



香蕉派



窝窝头

▲九球女神潘晓婷表示宅在家里不无聊，可以给爸妈做各种简单又好吃的美食，甚至还上传制作教学视频。

▼在家里都蹲腻了吧，国乒初代大魔王邓亚萍教你宅在家的正确打开方式——用桌子以及瓶瓶罐罐锅碗瓢盆打乒乓球！



中国乒乓球奥运冠军张继科也在春节期间宅在家中。作为运动员，虽然没有出门，但张继科没有放弃健身锻炼的计划——和爸爸打乒乓。

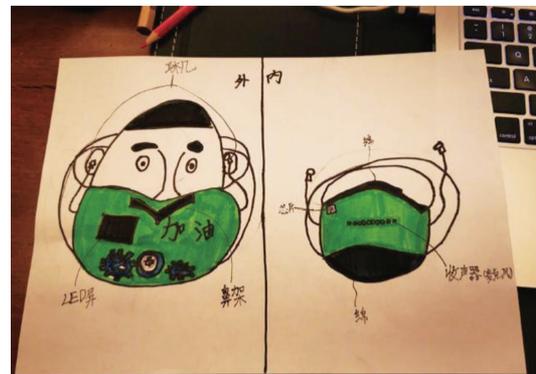


宅家战“疫”

2020鼠年这个春节，各项赛事暂停、体育场馆关闭，为了对抗疫情，宅在家里成为大多数人的选择。这里跟随运动员的脚步，看看大家在家能做什么呢？

叶一茜母女 朗诵诗歌为武汉加油

昨天，叶一茜分享了一个小视频，她和田亮的女儿森碟用另外一种方式为武汉加油，她们朗诵了一首朱自清先生的《春》。叶一茜附文说道：在任何时候，我们都需要知识给予内心力量，孩子们的琅琅书声就是治愈当下与未来的光！



杨威晒儿子设计的高科技多功能口罩

2月11日，杨威在微博晒出儿子杨阳洋的画作，并配文：“这小子创作得不错。”从画中可以看出来他的儿子杨阳洋“设计”了一款高科技口罩，集耳机、LED屏、收音器等功能于一身，脑洞大开，十分有创意。随后妈妈杨云转发并评论道：“向他学习！”言语中充满对儿子的骄傲与宠爱。



邹市明展示 宅家亲子拳击

邹市明和儿子邹明轩给大家展示在家如何进行拳击亲子运动。提醒大家宅家也不要忘记运动，增强抵抗力，战胜困难！



王霜天台皮条训练 表哥姨父一起帮忙

尽管由于滞留武汉没比赛可踢，但王霜却丝毫没有放松对自己的要求，她晒出了自己的训练科目——“皮条力量训练”。