50岁杭州大姐转行健身教练很“吃香”

“50岁正是闯的年纪！”2月24日上午，健身教练卢怡蓓出现在杭州新揭幕的乐刻教练培训基地现场。在年轻人遍地的健身教练群里，她绝对算得上是一位“大龄”教练。今年50岁的她奋战在健身培训一线。

健康的身材、看不出真实年纪的面容，再加上能做90公斤硬拉的体力，让不少得知她真实年纪的学员惊叹不已，她也被学员们亲切称呼为“阿姨教练”。

“我转型做健身教练，完全在人生规划外。”当健身教练前，卢怡蓓是一位母婴行业的创业者，“本科学的是财务，跟健身行业可以说完全不搭界。”

43岁时，卢怡蓓决定去学瑜伽，“当时的想法很简单，就是觉得自己人到中年，身体僵硬，缺乏锻炼。”为了延缓身体的衰退，卢怡蓓开始练习瑜伽。43岁的她，第一次走进瑜伽馆，只要瑜伽老师有课，她几乎次次不落，“练瑜伽时，发现有些动作还是需要练习体能，第一次萌生了去健身房撸铁的想法。”

从此她一发不可收拾，“以前，对健身教练这个职业还蛮抵触的，但真正接触后，发现跟原来想象的并不相同。”创业过程中的疲惫，也让她有了加速把爱好变成职业的想法。

2019年，她参加了专业教练培训课程，成为了一名持证教练，开始带动身边越来越多的人加入健身行列。2020年，45岁的卢怡蓓开始去健身房给大家上课。

“其实当时有过担心，自己那时候身材也没有年轻女孩子那么好，也很怀疑自己干健身教练能不能行。”她笑着说，现在自己早就没有这样的疑问，“因为我发现年纪增加的同时，也带来了阅历的增长，不少学员反而觉得，我这个年纪的健身教练经验更丰富，能给他们带来更多的安全感和信心。”

她举了个例子：“像很多来健身的女性会经历怀孕生子、产后康复等过程，我作为过来人，就可以更好地给出自己的经验，给予学员更多科学有效的指导和建议。”

在杭州的健身教练中，从年纪上来说，卢怡蓓算得上是一位老大姐，因为大部分的教练都比她的年纪要小很多。“我跟年轻的教练们一起成长，我不光体力变好了，整个人变得更加挺拔，连更年期时易发的盗汗、失眠都没有找上我。”

5年来，她每个月要上大约130节课，课程内容既包括减脂、塑形、增肌等私教课，也有体能方面的团课训练。她随手打开一份数据表，“瞧，我还是区域私教的排名第三名。”

“我的客群多为30至50岁年龄段的女性，在与她们接触的过程中，我逐渐发现，我不仅需要为她们制定合适的健身计划，同时也需要向她们传达正确的健身思路——像肌肉训练就很有必要，年纪越大，越容易导致钙质流失和肌肉流失，有效的肌肉训练对身体健康很有帮助。”

问她打算干到几岁时，她说，“我完全没有年龄焦虑，打算一直干到65岁。” （通讯员 陈 颖）

村乒 聚人气

2月23日，永康市芝英镇元溪村新建成的文化礼堂内热闹非凡，“元溪村杯”乒乓球混合团体邀请赛激情上演，全市130余名乒乓球爱好者组成32支参赛队伍，开启你来我往的比拼。

通讯员 何 悦

西湖群山创意轨迹迎来顶流

11个小时、45公里、70000多步，你想去刷吗？

本报记者 洪 漩

对于杭城的户外爱好者来说，有着众多创意轨迹的西湖群山百刷不厌。不同轨迹，长短、难度各异，吸引了外地登山越野爱好者前来体验。近期，“轨迹图大家庭”再添一位新成员——“哪吒”。该线路由轨迹设计者王宏亮策划，长40多公里，爬升约3350米，一经发布很快吸引不少户外达人的关注。

2月23日早上8点半，起点处九溪公交站台，“阿骆”骆云、“蜗牛”徐杰、“白菜腿”何红峰等9位户外运动爱好者陆续抵达，并向九溪深处进发，途径九溪烟树、龙井村、茅家埠、中国茶叶博物馆、杭州动物园等地。

这其中，二刷电影的西北汉子阿骆是哪吒的“忠实粉”，“通过这种形式来庆祝哪吒票房全球动画第一！”阿骆介绍，此行同伴来自各行各业，有健身教练、电商从业者等，而他本人从事软件销售，平时闲暇常在西湖群山刷不同轨迹。阿骆认为，创意轨迹让群山更具生命力。

一行人结伴在密林、茶园间穿梭，溪流、苔藓、朽木、民居等尽收眼底，偶尔，几人也会在岔路上徘徊往复。期间两位参与者根据自身实际情况，退出行程，其余一行人约摸晚上八点基本完成全程45公里，耗时11个小时。当晚，阿骆将完成轨迹分享在朋友圈，70000多步的微信步数收获众多点赞。

“稍有遗憾的是，行程中部分轨迹需要穿过杭州动物园一带，考虑到动物园营业时间，所以轨迹中位于哪吒枪尾端的部分没能完成。因此，也建议其他想打卡轨迹的朋友合理把握时间，补齐枪尾部分估计约48公里。”阿骆表示，大家还是很有成就感的。

作为“哪吒”轨迹设计者，网名“王家大狮子”的王宏亮全程关注大家的行程，十分开心轨迹被打卡和好评。

本职建筑师的王宏亮也是一名资深户外爱好者，在“哪吒”之前，近两年他累计设计或实践了近200条路线。他告诉记者，设计哪吒轨迹刚好是电影哪吒票房突破100亿元的那天，“希望能以此作为纪念，表达一点杭州户外圈的声音。”王宏亮首先研究了电影里哪吒的形象，也参考了其他版本，提炼特点。其次，在西湖群山的路网中拟合设想好的形象轮廓，再结合局部具体的道路优化造型，设计出可以落地的轨迹，并进行实测完善。王宏亮表示，需要感谢杭城户外人“天骄”，“由他整理的西湖群山路网是设计路线的基础。”

今年，王宏亮在西湖群山设计了10条蛇的路线，还有白娘子、济公等传说故事形象。“西湖群山还有丰富的人文古迹、历史底蕴，在设计路线的时候我也会尽可能串联起来。希望能通过这种方式，将全民健身的氛围和城市的历史文脉结合起来，增添一些新的时代气息。”

绍兴上虞：社区“棋”遇太上头

近日，2025年全国象棋业余棋王赛浙江赛区绍兴上虞预选赛暨曹娥街道象棋分会会员赛在曹娥街道精彩上演。现场20多张象棋桌整齐排开，选手们摩拳擦掌，棋盘之上，落子声此起彼伏、兵来卒往、炮飞马跳。

比赛吸引了各年龄段的40多位选手参赛，不仅是技艺的较量，更是智慧的碰撞和心态的比拼。现场还有不少学生与老年居民同台竞技，棋友中年龄最大的有70多岁，最小的才刚上小学，大家以棋会友，切磋交流。

小男孩韩品睿正专注于棋盘上的变化，享受着比赛过程。“他没有正儿八经学过象棋，就是平时和爷爷下棋学了点，听说有这个比赛，就想来走几盘，学习学习。”韩品睿的妈妈表示，赛事氛围很好，大家都热情指点孩子棋艺。

退休教师金海华是一位象棋爱好者，“鸿雁社区象棋氛围真好。2024年6月，曹娥街道象棋分会成立以后，这里的象棋活动是越来越丰富，以后我要多来参加活动。”

鸿雁社区相关负责人介绍，社区下辖8个住宅小区，常住人口约1.2万人。因小区多为高层建筑，原先居民之间互动少、熟悉度低。近年来，该社区聚焦群众需求，建设图书室、健身房、等功能场所，丰富社区居民日常生活。

“象棋是中华优秀传统文化，希望以丰富的象棋活动，如象棋比赛、公益象棋夏令营、象棋文化进社区等，弘扬传统文化，增进社区凝聚力。”鸿雁社区相关负责人说。

（通讯员 成 波）