

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计 奚云阳
本版编辑 吕剑波



行有迹

巅峰减重上海浦东训练基地
浦东新区川展路2219号

申之魅

跳操女孩集合

◆ 陆玮鑫

意无涯

几个月前，当中城的学生从传统课堂转战线上教学时，不少家长最担心的，便是自律——毕竟从一个有一定灌输，还有同伴带来心理鞭策的环境，转换到对着屏幕单打独斗的新环境，并不容易适应。其实，居家健身也面临相同的问题。

当惯常的生活节奏被打乱，因为没能及时适应而在体重、身材的控制方面出现问题的不在少数。平心而论，情况确实来得太过突然，所有人都没有做好准备，即便有心塑形，也找不到一个可借鉴的对象。从这个角度看，刘畊宏的出现和火爆，让不少人在无意间找回了应有的自律。

在歌坛奋斗多年，刘畊宏的知名度或许并没有达到预期，准确地说，除去一首《彩虹天堂》，知道他的人并不多。刘畊宏也曾经得很艰难，为何能坚持到现在？刘畊宏在“走红”后的一次采访中，道出了其中的原因：“唱歌也好，健身也好，都贵在坚持，同样的事情持续做，越做越有历练，越知道技巧和方式，也是在不断地学习成长。”这样的精神，或许是除了那几套塑形操之外，刘畊宏带给关注者最大的财富。

暑气渐退，健身热情再度被点燃。出于疫情防护，大多数“举铁”空间仍然采取限流措施，私教课程名额也十分有限，让部分渴望塑形的人每每乘兴而来，离开时却总是略带失望。在这种情况下，前段时间曾火遍全网的“刘畊宏居家健身操”，再度成为不少人，尤其是女性白领业余锻炼的首选。

一张瑜伽毯，简单方便

周五晚，结束一天工作的行政人员小七吃完饭，换上一身运动服，等待着微信群里的“集合通知”，“都是公司里的女同事，想要减肥，因为健身房现在有些限制，所以决定继续居家瘦身。”她说，每周她们都会选一个时间，一起开始，虽然不能同场锻炼，但在线上也算有个陪伴，“做刘畊宏女孩最大的优点是方便，只要把视频搞定，再有一张瑜伽毯，就万事俱备了。”

这样的特性，也是“刘畊宏”从流行音乐热门词汇成功“转型”并登上健身热搜榜的原因。此前那段有些特殊的时间里，一个不大的空间，一条普通的瑜伽毯，加上一个可以播放视频的设备，成了健身群体的“标配”。

如今打开几个热门的视频网站，“刘畊宏健身操”依然能够保持在首页的焦点位置，且每天新增的点击量依然非常可观，“一方面，刘畊宏本身具有一定的知名度，不少人都听过他的歌，出于好奇，也会想点开看一看艺人的‘另一面’。”说起“刘畊

宏女孩”群体不断壮大的原因，巅峰减重的教练袁龙表示，“另一方面，在那段时间里，这样大的模式确实符合多数人的需求，门槛不高，也确实有效果，多重因素叠加起来，就让越来越多人喜欢上了这样的健身方式。”

衍生品类多，或成潮流

其实，刘畊宏健身操的模式并不算新鲜，早在网络技术尚未完全发展起来的年代，诸如《闻鸡起舞》《一起健美操》《健身动

起来》等健身类节目便受到关注。如今，随着社交平台的兴起和移动端技术的不断发展，“刘畊宏模式”以及各类衍生品类，或许将成为健身行业的新潮流。

在几家热门视频网站上，健身视频的内容已经从传统的器材使用与基本动作讲解，变成了与音乐、舞蹈乃至电子游戏相结合的多元化呈现模式。“女团热门歌曲燃脂健身法”“真人版节奏大师炫舞塑形”等均位列热门排行榜单高位。

不仅在线上，不少重开的线下健身机构，也开始尝试让健身不再枯燥。在浦东川沙的巅峰减重训练基地，就专门设置的一门舞蹈减重课程，练习地点在传统健身房与专业舞蹈教室间切换。在每次约40分钟的课程期间，训练场所如同选秀节目中的练习室，学员跟随节奏，在教练的带领下起舞。“把健身和娱乐产业更多地结合起来，可能会带来不一样的效果，刘畊宏的成功就是个不错的例子，虽然模式不算新，但从目前的反馈来看，效果还是非常值得期待的。”曾是专业舞者，如今担任健身教练的阿杜，说出了不少人的心声。

练门道 跳操注意事项

- 锻炼前先评估当天的身体状态，不要在过于疲惫的情况下跳操，给身体带来过重的负担。
- 选择比较宽敞的场地、穿着舒适的防滑鞋以及合身的健身服，做好热身运动，确保相关器材能够正常使用。
- 健身前适当补充能量，不可空腹，但也不宜吃得过饱。
- 选择适合自己的强度，量力而行，切勿过度运动，初学者需避免过于追求跟上节奏，应循序渐进，保持良好的心态。
- 跳操后要进行足够的拉伸和放松运动，及时正确处理锻炼后的酸疼不适和损伤，若有扭伤、关节不适及肿胀症状，可适当冰敷处理。
- 运动过程中及结束后适量补充水分。
- 运动过后不宜直接洗澡。

