



2020年3月3日，杭州滨江某健身房内老师们开着网络直播和线上的运动爱好者一起健身锻炼。



云健身： 团操教练变身网络主播

此次疫情催生了体育产业线上与线下融合的新热点，让人们看到了体育产业在“线上”发展的机遇。线上培训、直播健身等新模式快速发展，培育了体育消费者的线上消费习惯。

□ 记者 | 应琛

铺好瑜伽垫，把壶铃、哑铃和弹力带放到一边，白领蛋蛋（化名）打开平板电脑上的视频APP。马上，她就要跟着屏幕另一端的教练运动起来。

往常下班后，蛋蛋都会在健身房“燃脂”，享受运动带来的畅快感受。被迫宅在家的日子，作为一名有着四年健身经验的“老鸟”，蛋蛋开始了“云健身”，训练场地也从健身房搬到了家中客厅。

减脂塑形、活动筋骨，或就单纯想出汗……新冠肺炎疫情期间，除了微信朋友圈的厨艺比拼外，在家中进行体育锻炼也成为不少人的选择。

多个健身品牌和工作室的教练纷纷变身网络主播，发起了线上健身课程；各种奇思妙想的家庭健身小视频也迅速爆红；关于健身的话题网络参与量超过10亿人次……更多人正被带动在客厅、阳台参与一场“云健身”。

矿泉水瓶、油桶、米袋齐上阵

“蛋蛋不要停，保持节奏，40秒争取做10个Burpee（立卧撑）。”平板电脑那头，传来了熟悉的声音与口令。在教练