

宁海中学老师创建健身训练营

全球 3000 人跟着他健身

“你的数学是体育老师教的吧!”这句调侃话常有耳闻。而对于宁海的小伙伴们来说,他们的体育却真的是数学老师教的。

2016年7月,宁海中学教师徐涛正式组建了Fintow遇见公益健身平台。首期学员120人,主要是身边的朋友。2017年1月6日开营的第五期学员暴涨到了3000人,学员来自全球各地。接下来的40天里,他们将每天花上20分钟对照着微信群里的视频动起来,抱团在线上健身。

迷上史泰龙 2年增重30公斤变身肌肉男

徐涛是李小龙的铁杆粉丝,一直很爱运动。大学时1.68米身高的他体重只有54公斤。

大三那年,因为电影《第一滴血》,他迷上了史泰龙,觉得一身肌肉真是帅气。于是,徐涛开始通过健身来增加肌肉,工作后,更是跟随宁海健身界的元老陈宏明老师苦练,外出专业学习,考出高级体能教练证。

两年练下来,徐涛成了肌肉男——增

重30公斤。他开玩笑地说:“增加的主要是肌肉,穿着衣服别人也看不出胖,脱了衣服,有很多硬邦邦的肌肉。”

着迷于健身的徐涛也成了身边小伙伴们的偶像,经常有人表示要跟着他一起健身。“一个人健身,往往会因为辛苦难以坚持下去。一群人一起,相互监督,抱团锻炼,再加上专业指导,应该会事半功倍。”徐涛尝试组建健身群,一开始的成员基本上来自宁海和慈溪两地,主要是周边

的亲朋好友。

去年暑假开始,徐涛帮助身边朋友制定减肥计划,在相当一部分朋友瘦身成功后,更是激发了他组建健身平台的念头。“做这个平台的初衷很简单,就是想要更多人一起运动健身,也让更多人受益,正如我们的口号一样,组队对抗惰性,一起遇见最美的自己。”2016年7月,Fintow遇见公益健身平台正式成立。

一天锻炼20分钟 跑两分钟就喘气的人也吃得消

徐涛根据学员自身的运动基础与运动能力出发,训练营分成四个等级:体能、减脂、塑形、增肌。难度最高的是“增肌”群。

团员们要做的是,每天训练20分钟,练三天休一天。三天的训练内容,分上半身、变速跑、下半身来对身体各个肌群进行刺激强化,并且给肌肉生长腾出足够的恢复时间。训练量慢慢加大,每期40天,

一共十个循环……这些训练内容都是徐涛凭借着自己10多年的健身经验以及跟健身爱好者相互交流,并结合数据的调研分析、反复修改的实践来制定的。

“哪怕是从不运动的人都能跟得上。”徐涛举了个例子,按体能营的训练安排为例,其中一个安排是做深蹲,一组10个。体能差的,做了10个,可以休息会再继续;

体能好的,可以连着做。有人可能做了100个深蹲,有人可能做了500个,但只要运动了20分钟,都达标了。所有的动作,都可以对照着上传的视频做。动作大多比较简单,没健身经验的人也能学会。“锻炼是个循序渐进的过程。特别是对不爱运动的人来说,养成运动的习惯非常重要。锻炼时间短,但是高效、精准。”徐涛说。

抱团锻炼 90%以上的人能坚持下去

越减越肥,健身年卡用了一次后就蒙灰了……有过健身经历的朋友都知道,坚持最难。天南海北的学员怎么能抱团坚持下去呢?

“刚开始采用淘汰制,但是没有监督机制,效果很差。”后来,管理团队出台了一个办法——收取99元押金。

“在群里,大家一起鼓劲,一起锻炼,

还是很有氛围的。以上一期为例,一共有930个学员交了押金,最后890个毕业,成功地坚持下来。”徐涛说,每期学员押金的返还率超过90%。

徐涛表示自己创建平台,不单单是运动减肥,更重要是要把运动理念传出去,让更多人爱上运动。他也期待,政府部门能给健身平台提供一处场地,可以给

学员做免费的线下指导,让大家把动作做得更精确。

徐涛建议大家通过节食减肥,而是希望更多人能循序渐进地转变饮食习惯,使得饮食更加健康。他说,有个窍门是少吃多餐。建议每3个小时吃一次,给身体“我不会饿”的信号。吃的时候,切忌狼吞虎咽,要慢慢进食。(通讯员 王颖)

花海中的洗肺之旅,3月19日约吗?

本报讯 昨天,“2017建行杯中国·奉化海峡两岸山地桃花马拉松”(以下简称桃花马拉松)新闻发布会在奉化体育馆新闻发布厅举行。新闻发布会上,赛事组委会向与会嘉宾介绍了赛事的主题口号、赛事LOGO、比赛路线、赛事特色,以及赛事系列活动等信息及筹备工作情况。

据介绍,3月19日,将有4000名跑步爱好者奔跑在桃花盛开、缤纷烂漫的奉化桃花马拉松赛道上。

本次赛事共设有“全程马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公

里)、欢乐跑(13公里)”三个项目。在线路设计上,构成更加丰富,全程马拉松参赛选手可以经过两个5A级景区,包括溪口和滕头风景区,线路沿途有景区、溪流、桃花、山丘,古村落以及现代化山庄,体现了山地马拉松的特色,优化后的线路无论是全程、半程,还是欢乐跑组别,累计爬升量都很小,适合更多跑步爱好者来参与。

值得一提的是,2017中国·奉化海峡两岸山地桃花马拉松秉承海峡两岸运动爱好者在赛道上携手同跑的赛事特色,邀

请众多中国台湾同胞前来参赛,共叙两岸友情。此外,赛事组委会在本届奉化桃花马拉松赛中还精心安排了“桃花缘,相约奉化”以及“桃花见证,情定今生”等系列活动。

昨天下午15时,桃花马拉松选手报名通道正式开启。本届赛事选手报名工作启动后将于2月24日截止(额满报名系统将关闭)。

(通讯员 周力)



本报讯 日前,“杭州球王”单挑赛首周比赛在杭州洛克公园篮球馆举行。首周比赛,邀请了16位杭城篮球顶尖高手参赛,其中有纯草根的球手、有篮球强校的球员、有体校球员、有前CUBA高水平球员、甚至还有前职业选手,可谓是真正的无差别级较量。

全国首创的特殊赛制,5分钟15分制的小全场单挑,考验的不仅是球员的技战术水平,更考验球员在体力极具消耗情况下的意志力。

由于本次比赛的对阵是采用现场抽签决定,因此对于各路高手而言,迎接他们的是一场硬碰硬的遭遇战。

在长达2个半小时的激战中,共进行了15场比赛,最终,来自浙江大学的何昊天在决赛中以15:6的比分战胜“耀阳哥”俞立盛,获得“杭州球王”的首周周冠军。

首周比赛,比赛激烈程度超乎现场所有观众想象,快节奏的攻防大战,每位球手都拿出了自己的看家本领。杭四中的陈雨凡用他近乎无解的变向后左上手上篮频频得分;前职业球员申屠逸斐运用自己的经验和跳投,引得观众一阵惊叹;王健扎实的基本功给对手造成极大困扰;俞立盛用11记4分球,“省力”进入决赛;CUBA浙大球员何昊天的体能和急停跳投的本领让他在本次比赛中独领风骚。

第一周的比赛现场已呈现出火星撞地球的盛况,本周日(1月15日)对抗升级!

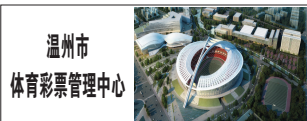
届时,依然会有16名顶尖篮球高手参赛!“德鲁联赛最佳球员”杰森·约翰逊、宁大传奇球星武力鹏、“左手科比”黄华波、现役浙江大学主力锋线郭瀚宇……阵容丝毫不输首周。

(杭体)

「杭州球王」单挑赛周冠军诞生

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223
本报法律顾问:京衡律师事务所