

魔性“毽子操”掀起全民健身热

专家建议:讲究科学运动,避免身体损伤

“人鱼马甲线练起来!侧边肥肉咔咔掉!”动感的音乐+魔性的带练口号,这就是近期霸屏的“刘畊宏毽子操”。在过去的几周里,刘畊宏这位台湾籍艺人、明星私人教练的抖音账号粉丝超过了3000万,无数网友在线等着“批作业”,魔性的“毽子操”更是引发了包含消防员、医生、学生在内的全民打卡热潮。一场由刘畊宏带领的“云健身”运动,正从线上围观逐渐走向线下行动。

刘畊宏健身操视频引大众热议

由于全国各地新一轮新冠疫情的防控,不少居家隔离的人开始关注室内健身。刘畊宏的健身直播在此时恰到好处地进入了大家的视线。

“宅在家里很无聊,刷抖音刷到了刘畊宏的视频,于是就跟着在家做了起来。”“90后”的小张是一家企业的员工,由于疫情的缘故,企业暂时处于歇业状态,她对刘畊宏的直播视频有着自己的看法,“看他的视频很欢乐、很有亲切感,特别是他带着妻子及父母娘一起运动,这种形式很新颖、很有趣……”

“刘畊宏的健身直播方式有别于一般的健身博主一本正经的讲解动作,更多地给人一种轻松愉悦的心情,更容易被普通人,或健身‘小白’所接受。”在市区一家健身房从事健身教练工作的顾永芳认为,“但他的这种健身强度,对于一个经常在健身房锻炼的人来说远远不够。”

“从专业的角度来说,刘畊宏的健身方法不适合大体重的人群,特别是膝关节不好的人不建议去做。”曾经在省市级健美比赛中取得过好成绩的健身达人陆婕女士告诉记者,“虽然刘畊宏在直播时尽可能把动作讲清楚、强调了注意事项,但不是每个人都能理解到位,况且还有不少人就是跟风练,运动基础差,难免容易出现运动过度,甚至会受伤。”

刘畊宏居家健身视频的火爆,不仅拓宽了全民健身的时空边界,让运动能够突破场地限制和时间约束,还真正让运动融入了人们的生活中,为实现健身“即时满足”找到了另一种可能,也让“云健身”方式成为当下一种全民健身项目。

突如其来的疫情,让很多健身房的生存堪忧。平时的生活中,由于健身房、私教的门槛不低、套路还很多,无疑提高了普通大众选择的门槛。而当健身课堂搬到了直播平台上,健身教练当上了主播,行业的瓶颈看似被轻松打破。“刘畊宏”走红背后折射的“云健身”模式,除了为全民健身提供了新方式、新选择,或许也是为健身行业找到了一条新出路。

实小老师录视频体验刘畊宏健身操

随着刘畊宏健身操的网络走红,不少人纷纷挑战模仿起这套健身操,一个个“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”一时间也在线上层出不穷。

我市小学教育部门的有关人士也看到了该现象带来的示范效果,录制了亲身挑战的体验视频,希望借此带动因疫情影响而居家学习的学生们,能够动起来、练起来,以利于身心健康。

“这个健身操实在太火了,大家都在跳,于是我们学校的体育组就策划,由我录制了一段体验视频。”出镜录制体验视频的南通市实验小学副校长刘平安告诉记者。“我们学校的学生基本是‘10后’的孩子,因为疫情的原因他们目前都在居家学习,因此我们校方希望通过录制体验视频的手段,带动更多的师生参与到日常的身体锻炼中来。”

对于体验的感受刘平安表示,这套健身操的动作虽然不难,但音乐的旋律比较快,如果到位地完成这一套健身操,对于孩子们来说运动负荷和运动效果都能达到,很适合在居家学习的师生中推广。

据该校校长张洪涛介绍,目前学校还在动员各个年级组的老师和学生代表都来录制一段体验视频,以此促使孩子们增强运动意识。此前,学校还推出了相关居家体育训练小程序,通过一系列的举措让孩子们达到锻炼身体的目的。

南通体育专家推荐五项居家健身运动

“在疫情导致居家隔离、线下健身受阻之时,人们对居家健身需求的暴增,刘畊宏的健身直播正当其时,直接面向了广大没有健身基础的群体,吸引了一大批‘小白’参与进来。”南通市体育科学研究所所长汤剑文认为,“‘刘畊宏现象’带给我们的是正能量,甚至为很多人指明了人生的方向。每个人都应该养成爱运动的习惯,投身自己喜欢的运动,强壮自己的体格,享受运动带来的乐趣和好处。”

那么,居家健身有哪些需要注意的呢?汤剑文介绍说,首先,居家锻炼的场地有限,动作幅度小,所以选择的运动项目有讲究。其次,要选择比较舒适、比较适合运动的衣服。另外,在家里锻炼之前也要先做热身运动,可以先压压腿、转转肩,使肌肉放松一下,然后慢慢地进入锻炼,这样锻炼的效果是最佳的。同时,他推荐了五项在家里健身又燃脂的运动,那就是跳绳、原地跑步、平板支撑、波比跳和开合跳。

“大家不要局限于以上五项运动。建议结合自身的能力和兴趣,选择适合自己的运动项目,讲究科学健身,避免运动损伤!”汤剑文表示。

本报记者李波



南通森林野生动物园自4月1日起临时闭园至今,动物们在安静闲暇的时间里“谈情说爱,生儿育女”,带来了几十个新生命,对园内动物种群规模的扩大有着重要意义,同时也能在开园后为游客带来更丰富的游园体验。图为昨日,在南通森林野生动物园拍摄的场景。

记者徐培钦

通城最近晴雨切换频繁

广大市民提前做好强对流天气防范工作



晚报讯 都说春如四季,任性的“春姑娘”总是找准自己的位置,在初夏和早春之间来回蹦跶。这周“升温通道”开启后,通城气温又慢慢往“3”字头靠近。受西南暖湿气流北抬影响,空气湿度增大,加之气温噌噌向上,最近的天气“闷热感”十足。不过,昨夜的一场雨水之后,气温回落,“闷热感”可能会有所缓解。

眼下,已进入“谷雨”节气,这也是春季的最后一个节气。“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨节气的到来意味着寒潮天气基本画上句号,气温攀升的速度加快,也意味着开始进入天气暖和、雨水增多的时节。我市最近几日的天气

也是非常应景,雨水较前些时候明显增多了一些,且多在夜间。杜甫《春夜喜雨》中所写的“随风潜入夜,润物细无声”,说的就是这种现象。

市气象台解释,由于春天天气系统变化快,往往雨水来得快、走得也快,晴雨切换得比较频繁。谷雨时节,一旦冷暖空对峙还容易形成强对流天气。而从最新气象资料来看,25日,受江淮气旋影响,通城就将有一次明显的雷雨天气过程,届时可能伴有短时强降水和雷暴大风等强对流天气,提醒广大市民密切关注最新气象预报预警信息,提前做好防范工作。

【今明后三天天气预报】23日:阵雨渐止转多云,偏南风转偏东风3-4级,气温19℃~23℃;24日:多云,夜里多云转阴,局部有小雨,东南风4级左右,气温14℃~26℃;25日:阴有阵雨或雷雨,雨量中等、局部大雨,东南风转西北风5级阵风6-7级,气温18℃~25℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

全市房贷利率普遍下调

有效保障本地住房融资需求

晚报讯 为提升金融服务水平、支持南通经济发展,南通辖内以兴业银行、江苏银行等为代表的银行通过积极同上级行沟通汇报,多次下调房贷利率,有效保障本地住房融资需求。目前,部分银行机构对优质客户发放首套房利率水平逐步降至市场最低报价利率4.6%,较去年同期下调0.7个百分点;二套房贷款利率降至5.2%(LPR+60BP),较同期下调0.5个百分点。

此次利率下调为购房客户节省利息情况较为可观。以首套房商业住房贷款100万元、期限30年、等额本息还款为例:客户如为去年末购买住房,首套房贷款利率为5.3%,则月供5553.05元;如果现在买房,将享受4.6%的利

率,月供5126.44元,较年初每月月供减少426.61元,30年内能少还153579.6元,购房者的还款压力得以显著减轻。

据兴业银行反映,目前房贷额度充足、放款流程简便,如资料齐全一般自客户申请后3天内即可完成放款。该行还推出了“随薪供”房贷产品,最长3年内可只还利息,暂缓归还贷款本金,减轻客户还款压力。

据江苏银行反映,下调房贷利率是根据市场形势和自身经营策略作出市场化调整,是利率市场化的反应。针对目前房地产市场形势,结合消费者整体需求、市场供给等因素,房贷利率下调能更好地满足刚需客户合理的住房需求,降低客户房贷成本,会激发一部分消费者购房需求,提振市场信心。记者张水兰