



从舞蹈老师转型成为健身教练 胡玥“杭漂”收获自信和快乐

工作日下午2点,杭州拱苑路上的一家健身房里人潮涌动,器械区和独立操房都不乏健身爱好者的身影。旁边的团课房间里,数位教练刚刚结束“The One”备赛培训,围成一圈聊着天。

众多教练里一位名叫胡玥的美女格外吸引目光。不仅仅是因为她出挑的体态,更因为举手投足间透着一种天然、少女感的气质,如果不是身上的健身服与毛巾,很难想象这位邻家妹妹一般的女生,居然也是一名热血的教练,大家称呼她为“美美”。

A 生命在于折腾,成为舞蹈老师

美美从小就是一个有自己的想法,特立独行的女生。3岁时父亲问她想做什么,因为觉得舞蹈很美,于是选择学习跳民族舞。

10岁,美美上小学三年级,独自决定去北京的舞蹈学校参加特训,俨

然一副“小大人”的气度。美美天性活泼,这也注定了她是个闲不下来的人。大学时期与朋友合作了舞蹈工作室,接活兼职,四处巡演,云游过很多地方,也积累了不少的经验。

毕业之前,美美的生活几乎可以

归纳为“趁年轻,多折腾”。在同龄人还按部就班上课感受校园生活的时候,她已经有了相对丰富的人生阅历。

“开这个工作室时候去的地方不少,每到一个地方演出之后我都会自己去逛逛,玩一玩。”这就是美美踏上

社会前的生活,充满活力,不畏惧找寻挑战,又带着满满的少女心。

如果说大学毕业后的美美和其他人有什么不同,大概是她从没有感受过就业的迷茫。选好城市,做好决定,美美成为了舞蹈老师。

B 随遇而安,转型成为健身教练

机缘巧合下,她接触了健身团课,立刻就被独特的授课体验吸引住了。“健身团课的氛围比教别人跳舞活泼很多,而且课程形式也很有意思。”

美美很快就在团课中找到了自己的一席之地,种种与舞蹈相通的课程她带起来都得心应手。

在发挥自己专长的同时,美美也没有忘记多方面提升自己,静态与力量类,也是她着重发展的方向。美美

还笑言自己大概也是“被逼的”,因为从业初期,由于行业环境的原因,团课教练比较稀缺,所以就要求“什么都会”。

为了更好更有效地和学员沟通,美美还参加了私教培训,考取ACE私人教练证照,从更专业的角度帮助会员解决问题。经过多方面的尝试,美美对团课、训练营、私教都有着自己独特的见解,也建立了和学员们之间独一无二的紧密关系。



C 结识众多好友,因健身收获精彩生活

美美能轻松和各个年龄段的会员们有效沟通,也让来上课的同学们相互之间成为了朋友,甚至她的学员妈妈们会在周末相约带着孩子去劳动种菜。

她自认为在生活中不属于一个

特别开朗的人,但俗话说“静如处子,动若脱兔”,她既有着南方姑娘秀美的外表,又有直率活泼的内在,时光仿佛停驻在她的身上,不舍得溜走。

很难想象,少女感与成熟的专

业能力能同时存在。全职对团操教练的要求相较于普馆来得更高,但美美显然游刃有余,且一直在飞速成长。

一路走来,美美其实并没有制定太多的规划,随心而行,心存笃

定。反而因为独立收获了多样又精彩的生活。

美美认为,当下就是最好的时候,想做一件事情什么时候都不晚,只要去做就好了。

(通讯员 江初雨)

穿着闪光的轮滑鞋成为一道靓丽的风景线 这群追风少年滑出精彩校园生活

每天黄昏或夜晚时刻,在浙江工业大学食堂与图书馆前,有这么一批轮滑少年在道路上飞速滑动,时不时摆出矫健的身影,吸引着人们目光。这群少年来自浙工大“66之家”轮滑社,成立12年,如今已成为工大一道靓丽独特的风景线。

新人加入,刻苦训练成为“高手”

新生入学时,看到浙工大轮滑社“66之家”的成员各式各样的轮滑动作,唤起了许多同学对轮滑的记忆,吸引着这些年轻人聚集在一起。

新人学习轮滑往往要从如何穿轮滑鞋开始学起,一直到互相搀扶地站立,再到流畅地滑行,都不是一件容易的事情。但他们出于对轮滑的热爱,咬牙坚持,直到自己变成了别人眼中的“高手”。

“有一天路过食堂和图书馆看到有人穿着轮滑鞋,玩着一些看起来很酷而且我从没见过的套路。”谈到初入社团的契机,已是现任社长的16级工业设计系的王品郡笑着回想,“当时,我就是想去了解一下,没想到

就加入了。加入后才知道真正的轮滑并不是我小时候随便玩玩的那种,那些动作叫做‘平地花式’,需要专业学习。”

轮滑社经常会选择一个无风干燥的夜晚,在食堂的门口、图书馆的门口聚集,摆上一排排有序的障碍物进行训练。也正因此,在之前各届轮滑社成员手把手式的教学和赛前两周的超强度训练下,“小和山”新生赛、“下沙杯”、浙大城院“灵魂杯”、“计量杯”以及浙大“紫荆杯”等比赛,不管是新生还是老生,都以自信的姿态和绝佳的技术迎接挑战,取得了优异成绩。

摔倒之后,互帮互助收获友情

成功的路上不可能一帆风顺。“我练平花的动作——‘倒尼’(倒退的同时交叉穿过障碍物)花了很长时间。”社员朱同学略带无奈地说,“本来是靠练习的积累可以有进步的,但是我到最后也没有练得很连贯。”对于很多初学者而言,摔跤更是不可避免的事情,但让他

们一直坚持下来的,除了毅力和初心,更多的还是社员与社员之间的互帮互助。

朱同学就在“66之家”收获了友情:“在社团里,我们会互相给对方过生日。大一的时候,我在这个社团里认识了一名女生,我们成为了好朋友,除去轮滑,最多的时间就是一起去品尝美食、去图书馆学习。”现在,这名女生已经去了浙工大的另外一个校区。尽管朱同学和她分隔两区,但提起她的时候,朱同学的脸上充满了怀念和美好。

游湖之旅,提升技术找回初心

“刷湖”是所有社员在提到“66之家”的时候出现频率最高的一个词。“刷湖”指在每年的圣诞或者跨年,社团里都会组织大规模的“滑西湖”活动。成员一般都是在西湖的某一个点集合,然后绕西湖滑行一整圈。在“刷湖”的时候,会有很多资深轮滑高手带领。“每次刷完湖,我们自己的滑行能力都有很大的提升。”

“经过前几年自由式轮滑的蓬勃



发展以后,现在身边坚持玩自由式轮滑的人越来越少了,我觉得挺可惜的,希望更多人能真心喜欢自由式轮滑。”王品郡坦言,“66之家”传承“平地花式”和“自由式轮滑”这些动作,并且不断创新,在轮滑的一番天地里,也创造出了“传承+创新”的模式。

很多轮滑社成员毕业后,都会在周末返回浙工大,和在校生一起轮滑,一起享受他们生活中为数不多的、奢侈的轮滑时间,找回那个属于轮滑的、自由的自己。

轮滑少年,他们在夜里穿着闪光的轮滑鞋,在路上追着风,追逐着自己的理想。(通讯员 曾诗航)