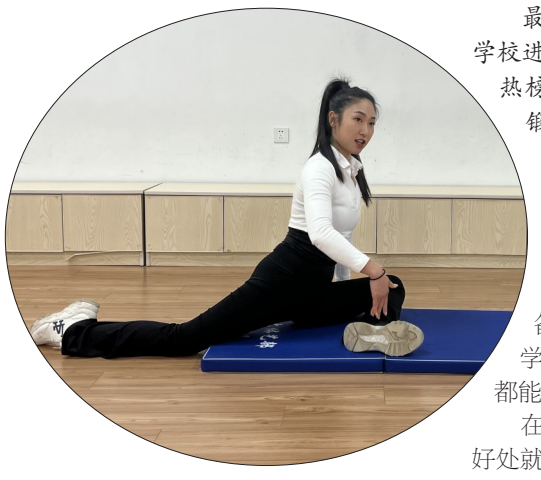
线上直播锻炼收获双倍效果

“健身博主”史倩玉的“带货”心得

本报记者 陈素琴

最近,一则浙江大学公共体育艺术部的健美课老师史倩玉的上课视频走红网络。原来,前段时间,学校进行疫情防控,采取线上授课的形式,有同学把上课过程截图发到了论坛,没过多久,就冲到了网站热榜第一。“现在即使放寒假了,学校不上课了,但也有一些慕课,学生依旧可以根据视频在家里自行锻炼。”史倩玉说。



线上直播锻炼效果加倍

“通过线上直播的形式上体育课,我也是第一次干。一开始不知道效果如何,但收到的反馈还不错,我也很欣慰。”史倩玉回忆,当时她用钉钉进行直播上课,让大家在上课前找一个空旷的地方,可以是宿舍,也可以是家里。直播开始后,有些同学所在的地方让人很意外。“他们去了学校的大草坪,背后是美丽的启真湖。铺上瑜伽垫,那画面特别美。有些同学奇思妙想,用到了身边的行李箱或是大瓶洗衣液来充当哑铃。”史倩玉说,其余有条件的同学自备了哑铃,没有器械的同学,则准备了水瓶、水桶等,都能达到负重深蹲的效果。

在史倩玉看来,线上直播的好处就是能够及时沟通及纠正动作问题,达到互动效果。一节课结束后,同学们对健美的兴趣更浓了。此外,线上教学也不逊于线下,课程内容涵盖器械训练、有氧训练、拉伸放松方法,以及健美健身项目比赛的造型运动,让大家有一个好身体的同时也会有好体态。

“在特殊的环境下,利用身边的物品,或者采用自重训练,也可以达到效果,还能开发同学们举一反三的能力。现在大学生基本都有了训练的意识,他们会选择多种多样的运动模式。”

就在刚结束的学期末反馈中,史倩玉发现同学们几乎都提到了线上课程。“健美课程是学校的选修体育课,大家都有机会来修,热搜榜一也是出乎我的意料。最重要的是,我希望通过这门课程,不仅教会他们训练的方法,也希望传递给他们一个健康的生活理念。运动带给大家更多的是积极向上的面貌和面对逆境和挫折那种从容不迫的心态。”

健身能发现更好的自己

如今,史倩玉是公共体育玉艺术部的健美课老师,但是她也是“国际级运动健将”、国家一级健身裁判、现役中国健身健美国家队A队队员。

“我从小学习舞蹈专业,后来考入了上海体育学院。因为学校运动氛围浓厚,开始爱上健身项目。”在史倩玉看来,健身项目不像其他项目,需要团队或者双人对抗,健身是一个克己的运动,需要强大的自控能力,训练、饮食、睡眠缺一不可。所以在健身的过程中,她学会了更好地和自己的身体相处,把自己调整到一个最好的状态。“我常常和学生说,身体和大脑同样重要,都需要武装。首先要学会控制自己的身体,才能更好的意行合一。在健身中能够更好的学会克己、慎独、思辨。”史倩玉说,“我平时锻炼主要以无氧加有氧项目结合。一周训练六次,休息一天,每次一到一个半小时,采用分化训练的方式。”

随着杭州亚运会进入倒计时阶段,史倩玉觉得这会激发起更多学生对运动产生兴趣。“大学校园的运动项目多种多样,可能还有很多女生害怕健身长肌肉会显得粗壮不好看,所以我鼓励女同学走进健身房,你将收获的是自信的气质和紧致的线条。”

村里有了“会说话”的运动器材

村民感觉有了私人健身教练

“您已运动4分05秒,消耗热量6.1卡路里。”日前,绍兴越城区东湖街道大皋埠村村民丁老伯在村里的运动器材上锻炼身体,器材自动发出语音提示,让他惊奇不已。“不用动手,运动器材‘会说话’,咱们农村人也赶上了智慧时代的时髦了。”丁老伯说。

据了解,村里的3台智能健身器材,于元旦前夕安装在大皋埠村文化长廊附近的健身场地上。与以往的健身器材相比,该运动器材具有节能环保、智能化和耐用性高的特点。健身结束后,器材自带的液晶屏便会显示本次运动的时间、次数、消耗热量等,进行同步播报。此外,村民们还可以用手机扫描器械上的二维码,查看器材使用的指导视频、运动计划等。

近年来,绍兴越城区着力推动基层体育场地设施建设,加快推进体育数字化改革,构建“城乡10分钟健身圈”。2021年,该区在东湖街道大皋埠村等10个村(社区)安装了智能健身器材,给居民提供了更加便利、智能、环保、有趣的健身设施,让居民健身更加科学、更有趣味。

(通讯员 王晓宏)

日前,衢州市健身气功协会在衢江区市民公园开展了“佳节尚文明,志愿关爱行”主题活动,积极推广健身气功功法教学和展示。据了解,这是该协会积极响应市精神文明办公室倡导的开展乡村广场舞、“健身大拜年、体育进万家”等全民健身志愿服务活动之一。

通讯员 陶 弘

70岁“换肝人”坚持锻炼13年

卞崇苗:让运动为人生添彩

“健康人是‘原装’的,我们器官移植的人就是‘组装’的,但只要保养得好,‘组装’与‘原装’没有区别,同样可以参加运动会,把生活过得精彩。”说话的人叫卞崇苗,他是杭州富阳一位肝移植后15年,常年坚持运动锻炼的70岁老人。

“当年,在单位组织的体检中,我查出肝炎,虽然长期治疗,但 2004年转为肝硬化晚期,身体每况愈下。”2006年又突发消化道大出血,生命岌岌可危。求生的唯一希望只有肝移植。在痛苦磨砺中,他终于挣脱了死神,打赢了长达十多年的“求生战”。

“重生”后的卞崇苗不仅平安走过了15个年头,而且生活质量提高不少。他将这些转变归功于运动,属于越运动越健康的状态。

卞崇苗说,出院回家休养时,儿子给他买了电脑,在中国器官移植网论坛中,他看到一桩桩与自己类似的遭遇,并从他们豁达开朗的心境和丰富多彩的生活中,重拾起人生的信心。也是通过这个网站,他了解到中国移植运动会。

2008年6月,他前往上海,观看了第三届移运会。“虽然只是个旁观者,但那些曾经与我一样,从死亡线上挣扎过来的人身上所爆发出来的活力和精神,强烈地冲击了我。”后来,医生建议他选择有氧运动,如游泳、跑步、爬山等,卞崇苗根据自身体质情况,最终选择了跑步,每天坚持跑1000米。

这些年他参加过5次移运会,在男子老年组100米和800米比赛中均取得过较好的成绩。2021年因疫情影响移运会未能如期举行,他现在坚持运动锻炼,保持好体力和耐力,等待着下一次机会。

卞崇苗说:“我现在能给家人烧烧饭,能给儿子带带孩子,能到处走走看看。”接下去,他还想成立一个“肝友”会,为“肝友”们搭建一个温暖的家”。

(通讯员 鲍学红 周晓露)