



你跟刘畊宏跳“本草纲目”了吗

“云健身”

怎样安全又有效

任怡一

“你跳‘本草纲目’了吗？”90后成都女生林琳发现，身边朋友们最近打招呼的问候语变了。她说，“仿佛一夜之间，刘畊宏成了所有人的健身教练，有时候远远看到朋友‘颤颤巍巍’走来，就知道她昨天跳操了”。

在林琳看来，被网友戏称的“人传人”式的跟练现象，俨然成了年轻人的“社交新方式”。作为健身爱好者，林琳一有时间也会跟着刘畊宏的直播进行锻炼。

“在刘畊宏爆火之前，各大平台已涌现出了不少网红健身博主，课程多种多样。要选择自己能够坚持跟下来的、喜欢的课程，有规律地训练。不必苛求自己，毕竟健身是一件能够令自己释放压力的事情。”林琳说。

“云”健身让更多人动起来

搭乘短视频和直播的快车，“直播+健身”顺势成为热点，也让参与运动变得更加简单快捷，形成群体效应，甚至让不爱运动的人，都想要跟着动一动。

今年39岁的程橙是“刘畊宏女孩”中的一员。跟着直播练习了两周，她的体重掉了6斤，每天的心情都会轻松一些，晚上入睡速度明显加快。她认为，刘畊宏在直播带操的同时还鼓励大家有一个积极乐观的心态，很有正能量。“相比于其他的直播健身，刘畊宏在健身过程中为了降低心率还会跟你聊聊天，有时他的爱人和岳母会齐上阵，氛围感和亲和力十足。”程橙说。

山东师范大学美术学院研二学生魏芳就是“刘畊宏女孩”之一。她用视频记录下自己双腿颤抖走下楼梯、“五天瘦五斤”

今年“五一”小长假，朋友圈里的“景色”和往年相比大不一样：一部分人走到户外，享受露营带来的惬意；也有一部分人选择居家，跟着直播间里的刘畊宏跳起了“本草纲目”。4月上旬开始，健身直播、跳绳子操似乎成了人们绕不开的话题，众多“刘畊宏男孩”“刘畊宏女孩”准时准点在云端“打卡”。这几年，受新冠肺炎疫情的影响，健身作为消费市场的一环，不断发生变化，居家场景被充分开发。从健身环、健身镜等高科技产品的推出，健身平台纷纷布局线上课程，到周六野、帕梅拉、刘畊宏等一众健身IP人物快速迭代，全民“云健身”的风潮火热掀起。

的健身过程。这些视频也引发了网友共鸣，在各大平台走红。

“谁不想免费拥有一位专业的明星教练呢？而且直播这种形式很新颖，好像有人在监督我锻炼，几百万人跟我一起减肥。”魏芳说，交互性、沉浸式强的运动形式点燃了她的健身热情，也让她切实感受到了运动带来的快乐。

其实，早在刘畊宏之前，被称为“人形AI”的国外健身博主帕梅拉，就在国内掀起一股跟练风。分享跟练课程，也让不少线下的健身教练和健身爱好者转战网络，成为粉丝众多的健身博主。有意思的是，今年“五一”小长假，在一些平台推出的“全民健身计划”中，武大靖、任子威、苏炳添等奥运会冠军，也开始参与其中，带着大家一起健身。



打造优质“云健身”内容

因为手术后复健期接触健身，运动成了刘逗逗的日常习惯。成为专职健身UP主前，她做了7年的健身教练。刘逗逗坦言，她喜欢在线上和学员面对面交流的感觉。

“直到2021年年初，因为声带受伤，在家休养期间才尝试把平时自己跳舞和训练的视频分享到各个平台上，没想到收获了很多的关注。”两个多月后，刘逗逗选择了“主攻”线上。

没有了线下健身面对面的氛围感，线上课程的内容如何吸引年轻人喜欢，显得尤为重要。刘逗逗说，她很反对“速成”和身材焦虑，更希望在线上课程中传递更多情绪价值。

“比如，让大家觉得运动健身其实也可以很快乐，运动也可以融入大家喜欢的舞蹈和音乐，还可以让你在工作生活中变得更加积极、有劲儿。”让她开心的是，“刘畊宏的健身直播间其实也在为大家提供情绪价值，这值得更多人看到。健身并不只是为了美，还可以是快乐、解压，尤其是在居家模式下，或许更需要情绪的释放”。

“互联网+健身”模式走红，为健身需求的消费者提供了便捷与服务。然而也有健身爱好者反映，网上很多公众号、主播宣传的减肥新方法、健身综合训练听上去很有道理，但仔细分析就会发现，有的并不是在帮消费者减肥，而是在带货。健身主播带货的产品五花八门，有代餐、酵素、暴汗服、瘦身贴等，部分产品存在质量良莠不齐、过度营销、虚假宣传等问题。

“盈利对职业主播来说是绕不开的话题，但前提是要有持续的优质内容输出，也要对自己推荐的产品负责，这是在行业内立足的基础。”从事健身直播行业的李玉说。

目前“互联网+”正给全民健身领域带来深刻变化和强大推

动力，未来仍然有很大的发展空间。相关平台及从业者应在打造优质内容方面达成共识，以优质内容赋能“云健身”行业实现长远发展，吸引更多人参与健身、享受运动，助力健康中国建设。

在建设健康中国的背景下，公众对运动健身越来越重视。当疫情过去之后，在家运动的云健身方式能否延续？不少专家和业内人士认为，此次疫情可能会成为加速在线健身行业发展进程的利好。

也有业内人士指出，虽然健身直播等方式风起云涌，但其内容还参差不齐。如果线上健身产品的内容不如人意，要想在短时间内让健身用户从线下转移到线上并不容易。只有先通过优质内容获取流量，才能逐步通过量的积累实现商业上的成功。

对于线上健身的未来发展，有专家建议，应加强家庭体育研究，适时纳入政府规划，助力健康中国建设。

武汉体育学院新闻传播学院院长张德胜建议，体育、教育、卫健等部门与“互联网+体育”平台合作，尽快建立家庭体育与家庭健康指导体系，为每一个家庭建立“体育运动与健康促进”数据库，为家庭成员的科学健身提供多元化的精准指导，并鼓励相关产业部门研发适应市场需求的健身产品。

健身是循序渐进的 养成习惯是关键

然而，绳子操“燃”进千家万户没几天，“刘畊宏女孩”受伤的消息就开始此起彼伏。

一套让人身心愉悦的健身操，为何“杀伤力”这么大？

在广州医科大学附属中医医院骨科副主任医师施敏看来，刘畊宏的健身操看上去动作简单、易学易会，但实际上对全身的协调平衡能力、四肢的灵活性以及心肺耐力要求比较高。“视频中的明星都是健身专业人士，他们的身体素质比较好。普通人如果锻炼时间过长，当身体出现疲劳时，运动受伤的

风险就会明显加大。”

第一批“刘畊宏女孩”已经受伤。今年26岁的王彦（化名）就是其中之一：她平时工作繁忙经常久坐，跟着刘畊宏直播跳了一个多星期后，她感到腰腿疼痛还伴随麻木，日常行走都困难，不得不前往医院就诊。医生检查发现，王彦原本就有腰椎间盘突出突出的问题，最近持续盲目跳操，再次诱发疾病。

在北京工作的女孩张云也曾热衷健身，她分享了自己“受伤”故事。两年前，她上了一个高强度的健身课程。周围同学大多是天天运动的“肌肉男女”，当时台上教练一个劲儿地说：“大家一定要坚持，你看这前边儿同学都坚持

了，后边儿的也不能懈怠啊！”据张云介绍，她属于平时运动较少的姑娘，如此高强度运动几乎没有做过。跟着做了一组又一组动作后，便体力不支，当天身体就各种不舒服。“所以运动必须要根据自己的体力和能力去做。”张云说。

“从去年底到现在，我一共减掉了15公斤，肉眼可见的明显。”说起减肥经历，在互联网企业从事编程工作的李惟一展示了自己“云健身”减肥前后的对比照，难掩兴奋。

由于工作原因，李惟一经常熬夜，饮食也不规律，过去几年里体重持续飙升，虽然办过3张健身卡，但因为时间紧张，去健身房的次数屈指可数。一次偶然的机会，他在互联网上看到一条“燃脂操”视频，从艰难跟跳到熟练掌握所有动作，再到“打卡”各类运动健身APP，李惟一的减肥之路从“云端”开始。

“‘云健身’最大的帮助，就是让我养成了健身的生活习惯。”李惟一说，“‘云健身’能随时随地在家练，我可以通过网络选择合适的训练课程，可以找到减肥伙伴，还能和家人一起参与，相互鼓励、共同进步，这是我减肥成功的关键。”

除了良好的氛围感之外，满足用户个性化需求也是“云健身”备受追捧的重要原因。从几款运动健身APP上看，其中大多数都有个性化定制功能，用户只需填写身体情况、偏好运动类型、健身减肥目标等，软件即可推荐相关健身计划以供选择。配合使用体脂秤、食物热量AI(人工智能)识别等设备，用户可以根据更全面地了解体重、体脂等身体指标变化趋势，并根据专业人士的建议，调整饮食及能量摄入，在科学瘦身的同时，助力良好健康习惯的养成。

