

丈夫一线作战 她在后方编操带娃

海宁80后战“疫”夫妻档共同守护健康

本报记者 洪璇

日前,海宁市文苑小学的一条公众号推文在师生家长的朋友圈里流传开——文苑小学憨态可掬的吉祥物“潮娃”给大家编了一组居家抗“疫”健身操。家长和学生们纷纷点赞并猜测起潮娃的真实身份。看着大家的评论,幕后“主角”李晓兰欣喜万分。这套抗“疫”健身操费了她和同事不少功夫,如今看到好评如潮,她觉得一切努力都值得。

体育浙军在“疫”线



两分半的视频录了整整一天

李晓兰告诉记者,在这特殊时期,身兼班主任和体育老师双重身份的她一直在居家办公。一日,她接到学校通知,需要艺体组开发一门拓展性课程——抗“疫”健身操,让宅家的学生一起以“操”战“疫”。

“一接到这个任务,我就和同事一起思量,如何创编一套适合整个小学年龄段的健身操。不仅需要富有童趣,还得真真切切起到健身效果,让孩子们都感兴趣,跟着练才行。”李晓兰大学主修的是羽毛球项目,选修过健美操。

为了增强趣味性,她把自己套进了“潮娃”的身子里,在录制过程中状况连连。她的原计划是想带着5岁的孩子一起

出境,可是孩子年幼,配合起来着实有些费劲,最终只能自己一个人上了。

虽然近期气温并不高,但一套上体积庞大的玩偶服,只要稍微动一动,李晓兰就热得大汗淋漓。即便如此,为了尽可能呈现最佳效果,她毅然在腰上裹了三个抱枕。“这样可以把身子撑起来,看上去也更可爱。”

由于头套遮住了视线,李晓兰有时候录着录着就“出境”了,独留镜头记录着空无一人的画面。亦或是快录完的时候,晾在一旁的孩子突然张口喊了一句“妈妈”,让画面在最后一刻以穿帮告终……“短短两分半,从一早上录到下午才算完工。”李晓兰无奈地说道。

和爱人一起并肩作战

“视频录制好后,我第一时间分享给老公看,他作为第一个观众,一直鼓励我,说拍得不错,节奏感强,富有趣味性。”李晓兰幽默地说,“我老公求生欲很强吧。”

记者了解到,就在这特殊时期,李晓兰的爱人陈峰身为一名急诊科医生,一直冲在抗“疫”一线,为避免交叉感染,将近一个月没能回家陪娘俩。“他是作为医院首批进入隔离病房的医护人员,刚得知他要去隔离病房的那晚,我忍不住一直流泪。”

“你只管冲锋陷阵。”李晓兰对丈夫说,她扛起了家里的大小事,一边工作,一边照顾孩子。这段时间,家中年幼的孩子问的最多的话便是:“妈妈,爸爸什么时候回来?”“妈妈,你工作这么久了,可以陪我玩了吗?”李晓兰暗暗告诉自己,只要挺过这个阶段,一家人很快就能团聚。

李晓兰说,丈夫一直很支持她的工作。“就像我支持他一样。我们只是在自己的岗位上履职尽责,为抗疫尽一点绵薄之力。”

杭州有健身房恢复营业了

想运动需要提前一天预约

本报记者 周斌 潘笑坤 黄志鹏

本报讯 随着企业陆续复工,运动健身场馆也终于加入了复工的行列,昨天上午11点,杭州舒适堡西溪首座店和西湖文化广场店正式恢复营业。

记者了解到,目前舒适堡西溪首座店营业时间为上午11点到晚上7点,所有会员需要提前一天进行预约,预约成功后第二天凭有效信息及健康码进场馆锻炼。为了确保会员的健康,场馆一天将进行3次全馆消毒,人员较密集的更衣室更是安排了每小时消毒一次,使用过的储物箱也均在消毒后才能再次使用。此外,室内不开放中央空调,同时还会使用新风系统保证空气流通,每小时人数场馆内不能超过15人,在场时间不得超过2小时。

进入健身房,绿码和佩戴口罩依旧是硬要求,前台登记时会登记到店时间、体温测试和手部消毒。舒适堡西溪首座店郑经理介绍,店内每天仅安排3名教练、2名保洁人员和1名前台,尽量减少人员流动。

目前,两家门店的游泳池和操课房都还没有开放,开放的区域主要是有氧区和无氧区。在每个跑步机之间都空出了一个跑步机,拉大跑步者之间的距离,尽量控制了人员的密度。用过的健身器材也会及时消毒。在场的工作人员也会时常在器械周围提醒健身者规范佩戴口罩、保持安全距离。

“那么私教如何带练呢?”郑经理带我们去看了私教室,宽敞的教室里,只有4个人,分别在房间的两端。教练带练讲解时无接触讲解,既不与会员有肢体接触也不直接接触器材。

“在家健身,没有在健身房里有感觉,还是健身房空间更大。”余先生在这里健身两年多了,他说这是他这些年来第一次超过1个月没来健身房。

在这特殊时期,想来健身房锻炼的人要记得提前预约。在做到自身防护安全的同时也要遵守健身房的相关规则引导。另外,由于在健身房锻炼需要全程佩戴口罩,运动时可能会引起呼吸不畅,所以建议在运动时以轻量强度为主,避免高强度运动量引起身体不适。

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心

合作伙伴



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

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:0571-85178608

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223