网络平台上涌现众多“刘畊宏女孩”和“刘畊宏男孩”

助力抗疫 “云健身”成新风尚

新华社电 “摆起臂、腿抬高,腰间赘肉咔咔掉”“跟着刘畊宏老师来打卡,一起瘦瘦瘦”……艺人刘畊宏最近在短视频平台上的健身直播火了。直播中,他与妻子身着运动装,跳起“毽子舞”,再搭配上好友周杰伦的《本草纲目》等背景音乐,一时间吸引了许多爱好健身的粉丝。

截至目前,刘畊宏的抖音账号已“吸粉”6000多万。网络平台上也涌现出众多“刘畊宏女孩”和“刘畊宏男孩”,加入居家“云健身”的行列中来。

现象级刘畊宏,掀起健身热潮 新华社发

“刘畊宏”出现恰逢其时

2020年疫情暴发以来,很多民众不得不宅在家中,刷手机和“葛优躺”一度成为生活常态。但与此同时,一些健身类App下载量不断攀升,线上健身逐渐受到追捧。东南大学经济管理学院副教授浦正宁分析,目前的疫情环境下,人们避开健身房或健身工作室选择居家健身时,在没有健身器械的辅助下,更加需要一些简单易学的减脂健身方式。刘畊宏的出现恰逢其时,特别是在疫情背景下,一些健身场所限流歇业,外出受限,难免形成负面情绪。跟着直播跳操,有助于以汗水释放焦虑,保持肌体健康。

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”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。

在疫情冲击健身行业的情况下,不少从业人员发力线上平台,纷纷做起直播。抖音平台今年3月发布的《抖音运动健身报告》显示,2021年抖音运动健身视频数量同比增长134%,创作者数同比增长39%;健身类主播涨粉同比增加208%,直播收入同比增加141%。

软硬件技术发展助推云健身普及

除了健身直播之外,AI等前沿技术也被运用在云健身中。安装了某App后,只需要一台手机和两三平方米的空间,就可以随时随地开始运动。App上涵盖数十个AI运动动作,既有跳绳、开合跳这样的全身动作,也有专门针对上肢、下肢和腰腹等身体局部训练的动作。

阿里体育市场总经理李敏日前接受采访时介绍,AI主要是发挥其识别人体骨骼点的作用,对运动者的动作进行判定和记数。它能够告诉运动者,身体哪个部位应该再低一点或者高一点,帮助运动者掌握更准确的动作,使锻炼效果更出色。

分析人士认为,软硬件技术的发展,在一定程度上助推了云健身的普及。民众可在各种视频平台和健身App上获得健身锻炼课程。同时,家用动感单车、健身魔镜等设备,可在传统硬件的基础上,加入软件开发或会员服务等内容,做到有机结合。

与硬件相关,居家健身相关器材也越来越受到民众青睐。最近,济南市民国栋的家里,添置了好几件健身器材:瑜伽球、瑜伽垫、哑铃和椭圆机等。

“受疫情影响,常去的健身馆暂停营业,我们就添置了几件健身器材在家锻炼。”他说,没想到配合着相应的讲解视频,居家锻炼的效果一点都不比去健身馆差。

唯品会平台的最新数据显示,今年4月以来,Keep健身用品销量同比暴涨9倍,瑜伽垫、瑜伽服等品类受到消费者的喜爱。

“云健身”让更多人走进了健身大门

近日,国家体育总局和中华全国体育总会联合推出“全民健身线上运动会”,设置有20多个大项、100多个小项,包括跳绳、广播体操、健步、棋牌、毽球、乒乓球等众多群众喜闻乐见的运动项目。

国家体育总局群体司司长丁东说,希望通过举办本次线上运动会,丰富群众休闲生活,指导居家隔离群众开展科学健身,以体育在线服务的方式满足群众多元化体育健身需求,实现“健身不间断”。

专家认为,虽然“云健身”这种形式并不完美,但并非仅是疫情之下的“权宜之计”。它以碎片化和轻量化的特点让更多人走进了健身大门,加入健身的行列,对推广全民健身来说有着独特意义。

袁心玥担任新一届中国女排队长

朱婷和张常宁因伤缺席

新华社电 国际排联日前在其官网上公布了参加2022年世界女排联赛的球员名单,中国女排派出24人出战,袁心玥担任中国女排队长。由于伤病等原因,朱婷、张常宁虽未入选名单,但球衣号码仍被保留。

主教练蔡斌近期在接受记者采访时表示,在世界女排联赛中,他会有的放矢地给更多队员出场机会,随后形成相对稳定的主力阵容,从而把技战术打法确定下来。

2022世界女排联赛将于5月31日开幕,中国女排将参加土耳其、菲律宾、保加利亚三站比赛。

■NBA季后赛

雄鹿逆转凯尔特人获赛点 灰熊大胜勇士避免淘汰

新华社电 昨日,2021~2022赛季NBA季后赛东西部半决赛分别进行一场比赛。雄鹿末节翻盘,以110:107逆转凯尔特人,大比分3:2领先,再胜一场即可晋级东部决赛。

“字母哥”砍下全场最高的40分,并有11个篮板入账。波蒂斯也收获了14分、15个篮板。霍利迪拿下24分。

灰熊则在1:3被淘汰的边缘以134:95大胜勇士,挽回一线生机。

勇士与灰熊的对决则早早失去悬念。在球星莫兰特缺阵的情况下,灰熊全场领先,分差一度达到55分。最后一节,勇士的库里、汤普森、格林一分钟没打,在板凳席上看着球队打完了提前到来的“垃圾时间”。

美职篮昨日公布了2021~2022赛季最有价值球员奖项归属,丹佛掘金队的塞尔维亚中锋约基奇当选,这是他连续第二年荣膺该奖项。

尼泊尔女登山者创纪录 第10次登顶珠峰

新华社电 尼泊尔登山者拉克帕·夏尔巴12日第10次登上世界最高峰珠穆朗玛峰,成为首位完成这一壮举的女性。

尼泊尔政府联络官基姆·拉尔·高塔姆对新华社记者说,拉克帕于当地时间12日早上6时30分登顶珠峰;由于天气好,当天一早约有150名登山者成功登上珠峰。组织拉克帕登山活动的尼泊尔七峰俱乐部负责人明玛·盖卢·夏尔巴介绍,这是拉克帕第二次从尼泊尔一侧登上珠峰,此前她已8次从中国一侧登顶珠峰。