

“短视频+直播”赋能全民健身——跟着主播动起来，健身热情高起来

退役运动员—— 换个赛道为“全民体育”赋能

巴黎奥运会上的比赛激战正酣。看着现役运动员，很多人会想起那些退役运动员。在人生上半场叱咤风云的他们，在下半场又该如何继续重拾荣光、重现辉煌？很多退役运动员找到了答案：他们积极拥抱短视频直播大潮，顺应全民健身热潮，在社交平台上科普体育知识、讲解运动经验。

“为什么你在水里可以张嘴？”“在水下做倒立‘一字马’，你是怎么做到的？”在吴俐的抖音视频评论区，总有网友发出诸如此类的疑问。但这只是吴俐的基本操作：作为花样游泳国家队的尖子选手，吴俐曾和队友在里约和东京两度登上奥运亚军领奖台，并获得2017年世界锦标赛冠军，在国际赛场不断突破历史最好成绩。2021年东京奥运会后，28岁的吴俐选择退役。

2023年，她成为国家游泳队体能教练。属于吴俐下半场的精彩随即拉开帷幕：2023年5月，她入驻抖音，在上面分享起工作和训练日常。她的第一条爆红的视频“呱呱核心挑战”，就吸引了大量健身爱好者、舞蹈学生及小游泳运动员们参与挑战，因此被更多网友熟知，她作为昔日花游国家队尖子选手的超强实力被看见——不少网友对她在水下的高难度动作直呼高能：“当她倒立过来时，我直接脑浆凝固、大脑萎缩。”她给国家队队员们“强制开机”的场景也被看见——她把失恋阵线联盟、科目三等流行歌曲当作队员们热身的BGM，网友惊呼“国家队也出‘女团’‘男团’啦”。

如今，在水底像鱼儿一样自在舞蹈、绽放笑容的吴俐，已成为14万网友的“云教练”。不少网友向“吴教练”请教花游技巧，她自己也专门推出“游泳专项辅助训练”的合集，不断更新在日常工作中研发的针对游泳运动员的专项训练方法。

在抖音上备受追捧的“云教练”，还有前乒乓国手郭焱。郭焱手握多项世界冠军，其中两次是分量极重的世界杯女单冠军。退役后，她开启了丰富的职业尝试：当教练、开俱乐部、当大学教师。

2019年，还在国家队当教练的郭焱在朋友影响下用起抖音。在讲解某体育明星“霸王拧”的视频火了后，受到激励的郭焱更新了“乒乓球专项训练”“从0到11教学”等系列的讲解视频。在答疑栏目“焱之有道”里，她会针对网友关心的“反手霸王顶怎么发球可以更转”“步伐应该怎么练”等问题专门作答；在网友将打球视频发在私信和粉丝群里后，她会归类到“错题集”里，用具体演示告诉他们为什么是错的。

专业讲解加有趣互动，吸引了八十多万粉丝对“郭指导”内容的“追更”。其中包括很多来自县城的中老年人。为配合他们的作息，郭焱还特意把直播时间调到清晨。

在某种程度上，做运动短视频和直播的退役运动员是“拆墙人”和“引路人”——拆除的是横亘在专业体育跟大众之间的那道墙，将用户带上的是热爱体育之路。

当然，除了退役运动员拥抱短视频直播大潮，素人（非专业人士）健身博主、主播更是层出不穷，健身房、训练营等传统健身机构也纷纷开展线上直播、发布短视频。

健身爱好者—— 跟着主播健身，不只是健身

晨起，跟着健身教练的直播进行锻炼；傍晚，跟着线上健身课程做力量训练、跳绳；睡前，做一套舒缓瑜伽或做一组有氧运动……如今，跟着直播、短视频运动锻炼，已成为一种新潮的生活方式。

陈女士买了诸如无绳球跳绳、弹力带、健身弹力棒、瑜伽球等居家健身器材，选择购买这些小器材，陈女士是做了一番功课的。因为家中场地有限，且兼顾不影响邻居，她选择了无绳球跳绳，还准备了较厚的瑜伽垫，做蹦跳动作时，隔音效果更好。

“现在不出门就能在网上跟着健身教练锻炼，特别方便。”陈女士说，她在网上买了多节线上健身课，有不伤膝跳绳课、全身紧致塑形课、体态瑜伽课、有氧瘦身操等。“这些线上课程不贵，每套课程也就几十元，还可将自己买的器材进行充分利用。”陈女士说，通过直播和线上课程的方式进行锻炼，已经变得越来越普遍，她身边有不少朋友加入线上锻炼的大军。

前段时间，王女士购买了一对哑铃。“哑铃是可调节重量的，不加铁块自重1公斤，加上铁块可调节到1.5公斤到2公斤。”她还买了一套多功能脚踏家用健身器材，可做多组锻炼，相当于把一个“迷你健身房”带回家。“既划算，又实用。在家做1小时力量练习和有氧锻炼，就能让我一天都精力充沛。”王女士说。

王女士更热衷于跟着直播锻炼身体。每天早上7时30分，跟着健身主播一起在线锻炼，让她更自律。“每天快到这个时间，我就做好运动准备，有时跳有氧操，有时做瑜伽，这些直播课都是免费的。”

在王女士带动下，她的母亲也加入跟着主播健身的行列。王女士的母亲因上了年纪，选择跟着养生主播练八段锦或者站桩，动作幅度不大，而且运动强度较低。

不少健身爱好者说，直播间里主播的鼓励、短视频里的细致分享、弹幕里的“打卡成功、明天见”等内容，帮助他们克服了运动的“三分钟热度”，真正做到坚持锻炼。

在网络平台上，运动不再是一个人的勤奋苦练，而是被赋予了休闲社交属性。运动爱好者纷纷关注、点赞、分享他人的视频动态，在“云端种草”各类体育运动，同时结识有相同运动兴趣的朋友，然后一起“悄悄努力，惊艳大家”。

在广州读书的大学生阿乐，就通过网上视频学会滑板这项运动，结识了一帮有着同样爱好的朋友。“我发布过一些自学滑板、玩滑板的视频，有人看了后觉得很酷，大家就一起交流、互相学习，我们也会相约一起玩。”阿乐说，在各类运动类APP、短视频平台上，滑板、轮滑、跑酷、橄榄球、冰球、击剑等潮流运动正在走向大众，大家分享知识，也分享乐趣，让更多运动为人们所了解和喜爱。

运动主播张小莹介绍，在她的直播间里，观众跟着练的热情高涨，其中既有中年人，也有儿童，粉丝们在直播间每天“打卡”，收获完成运动挑战的满足感。“通过直播健身，许多观众发现，运动是一项付出与收获成正比的活动，不仅能激发内在活力，还可以促进健康生活。”



编者按：

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”。16年来，我国全民健身活动蓬勃发展，运动健身已经成为很多人生活的一部分。其中，“云健身”成为近几年的新时尚——随着短视频、直播技术的发展，越来越多的健身博主、主播开始在线上分享健身内容，健身爱好者也开始习惯于手握一部手机、平板，随时锻炼。

多领域专家—— “云健身”虽好，更要防风险

相较于费用高昂、场地受限的线下健身，“云健身”具有成本低、碎片化和轻量化等特点。然而，“云健身”内容繁多且质量参差不齐，极易让缺乏运动常识的人落入陷阱，比如有人甩掉了身上的肥肉，但也有人在运动中，膝关节或踝关节受到损伤。

一位资深体能训练、健康管理专家表示，对健身“小白”而言，最好能通过线下的专业指导，帮助规范动作及树立科学观念，千万不可因“粉丝多”等原因盲目追随当红健身主播，“有的人更多时候是在秀自己，很多动作他可以完成，但你做完可能就受伤了。”“‘云健身’确实激发了全民健身热潮，但如何让一时的热度转变为长期的运动习惯，如何让大众去学习和运用科学系统的健身知识，更值得思考。”

广东省健身健美协会会长黄勇表示，“云健身”方便群众随时随地健身，但从专业角度来讲，尚有不足之处，因为健身需要因人而异，“云健身”的模仿训练从效果上有不确定性，从安全上有一定的危险性。

据媒体报道，不少人气高涨的健身主播在简介中，并未标注持有国家健身教练资格证书。而且在直播间的公屏上，也有健身主播未尽到提醒义务。在各直播平台，并不需要任何资格证，只要完成实名认证，即可进行直播。可见，在“云健身”市场中，部分健身教练缺乏教学资质，不具有相应的教练证书、专业运动员证书或相关体育专业毕业证书等。

专家们认为，目前“云健身”的准入门槛低，需要加强对行业的规范和监管，尤其是，教学类的健身主播需要与业余分享的健身主播分开，教学类主播需要持有专业教练证书上岗。

上一秒还沉醉在运动的快感中，下一秒就受伤了。那么，观众跟着直播跳操受伤，健身主播需要担责吗？

上海合勤律师事务所律师任明飞认为，如果主播在直播过程中通过反复讲解动作要领、带练、回答观众的问题及提醒观众适度跟练，已尽了审慎注意义务，观众在跟练时应当预见到该项活动所具有的一定风险，并判断自身的生理状态是否足以完成训练。若观众未掌握动作要领，忽视了自身的身体状况而盲目跟练，则只能自担受伤的风险。

江苏新天伦律师事务所律师林晓莉认为，如果观众购买了健身主播的私教服务，两者之间就不再是观众和主播的关系，而是健身房中常见的学员与教练之间的关系。健身服务合同成立后，在健身过程中，主播要对学员的健身动作等予以个性化指导，对学员的身体状况实时跟踪观察，对较为危险的动作进行保护，最大程度保障学员的身体健康。

也有市场营销、食品领域的专家指出，网上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，而是为了带货，产品有代餐、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。一旦消费者购买产品，后续维权成功的概率较低，虚假宣传证据不足、无法证明减肥产品无实质性功效等，是消费者难以维权的主要原因。

健身爱好者普遍期待，只要有账号就能直播健身的问题在未来能够更加规范，还要对健身直播中的带货行为从严约束。（综合自“半月谈微信公众号”、《人民日报》海外版、《法治参考》及《商丘日报》等）

健身群众需要一张“运动处方”

◎ 李英锋

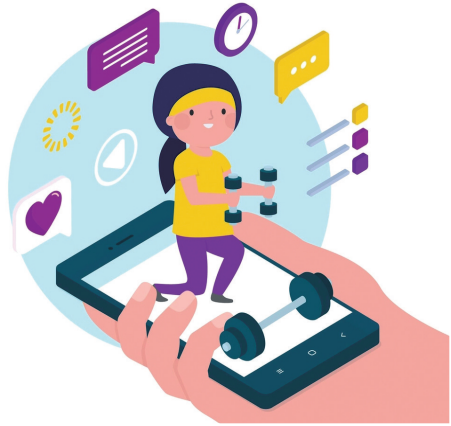
仓廩实而知礼节，仓廩实也思健身。随着社会发展，民众的物质生活水平越来越高，很多人逐渐理解并认同那个广为流传的说法——“身体才是1，而财富、地位等都是后面的0”，开始“迈开腿”，走起来、跑起来、游起来……加之各种健身场地设施的日益完善，全民健身自然越来越“热辣滚烫”。各地马拉松赛事中日益增多的参赛者，公园里踢毽子、玩陀螺、甩鞭子、抖空竹、练太极拳的热闹景象……都让我们看到了全民健身的热情有多高。

但一个不容忽视的现象是，很多人只是根据自己的爱好、需求和感觉锻炼，甚至盲目地追求达到锻炼的某种量级、速度或标准，却找不准合适的项目和节奏，找不到科学的方法和技巧，不知自我保护，不知如何合理规避一些运动风险，很容易发力过猛或发力相反，陷入健身误区，从而给身体带来伤害。笔者是一名慢跑爱好者，已坚持十几年。前些年，笔者每天早晚跑两次，每次5公里左右，且锻炼场地都是水泥路。久而久之，笔者的左脚患上足底筋膜炎，疼痛难忍，膝盖也常有不适感，后来，在医生的建议下，运动减量，才有好转。另一个例子是岳母，五六年前，七十多岁的岳母曾热衷于跳广场舞健身，但跳了一年多后，她的膝盖向她提出了“抗议”——膝盖软骨磨损严重，一动就疼，不仅舞蹈跳不了了，走路也成了问题，至今走路都是一瘸一拐的，无法下蹲，也无法走远路，只能在家门口转转。相信有我和岳母这种健身经历和感受的，大有人在。

民众需要健身，更需要科学健身、精准健身、高质量健身。2019年发布的《国务院关于实施健康

中国行动的意见》已明确要求，要广泛实施全民健身行动，“为不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务”。中共中央办公厅、国务院办公厅2022年印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，“发展公益社会体育指导员队伍，指导其依法开展健身志愿服务”。一些地方在科学健身指导方面也作出了有益的探索，比如，安徽阜阳科学健身指导中心通过常态化机制向市民普及科学健身知识，开展国民体质监测和全民健身活动状况调查，为不同年龄段、各类人群提供科学健身方案，群众在科学健身指导中心可以进行体质检测、运动能力和运动风险评估，获得个性化“运动处方”，寻求专属的健身方案和健康管理的科学指导。

阜阳等地的做法可以说是促进民众找准健身路径的有益探索。但如何完善“运动处方”，更需要各方发力。相关部门应努力推动全民健身与全身健康深度融合，并通过各种媒介对科学健身理念和方式进行宣传，引导民众规避健身负面因素，选择合适的健身方案。



新闻
多一点

对健身误区说“不”

■ 误区一 刚吃完饭就运动

饭后多活动，消化系统的运转会更顺畅，营养物质吸收也更好。但是，患有肝病或其他胃肠道疾病的人，饭后至少应静卧一段时间再活动。即使是健康的人，也应该休息一会儿再运动。

■ 误区二 运动口渴猛喝水或忍着不喝

感觉特别口渴时，说明身体已经处于缺水状态，即使在运动过程中也可以适当补水，以防体力不支。喝水应小口缓喝，每次不宜太多，而且水不要太凉。

■ 误区三 大量运动后马上洗浴

剧烈运动后，人体为保持体温恒定，皮肤表面血管扩张、汗孔扩大，排汗增多。此时如果洗冷水浴会因突然刺激，使血管立即收缩，血液循环阻力加大，同时机体抵抗力降低，人就容易生病。洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。

■ 误区四 过度运动

运动过量对人体的损伤是全方位的，最常见的就是肌肉或骨骼出现问题，比如过量运动后出现肌肉拉伤、肌肉劳损、关节损伤。有的人运动后会出现膝关节红肿，这是骨关节系统的表现。还有一些人会出现急性肾衰。尤其是对于一些平时不运动的人来讲，突然运动过量有可能导致猝死。

■ 如何安全地健身

- 对于很少运动的人来说，运动前，应当先进行身体检查，检查是否患有不可剧烈运动的疾病。
- 遵循健康、循序渐进的健身规则，不可盲目冲击大负荷的运动。
- 如果健身运动后出现不适，如剧烈腹痛、头痛心慌、关节疼痛、持久头晕目眩、喘息气粗等，应及时前往医院就诊，以免贻误病情。

