中,随即进入省队练习帆船帆板项目。成

为运动员的五年,是李甫浚记忆深处最刻骨铭心的烙印,也让他与体育结下不解之缘。

运动员出身,免不了被别人嫌弃“四肢发达、头脑简单”,深知“知识才是力量”的重要性,为了丰富自己的学识,让自己在体育这条路上可以走得更好更远,2002年退役后的李甫浚选择到杭州读书,攻读运动心理学专业。在学校读书的空闲时

间,李甫浚也没有闲着,和同学一起到健身房做兼职。

当时国内的健身行业刚刚起步,杭州比较像样的俱乐部只有四五家。2006年毕业之后,李甫浚留在杭州一家不错的健身俱乐部上班。开朗的个性,出色的销售才能,让他成为俱乐部第一个卖出私教课程的人,也得到老板的器重。

2 独创北京继续深造

能干的人,收入肯定也不会少。“当时大学毕业生月工资一千多元,我已经有三四千元了。”李甫浚表示,如果一直做下去,凭着自身的努力,他完全可以干出一番作为。然而仅仅过了一年,他就做出令人咂舌的决定——北漂。

“我当时背着包就直接冲到北京去了。”回忆起当初的举动,李甫浚淡然地笑道,“我想学到更专业的知识,但是在杭州没有人可以教我。或许留在杭州收入不错,但难有长远的发展。”

用李甫浚的话讲,或许是温州人独有的个性使然,让他只身一人奔赴北京,化身北漂一族。从头开始并不容易,在杭州

一人住一个套间,到北京后只能“蚁居”,还要坐2个多小时的公交上下班。回忆那段艰辛的日子,李甫浚谈笑自若。

上天总是眷顾有准备的人。一次机缘巧合,李甫浚通过一位老乡的介绍,认识了国内知名健身教练程丹彤。表明自己想要跟随学习的来意后,因为各方面条件不错,李甫浚被程丹彤看中,“她当时就说了一句,你要是觉得行就跟着我。”

这一跟就是三年。程丹彤对李甫浚很是器重,教给他很多专业知识,也经常让他去听国内最前沿的健身教练课程,给他充分学习和成长的机会。借此,也令李甫浚认识了很多圈内朋友。回杭州后,凭



借这几年的作为和积累的人脉资源,李甫浚创办起了自己的瑜伽馆。“我很感谢那三年的经历,那是一笔宝贵的个人财富。”

3 真诚待人开创自己的一片天

李甫浚这一路走来,看似顺风顺水,实则跟他的专业能力和个人魅力分不开。“我已经做了12年的私人教练了,说白了就是时时为客户着想,要对他们负责。每个人的收入都是有限的,人家也不可能一直请你做私教,你要教给他们真正的东西。”

李甫浚跟记者分享了他的一位特别的客户。那是一个在超市上班的阿姨,一个月也就两千多元钱的收入,却买了李甫浚50多节私教课。原来,之前阿姨每次健身的时候,李甫浚都会乐呵呵并且很有耐心地教她。半个月后,阿姨被李甫浚的

真诚和耐心打动,开始只是单纯的捧场,没想到效果明显,几个月下来减了20多公斤,后来阿姨还把外孙女、侄子等介绍来找他健身。“她还经常把家里好吃的东西一盒盒装好送给我,这么多年了想起来还是很感动。”李甫浚说。

这么多年的私教经历让李甫浚有了一个念想:让人人都能拥有一个健身教练。想到就去做,去年九月,李甫浚和初中同学一起在微信上创办了一个免费健身指导平台,有专业教练解答健身疑惑,还可以量身定制训练方案。“平台名字叫

‘菠菜’,目前还处于测试阶段。”李甫浚告诉记者,“我们平台的门槛非常低,目的就是希望每个人都可以坚持下来,也希望感兴趣的教练和我们联系,一起推动全民健身事业的发展。”最近平台推出了“30天挑战”活动,每天只要十分钟,就可以和线上小伙伴一起锻炼,动作简单有效,完成后还有弹力绳、瑜伽垫和小哑铃等礼品赠送。

机会总是留给有准备的人。如今,李甫浚深深体会到这句话带来的改变,带着梦想的光环,一步一个脚印,他终将会抵达想去的地方。

▼李甫浚在微信上创办的免费健身指导平台“菠菜”

