

分享健身视频,塑造更好的自己

李佳杰:不为盈利为公益,运动路上来护航

见习记者 刘 瑶

说起健身,年轻人的参与积极性一直颇高。不少人一开始因为兴趣健身,渐渐发展成凭借对健身的了解和练出好身材吸引大众,变身“网红”。而来自衢州的研究生李佳杰更是其中的典型代表,他不仅自己痴迷健身,还用直播的手段,尽己所能地将健身方式推广。

从“自由发挥”到寻求“专业”

穿梭于实验室、健身房和宿舍,这便是李佳杰每天的生活轨迹。“闲暇时翻译、搬运健身视频就是我最大的爱好。”来自衢州的李佳杰告诉记者,他今年24岁,目前在南京求学,是南京大学计算机科学与技术学院信息安全专业的一名研二学生。

说起他与健身的结缘,还得从一门体育选修课说起。大二时,李佳杰选修了学校的健美课,但因为选修课人数过多,老师实在无法兼顾指导所有学生,所以在简单示范了动作后,大家就开始凭感觉“自由发挥”起来。李佳杰回忆:“那时候我根本都没有弄清楚练的要领”。

和大部分健身的人初衷一样,李佳杰一开始想要健身完全出于对自己身材的不满意。跑步、跳肖恩·T

的健身操、撸铁……他不知疲倦地尝试着各类方式,但由于一直不得要领,一年之后,人虽瘦了,肌肉却没长。

回首入坑“健身”的第一年,他评价自己几乎没有进步。为了更深入地了解健身,李佳杰开始在网上查阅视频,阅读相关资料、书籍,“除了详细了解怎么做这个动作,我还要求自己必须弄清楚为什么要做它。”渐渐地,他开始真正了解训练、健身的本质。

翻译分享健身视频成“网红”

回想起自己刚健身时的“跌跌撞撞”,为了避免更多的健身小白误入歧途,自2017年起,李佳杰决定在年轻人聚集的B站上“搬运”分享一些国外的健身视频。并且,他凭借自己的外语特长,开始不定期地翻译一些适

合普通人练习的健身视频。

如今,代号“兔兔姐28”的李佳杰在B站上已经吸引了超17万的粉丝。从17年至今,他一共投稿了2800多个视频,累计已有3000多万的总播放量。考虑到微信公众平台的传播优势,他从去年开始又着手运营起微信公众号。在这里,他除了发布自己翻译的健身视频,还会每周在发表一些自己对健身的理解。累计至今,李佳杰已陆续推送了一百多篇。

为什么很多人健身坚持不下去?李佳杰认为,很大程度是因为没有用对锻炼方式,因而效果不显著,久而久之就放弃了。“所以我想通过分享更多健身视频,让那些想入门的人,引导正确的方式了解力量训练。”

“粉丝”支持成最大动力

然而,李佳杰的“为爱发电”之路

并不顺利。今年1月,在没有征得他同意的情况下,陌生网友将他翻译的视频重新整理上传,并未标明视频来源。在私信对方无果后,他联系了网站工作人员,展开维权,可是维权之路并不顺利。

尽管侵权事件一度打击了自己的积极性,但李佳杰仍表示:“翻译、搬运健身视频带给我更多的还是坚持做下去的动力。去年还有粉丝来私信感谢自己,说在我的影响下,她也渐渐喜欢上健身,还给我发了健身前后的对比照。”

“我只是一个普通的力量训练爱好者,热衷于和大家分享一些我所知道的东西,帮助大家找到适合自己的锻炼方式。”李佳杰表示,哪怕未来会因学业、工作变得忙碌,但“科普”之路他仍会尽量坚持走下去。



“篮”下逞英姿

3月11日,为期三天的海宁市级初中组篮球比赛在紫薇初级中学落幕。此次比赛有来自全市17所学校组成的24支队伍,总计279名运动员参加。比赛不仅丰富了同学们的业余生活,更提高了广大学生投身体育运动的热情和信心。

通讯员 潘梦迪/文
朱传宝/摄



短消息

@绍兴

本报讯 日前,绍兴市青少年棋类锦标赛在市奥体中心举行。来自绍兴市六个县市区代表团共316名选手参赛。本次比赛设围棋、中国象棋、国际象棋、国际跳棋100格、国际跳棋64格男女甲乙组团体和个人赛,最终,各棋类团体总分第一名分别被嵊州、上虞、越城区夺得。

(通讯员 蔡博顺)

@海宁

本报讯 日前,海宁市少体校与海宁市高级中学合作培养高水平运动员协议签订仪式在海宁市高级中学举行。双方合作培养高水平运动员协议的正式签订,有利于发挥各自专业优势、合作共赢,标志着海宁体育后备人才培养工作迈上了更高的台阶。

(海体)

@青田

本报讯 日前,青田县少体校运动员马英琦入选国家单板滑雪集训队,正式备战2022年北京冬奥会。这是青田县少体校多年重视“训练、输送共进”的成果。据悉,马英琦出生于2006年,现就读于青田县华侨中学。原为田径项目运动员,是青田县小学生女子60米栏、跳高和初中女子三级跳远、跳高纪录保持者。

(通讯员 朱振华)

@缙云

本报讯 日前,ZSBL浙江省第十二届中学生篮球联赛高中男子组总决赛(超级组)在丽水市缙云县落幕。本次赛事有来自全省各地共10支篮球精英代表队参加。

(通讯员 许东宝)

“男幼师联盟”成香饽饽 带娃运动彰显“阳刚教育”魅力

“小朋友们,来跟笑脸哥哥一起做运动,把左手伸起来!”每周,杭州西湖区紫荆学前教育集团总园里的男幼师方正都会带着大一班的孩子们上体能课。数百个萌娃在他的带领下,做着夸张的动作,舒展腰肢,欢呼跳跃。从浙江师范大学毕业后的12年里,方正一直从事幼师工作。除了担任带班老师,他还负责幼儿园的后勤工作。

“平时与孩子们相处,我会特别关注他们的需求。现在班上有20多个小朋友,有个别不善于用语言表达,就要花更多耐心去对待。”方正说,多年的幼教工作让他的心变得比不少女幼师还细。“我会观察每个孩

子的表情、言语、行动,了解他们的兴趣爱好和心理状态,再根据不同情况进行引导。”于方正而言,带着孩子们做运动,正是让他拉近和孩子们距离的方式之一。

也正是这样,方正成为了孩子们的“心头好”。方正坦言,如今的男幼师除了在体能课上有优势,也致力于在音乐、社会等领域多方位发展。此外,男幼师更阳刚、更胆大,与女幼师形成互补关系,能对幼教产生积极作用,如今已深受幼儿园管理者及家长的欢迎。

2015年12月,西湖区成立“西湖区男幼师联盟”,全面实施男幼师团队建设1.0版本。该联盟每学期

定期开展活动,通过“域内研学、域外访学”两条路径,开展“教学、科研、技术、拓展”四大版块活动的区域性研修,持续深入推动男幼师们不断聚焦各自的特长,不断淬炼“阳光、阳刚、勇气、大气”幼教男幼师专业特质。

四年来,西湖区男幼师从最初的20余名增加到40余名。他们平均年龄28岁,分布在全区各级各类幼儿园中。自上学期起,西湖区通过组建了项目制导师工作室,开始探索以项目化方式打造男幼师建设的2.0版本,旨在培育男幼师专业能力。

(通讯员 胡琦旸)