

学员遍布全球,日均活跃人数超10万 宁海有位学数学的健身推广师

本报记者 张 莺

很多人都听过这句“数学是体育老师教的”,在宁海,你的体育课可能真的是数学老师教的。

徐涛,这位毕业于数学系的宁海中学体育老师,用了近10年时间打造了一个公益健身平台,带动400万人次参加健身。

从50到400万的飞跃

“当时我们系里100多个男生只有我1个喜欢运动。”徐涛笑言,一个人健身,往往会因为辛苦难以坚持下去。一群人一起,则会容易一些。于是,2013年,徐涛和一些热爱健身的朋友一起组建了QQ群,也就是现在Fintow遇见的雏形。

“当时差不多有200多人,等到2015年‘转战’微信群时,平移过来的只有50多人。”徐涛说,这些都是真正热爱健身的人,也成为了Fintow遇见这个平台的元老。

徐涛介绍,健身也需要循序渐进,目前,平台常规课程分为初中高三大类,从零基础小白到健身达人都能找到适合自己的项目。同时,针对

不同群体的差异化需求,举办夏令营、成人营等特色课程。“比如针对超重的学员,会进行一对一指导,包括饮食等都会持续跟踪关注。”

2019年,Fintow遇见有了自己的小程序,含瑜伽、运动康复、马拉松、减脂增肌、斯巴达训练营,以及专为团队教职人员开设的师训营。“目前最受欢迎的是瑜伽和马拉松训练营。”

如今,平台累计学员达400万人次,每天线上打卡学员超10万。学员90%来自国内,遍布30多个省级行政区,也有来自美国、加拿大、德国等国外的学员。

超90%学员能坚持

Fitnow,是Fit(运动)与now(当下)的组合,意为每天花上20分钟,对着微信群里的视频运动起来,40天为一个周期。

“做这个平台的初衷很简单,就是想要让更多人一起来运动健身,也让更多人受益。”徐涛说,自己最大的愿望是推广科学锻炼的理念,并为更多人提供专业指导。

40天为一周期,这也是经过不断

摸索而来。“我们试过90天,因为时间太长,200个人最后只剩下30人。也试过20天,但太短。”慢慢地,徐涛发现一般练到第30天时基本能看见成效,于是将周期定为40天。“每4天为一个小循环,10个小循环为一周期。”

在入营前,徐涛会让学员上传自己的运动视频进行能力评估,帮助其选择最适合的课程。同时,在开营前有4天试训,进一步帮学员确定健身需求意愿。

为了鼓励更多人能坚持下去,平台推出了一个机制,收押金。“刚开始采用淘汰制,但没有监督机制,效果很差。后来,我们想到了收取99元押金。”徐涛说,只要完成一个周期就押金全退,运行至今,返还率一直超90%。

“在群里,大家一起鼓劲,一起锻炼,很有氛围。”徐涛笑言,有位85岁的老太太当时在群里跟30多岁的宝妈较上了劲,一期训练营结束之后都能做俯卧撑了。“不过健身一定要在科学指导下,量力而行。”

做健康生活的传播者

徐涛说,最开始他们认为学员越

多越好,渐渐发现,这样太局限。“我们要对每一位学员负责,而导师的人数毕竟有限。”

培养一个“班主任”有多难?徐涛说差不多需要花一年时间进行理论培训。“除了健身方面外,还要进行心理学、康复学、饮食等各方面培训。同时,一名合格的‘班主任’还要善于交际,能及时解答学员的各类问题。”徐涛自豪地说,目前1500名核心成员来自全国各地的各个行业,有医生、教师,“都是各自领域中的精英。”

于是,徐涛开始把目光转向以点及面的传播,“我希望我们的导师、学员都能做健身生活的指导员、传播者,将健康生活的理念、方式传播给更多人。”

2018年,徐涛从数学老师转为体育老师,他想对体育课进行一次改革,要为学生们进行私人定制,将趣味性融入课程中。尤其在当下的“双减”背景,体育将更有可为。“要根据每位学生不同的特质去引导他们参与体育活动,不能让他们练一次就怕,而是要意犹未尽。”

超越自我

6月19日上午,2022年北仑区第四届城市跑步节暨首届机关干部健康跑在新建成的凤环巢公园活力开跑。来自全区的100名跑步爱好者和100名机关干部报名参赛,比赛全程达4.8公里。

通讯员 李欢腾



宁波围棋第11位“霸王”登台

本报讯 近日,第26届“博洋杯”宁波市围棋霸王赛在落下帷幕。来自全市各地48名业余围棋高手参加了本次比赛。在最后一轮冠亚军决赛中,张馨宇6段发挥出色,执黑中盘战胜李陆阳6段夺得冠军。

据了解,此次成为新科霸王的张馨宇6段是新宁波人,他从4岁开始学棋,10岁前往北京的围棋道场学棋。两年前从上海财经大学毕业后来到宁波工作。

这次比赛中,张馨宇战胜了黄明磊、包家恩、李陆阳3名“老霸王”,那么是否有雄心在往后的比赛中也创造“多冠王”成绩?“说实话这难度很高,只能说我会一直去努力,一直去追求。”张馨宇说。

此前25届“博洋杯”霸王赛上,有10位棋手获得过冠军,张馨宇成为第11位荣膺“霸王”称号的棋手。“感觉过程很艰难,如果再来一次的话,未必有这么好的结果。可能是运气使然吧!”张馨宇赛后接受记者采访时表示,这项赛事在棋手心里分量很重,“参赛棋手水平基本上超过一般省赛的级别,所以说能拿到这个比赛的冠军,是很大的荣誉。”

作为甬城历史最久的市级围棋“杯赛”,该项赛事于1997年由宁波市围棋协会和宁波博洋集团共同创办,办赛初衷是给围棋高手搭建切磋平台,为入门小将树立榜样。

(通讯员 戴 斌 曹汝旭)

这项公益活动让更多人爱上运动 四年超千万人次参与体育技能培训

本报记者 张 莺

近日,宁波“一人一技”体育技能公益培训志愿服务成功入选2021全民健身志愿服务项目库。

自2018年4月启动“一人一技”全民健身公益技能培训以来,目前公益培训指导站已达45个,截至2021年,线下、线上培训活动累计受益超过1200万人次。

“一人一技”体育技能公益培训是宁波市一个面向市民的体育公益公共服务平台,采用“移动式课堂、互动式讲课、滚动式演示”的方式为群众传授科学健身的理念和技能,旨在倡导每一个人掌握一项以上体育锻炼技能,呼吁市民培养健身理念,引领宁波市民健康快乐的生活新时尚,倡导健身好风尚;学会科学

健身,掌握健身好方法;坚持文明健身,营造健身好环境。该活动启动当年就从106项体育事件中脱颖而出,荣获“宁波体育十大事”之一的称号,成为具有深度影响力的全民健身公益品牌。

作为宁波市大型体育公益活动之一,“一人一技”面向所有市民,通过走出去与请进来相结合、线上与线下相结合等多种方法和途径,传授科学健身知识和技能,实现常态化、专业化、品牌化发展,近年来逐渐走进社区、校园、机关和企事业单位。

如今,“一人一技”全民健身公益培训已着力推进供给侧结构性改革,优化体育产品和服务供给结

构。今年以来,已先后走进了市委党校、市公安局、中小学校、城市广场等,广泛开展了健身气功、太极拳、轮滑、游泳、帆船、陆上赛艇、运动康复等各类健身技能和科学健身知识的培训讲解。

宁波市全民健身指导中心相关负责人介绍,“一人一技”全民健身公益技能培训带给宁波市民许多变化,其中之一就是带来了全民健身热潮,充分满足了市民健身需求。“在疫情常态化的背景下,我们还以线上视频教学方式开展科学健身和指导服务,针对冰雪运动、中考项目以及羽毛球、健身气功、健身瑜伽、室内有氧健身等推出了一系列教学视频内容,服务数百万人次。”