



疫情对生活习惯进行“再塑形”

“云健身”模式成为“新习惯”

新冠肺炎疫情对人们的生活习惯进行了一次“再塑形”，在给各行各业带去挑战的同时，也让一些正处于新兴萌芽期的探索模式得到了意外催发。以一种适合的价格把线上健身私教课推送到更多有需要之人的身边，这不是疫情时期的特殊之举，而是已被一些业内人士看好的蓝海。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

抓住危中之机
线上私教提前上轨

在农历春节至今的两个多月里，疫情令“云健身”模式猛然蹿红。在国内主流的直播和视频平台上，从奥运冠军到民间达人，甚至是原本明码标价的健身教练们，都纷纷加入到了“云健身”教学的行列中。在这一股脑子的热度中，有人是在熬日子，比如在健身房运营逐渐恢复正常后，很多健身教练都退回到了线下；也有些人，则是抓住了危机中的机遇，将由“互联网+”健身诞生的新模式提前推上了轨道。

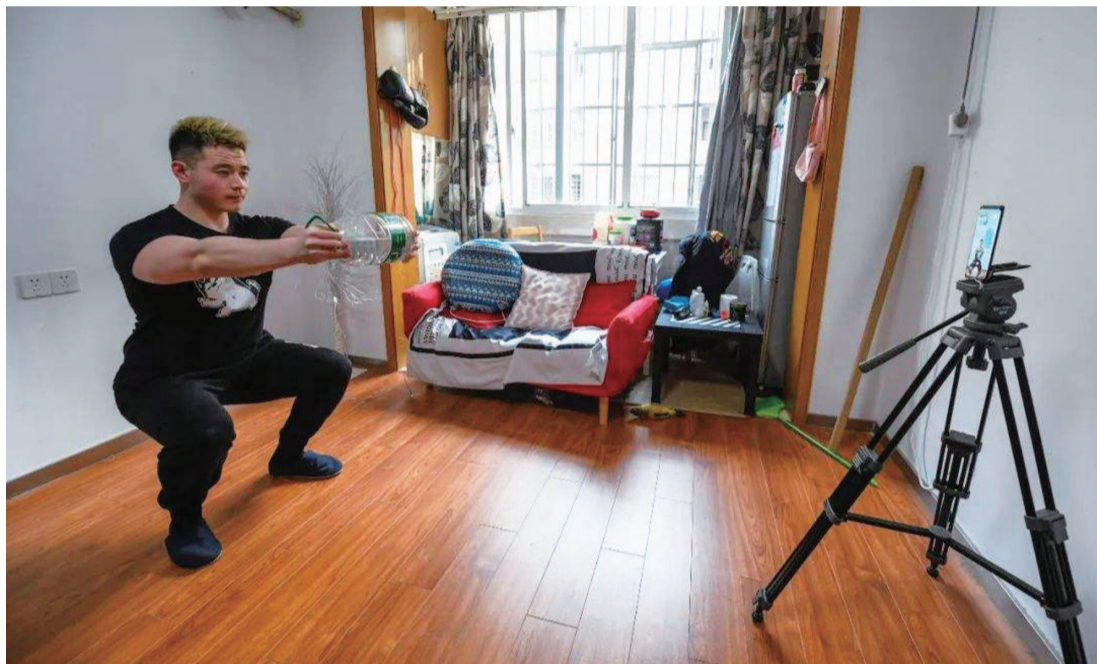
2月13日起，静安区体育局在其“互联网+公共体育服务”平台——“静安体育公益配送”微信小程序上试点推出了“居家健身”服务模块，其中最与众不同的一点是——将“体育公益配送”与“线上健身私教”结合到了一起。根据静安区体育局提供的最新数据：2020年一季度，静安体育公益配送累计服务市民5500人次，带动体育消费36万余元；一季度，“居家健身”配送服务共接受在线健身课程预约121课时，完成配送98课时。

在疫情特殊时期，让普通市民仍能实实在在地享受到体育部门的公益补贴，这是静安体育此举的最大目的

所在。同时，这个项目的合作方，扎根于该区的体育企业角马私教也从中学到了导流的益处。目前看来，这是一招体育部门、体育企业与市民的多赢。

“春节放假前，我们还在跟合作方筹备这件事，原本是打算在开春后再上线推出的。因为静安区有一个目标，就是要打造30多万个运动之家、健康之家，而线上健身私教的潜力之前没怎么被发掘，正是一个可供发力的点。结果突发了疫情，那我们就加班把它提前启动了。”静安区体育局局长俞彪介绍道。

去年，静安区体育局走出了实践性的一步，在微信小程序上推出了“静安体育公益配送”，并采用“三个一点”的模式，要把健身真实惠送到市民身边。“我们采用的是‘三个一点’的做法，就是政府贴一点，场馆让一点，市民出一点。大家一起来参与，才能在更大程度上提高公益配送券的利用率。”俞彪以新推出的线上私教课为例，119元/节的课程，在用上20至60元面额不等的电子公益配送券后，市民们可以享受到最低59元/节的福利。



不打“烧钱战” 攻克私教两大天堑

如果不用公益配送券，目前角马私教平台上每堂线上课程的统一价格为119元/节。在平台方看来，这是一个不走“烧钱”路线的健康价格，既能吸引到客户群体，也能维持平台的基本发展。“我们看好线上私教市场的前景，也相信未来我们的这个平台会被更多人所需要。”角马私教的负责人赵明说道。

这里提到的“更多人”，不仅指有私教健身需求的人群，也包括了从事私教行业的教练们。作为私教行业的圈内人，赵明透露，难盈利是国内不少私教机构的现实困境，而线上私教的

兴起则可能是解开这道难题的钥匙：既能降低收费门槛，让更多感兴趣的人走进来；也能突破距离限制，让集中在一线大城市的私教资源，在二、三线城市里也能发挥作用。

每天上午7点至10点，每天晚上6点至10点，这是各大实体私教机构真正运转起来的时间段。“会去请线下私教的人，当中绝大部分人白天都要忙于工作，所以对支付着不菲房租的机构来说，白天时段基本都处于空置。但其实有相当一部分的潜在客户群体，他们或者是被价格门槛挡住了，一节课线下私教课的价格在300至600元，或

者是被距离给挡住了，比如在家和单位附近找不到适合的私教机构，又或者是在缺乏私教资源的小城市。”赵明相信，随着这些私教行业原有天堑的被打破，线上授课业务将迎来春天。

据了解，目前该平台已有20多位可供选课的线上教练，其中一半人是角马实体店的私教，另外一半则是以个人身份签约加入到这个线上平台的私教。而他们的每一名线上私教在上岗前，都需要经过资质考核、岗前培训和表达能力考验这三关。

武术成为抗击新冠肺炎“康复处方”

武术运动走近市民 助力健康上海建设

本报记者 李一平

方舱医院的轻症患者们治疗之余打起太极拳、新冠肺炎的治愈病例通过八段锦进行康复训练，在今年抗击新冠肺炎疫情的战场上，武术作为一项体育运动发挥出了特殊的作用。日前，国家体育总局武管中心制定了《体育总局武术中心贯彻落实《体育强国建设纲要》实施方案》，明确指出要进一步发挥健康是武术运动普及的主题。当下，在上海发布的《健康上海行动(2019-2030年)》中，武术作为国粹和中华优秀传统文化的一部分，将如何发挥

更大的作用？

多举措促普及
武术走向市民身边

“对比起二十年前，现在上海武术的环境已经是天翻地覆，不仅大家对于武术的观念转变了，习武的渠道也丰富了许多。”作为一名老武人，上海武术院业务科科长梅文源见证了上海武术二十多年来的发展。在他看来，自从成为了上一届全运会的群众项目，最近又进入了青奥会的正式比赛项目序列，武术的普及推广已经进入到了高速发展的时期。

据了解，目前上海武术的普及已经覆盖了全市16个区，市民在家门口都能找到社会体育指导员、武术社团、武术俱乐部等多种学习武术的方法。去年，上海市武术院还通过教授“八法五步”功法，推动武术走进学校、社区、企业、军营、村庄、机关，在进一步提高武术普及率的同时，同样注重市民的健身质量，提供高水平的科学健身指导。

此外，上海市武术院还积极响应国家体育总局关于推进武术段位制普及的工作，在上海范围内广泛布局“武术段位晋考点”，鼓励武术爱好者参与段位晋考。从最初的吸引市民参与武

术锻炼，到最后市民们都养成了武术锻炼的习惯，梅文源希望未来能有更多的市民自发地参与武术锻炼，最终让武术成为市民的一种生活方式。

推进体医融合
线上线下载发力

武术作为一项体育运动，除了可以强身健体之外，在某些特别的情景下也有着“养生”的作用。在今年的新冠肺炎疫情中，上海中医药大学附属岳阳医院就利用武术做起了体医融合的文章。据了解，在岳阳医院分院所所在的雷神山感染三科七病区，望闻问切、

针灸敷贴是“基础款”，还有音乐疗法、传统功法的“套餐”。结合易筋经、六字诀、少林内功、五禽戏、太极拳等传统经典功法的“岳阳功法”在疫情防控中发挥了积极作用，受到了轻型、普通型和康复期患者的追捧。

据上海武术院(上海市健身气功管理中心)负责人范本浩介绍，今年上海武术院线下将推出“2020年上海市武术健康行”活动，通过赛事活动、上海中医药大学专家养生讲座等形式促进体医融合，发挥武术在慢病防治、医学康复中的辅助作用。线上，近期上海武术院推出了“上海武术云挑战”活动，跟着武术冠军的示范视频学习，就能从“武术小白”成为“武林中人”。范本浩表示，希望能通过线上线下齐发力的形式，进一步推动武术与医疗相结合，促进市民养成健康运动的生活方式。