

主持人转行健身教练 刘思依:运动让我认识一个更大的世界

2013年亚洲小姐最佳形体、2014年环球小姐华东赛区季军、杭州城市运动健身代言人、“健与美”美臀杭州赛区季军、FIBO美臀全国总决赛优秀奖……各类比赛大奖拿到手软的她,面对镜头时候落落大方,自然得体,让人不由得心生欢喜。很多人看到思依,都会下意识地把她简单地贴上“美女”“网红”的标签,而思依体内这股坚韧、刚强的力量,才是她最魅力无限的宝藏。

在10月27日的第四届杭州女子长跑赛上,思依身姿轻盈,高挑的身材和超高的颜值让她频频被摄影师的镜头锁定,那是一种健康、大方的女性魅力。



播音跨界健身 只为更广阔的天地

刘思依大学读的是双语播音专业,经历了写文稿、拿话筒、面对摄像机和聚光灯的4年专业训练,毕业后她顺利考取了电视台,成为一名节目主持人。

板正的主持服,精致得体的妆容,日复一日的光鲜背后,思依却觉

得生活慢慢失去了色彩。“长时间的直播让我的眼睛和颈椎特别不舒服,当然这个是很小的问题,主要内心还是想跳出这个舒适圈,向往一个更大的世界。”不顾家人的劝说与遗憾,思依毅然离开了电视台,去了一家企业做行政类工作。

在一次帮公司采购健身器材打造内部健身房的工作中,思依接触到了普拉提。那会儿普拉提刚刚在国内兴起,明星孙俪晒出的照片让这项运动开始进入大众视野,思依一发不可收拾地爱上了这项有魔力的运动,开始联系培训机构去学习课程。

一次彩虹跑 改变了人生轨迹

在考出普拉提证书之后,思依离开了企业,与几个朋友开了一家普拉提工作室,但事情远没有想象中那么顺利。“如果想做好一名老师,最重要的是你的课程内容怎么样,在创业的过程中我发现我很难再沉淀自己的学习与教学了。”

早上做电话接待、招生,白天教课、搞卫生,忙得连吃饭时间都没有,这样的状态差不多持续了一个月。当时还是乐刻会员的思依在门店得

到了一个参与彩虹跑的机会。“我就想给自己放一个假期,但谁知道后面的故事全都不一样了。”思依清楚地记得,那一天是4月27日。

“来乐刻之后,我确实喜欢上了这里的工作环境,不需要驻店或者坐班,给你很多自由,我可以自己训练,也可以做很多自己的事情。”思依说,“也不需要负责销售,只要做好一个老师就够了,别人对你的认可就能带来正循环,这是我觉得最开心

地方。”

思依觉得,在这样的环境下也更容易与会员相处成朋友,虽然在乐刻还没几个月,课程排期就达到了小饱和的状态。“我当时在8月的时候拿了美臀和健身榜样的奖杯,这是我参加的第一个健身类的比赛,没想到我的会员是最高兴的,他们还很自豪地帮我发朋友圈,得到他们的喜欢和认可,我也很有动力去继续努力。”

钻研事业 想为女性发展付出力量

1米73的思依,上大学的时候只有90多斤,做了教练之后因为肌肉的健壮重了15斤。随之增加的,是她对自己全新的认知,以及对女性力量的肯定。“以前以瘦为美,跑个步拎个重物都会吃力,现在一天出门到处跑门店上课18个小时也都不会累,精神状态变好了很多,也传递给会员很多能量。”

身为一个女性,思依对这个社会有深刻的感知。“在目前中国,有很多女性权益还是没有得到保护,囿于传统的社会观念,仅凭一己之力很难去改变,所以我想成为一个传播者,女性健身是一个很好的突破口,毕竟身体是革命的本钱。”

现阶段健身大方向的划分还是

有一些大条,思依觉得不是所有的问题都可以归类为减脂与增肌,还有许多体态问题需要解决。在她的构想里,想为职场女性的体态问题、孕产修复等方面做一些免费的公开课。“我愿意义务地去做这件事情,只要是对这个社会有价值。”

(通讯员 江初雨)

为Zumba(尊巴)而生 大贺:坚持是她舞蹈人生的修炼手册

“随性”是大贺形容自己最多的一个词。而Zumba(尊巴,融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈的表现形式)的要义就是“自然快乐”。大贺觉得自己的性格和Zumba的本质是相通的。踏上舞台,就是她想要的。

刚过去的周末,大贺特意从深圳赶回家乡温州,连夜又赶到上海、杭州两地。为的就是在Zin77的录制上,能够看到自己的偶像卡斯和乔纳森。殊不知,在现场也有很多Zumba教练视她为榜样,用热切的眼神追寻着她的身影。

大贺在人群中太显眼了。着一身颜色绚丽、剪裁层叠的服饰,留着齐耳爆炸卷发,挑染着蓝紫色的发丝,蓬松的卷发压着一顶鸭舌帽,帽面绣着硕大的单词“ZUMBA”,走在街上,像刮过一阵热情浓郁的南美风,特立独行的风格总有超高回头率。

舞蹈不是学样子,要专业掌握精髓

从事Zumba教学6年,大贺收获

了一大批粉丝,500人的微信群,已经开到第3个。课程几乎节节爆满,每每有粉丝约不上,抱怨声就会在群里此起彼伏,让大贺直呼“压力很大”。

“我曾经开了40分钟的车来跟大贺跳Zumba,她是唯一一个让我能够全程笑着跳完的老师!”一位学员感叹。大贺学的是器械工程专业,最终成为一名Zumba教练缘于一次偶然:“我有次在翻阅国外的资料,看到一个五彩缤纷的视频,点开一听听到音乐,我的嘴角就不自觉地上扬了,身体也跟着扭动。”

大贺认为舞蹈不是学样子,一定要专业掌握精髓。“我对自己的要求非常高,如果没有证书就不会去上课。一个老师传递一百分,学员只能吸收70分,但如果老师只能传递60分,那学员能得到多少?”于是,她成为了Zumba的认证教练。

生活全是Zumba,因为太喜欢了

每节Zumba课,大贺都要求自己一定要穿上Zumba的服装,左右手还

会戴上许多绚丽的手环,久而久之也成了她标志性的着装风格。“如果不穿戴上Zumba的服饰,心里会很烦躁,上课也别扭,很多服饰代表着不同的含义,也是一种心理力量。”每到课程的情绪高涨处,大贺都会摘下帽子,随着节奏甩动自己又蓬又卷的短发,那一刻她带给学员的感染力是从每一根头发丝散发而出的。

Zumba规定一节60分钟的课程一定要囊括四个风格,但是大贺的课起码会包含十个,甚至会融入一些体系里从未出现过的风格。“我觉得6年来我还有很多不足,经常会跑到各地去参加Zumba大师的课和聚会。”大贺每一次都带着问题去学习,回来之后把最前沿的音乐和动作编排进课程里。

大贺现在每天都有2到3节课,不上课的时候,她会花时间在家里听歌看视频,整理课程安排,学习一些国外Zumba相关的资料。“Zumba是一



种文化,是一种理解,我更乐意去享受这一层面的东西。”但大贺也表示,如果从推广Zumba这个角度出发,获得更高阶的认证会如虎添翼,也能让Zumba传播得更快。眼前这个自称“中年少女”的大贺,热情、可爱,把自己浸泡进Zumba的文化里,已经活成了行走的Zumba。

(通讯员 王立一)