责编：曹晖
（0451-84691037）
执编/版式：陆少平
（0451-84655582）
美编：倪海连
投稿邮箱：
L84655582@126.com

推荐四款线上健身APP

健身名师：宅家运动有攻略

□本报记者 谢靖

眼下，根据疫情防控的需要，哈尔滨市一些区域按动了“居家模式”键。宅在家中，“宅家健身”变得尤为重要。前不久本版刊发了《“线上课堂”带热居家健身》，对于线上健身指导，很多读者打来电话询问哪些是专业的线上教程？线上健身需要注意什么？针对这个问题，记者近日采访了相关健身名师，为宅家的人们提供运动攻略，并推荐线上健身的品牌。

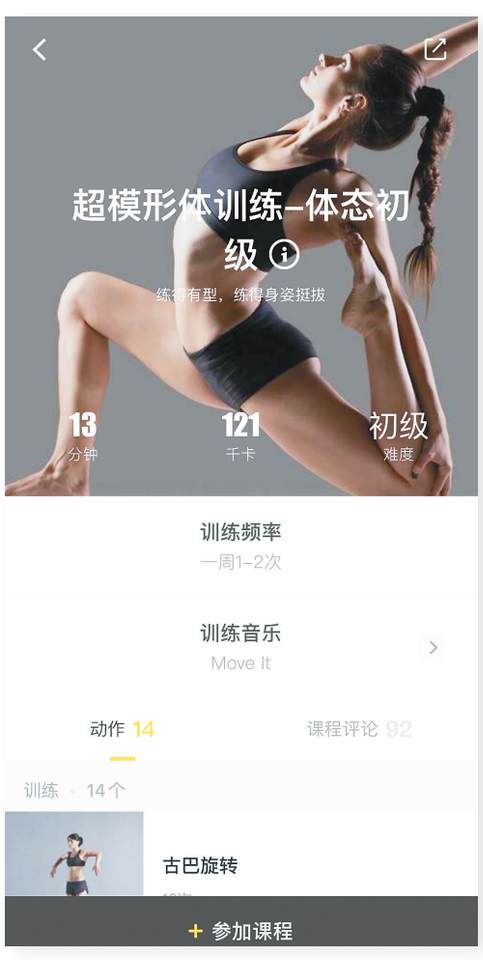
循序渐进 贵在坚持 隔天一次或一周三次

哈尔滨师范大学体育科学学院体操部主任肖宁宁，是国家一级体操运动员，国家一级艺术体操及健美操裁判员，从事学校体育和社会体育的研究。面对眼前的形势，肖宁宁建议，居家一定要坚持健身，保证适当的活动量。

肖宁宁强调，居家这段时间，为了保持健康的生活方式，要有一定活动量，保持有计划、有规律的健身活动。但不能操之过急，避免运动量过大、过度而对身体造成损伤。如果动作过猛、方法不得当等还会造成肌肉的拉伤。所以说，居家健身一定要遵循循序渐进的原则，并长期坚持，可以隔天一次，或者一周三次，要做到有规律的运动。很多人健身、运动坚持不下来的原因，往往是刚开始时很兴奋，运动量过大，结果造成身体疲乏，肌肉酸痛，从而很难坚持。所以建议前一周到两周的训练，采取舒缓的、运动量小一点的形式来锻炼。

跟着名师 免费练健美操

记者了解到，肖宁宁带领团队出品的《健美操运动》是我国首批由名师名家录制的线上课程中的健身类内容，课程打破了传统健身操训练的单一模式，结合生活实际，结合不同的场景，针对健身的不同需求进行教学。《健美操运动》在智慧树平台上可以免费观看、跟学，《健美操运动》包括基础有氧健身操、基础有氧踏板操、弹力带塑形操、寝室健身操和风格化健身操等五大类，不仅可以减脂塑形，强身健体，也可以经过一段时间的线上学习“修炼”成舞蹈达人。



针对不同人群 推荐线上品牌

据肖宁宁介绍，如今有关“线上健身”的APP、短视频、直播课铺天盖地，这给“宅家健身”带来了很多选择和便利，但同时也存在安全隐患，因此，选择正规、专业、权威的“线上健身”课程和老师尤为重要。目前比较主流的健身APP，像KEEP、Nike Training Club、Fit 私人教练、即刻运动等都是针对大众设置，课程细分清晰，线上教练具备专业资质，直播课内容互动性强。

KEEP，课程量和课程的丰富程度被称为“健身神器”、器械、徒手、无氧、有氧、瑜伽、舞蹈健身、太极等适合各类健身者，仅瑜伽课程就多达五十几个，针对各部位的，还有舒缓的、暖身的、塑形的、放松拉伸的、生理期适用的等内容。不论是健身小白，还是发烧友，都可以针对个人体测和健身目标等制定个性化健身计划，强大的社交功能也是这款APP的优势。

Nike Training Club，是耐克内部的训练大师结合世界运动员专业训练，经过多年研究出来的实用而充满趣味性的训练课程。旨在帮助那些想通过运动达到减肥、塑形、健身的人们，适合有一定健身基础的健身达人，有100多项运动课程。还有针对全家人的“居家训练计划系列”。

即刻运动，号称“私人健身教练”，陪练体验感好，教练是真的和你一起流汗。瑜伽课程和舞蹈课程比较受推崇。普拉提、街舞、瘦身舞，舞蹈类比较丰富。各部位训练内容更丰富，数量更多，比如胸部动作30个，腿部近60个动作，背部、肩部、手臂各有二十几个动作，而且训练中的提醒到位，精细。

Fit 私人教练，包含减脂HIIT、Tabata、增肌力量、瑜伽、产后恢复、体态矫正、康复训练等超过400节课程。尤其是有真人私教陪伴的“21天零负担减脂班”“14天细腰马甲线冲刺计划”“14天英雄腹肌雕刻训练计划”等专属课程，极富挑战性和实用性。

肖宁宁特别为有氧舞蹈爱好者做了“线上老师”的推荐：

广场舞：王广成，抖音红人，是一位健身教练，也是一位广场舞老师。因为教美国人跳“最炫民族风”而受到关注，曾上过《春节联欢晚会》《快乐大本营》《天天向上》等综艺节目。

健身热舞：张忠新，抖音热舞达人，DANCE FOR JOY健身课程创始人、中国区NIKE签约教练、耐克超级健身盛典培训导师、国家级社会体育指导员培训导师、NASM-CPT（美国国家运动医学院认证）、TRX认证教练。

流行舞：果老师教跳舞，小红书健身舞蹈达人，11年教学经验，央视5《健身舞起来》示范教练，安徽卫视《一起来跳舞》舞蹈编导，黑龙江娱乐频道新年晚会舞蹈编导。

龙头新闻客户端

民族管弦乐合奏《欢乐中国节》。

三百余『小雪花』『云』端献艺迎佳节

□文/摄 本报记者 李淅

“‘雪花’迎春，‘云’端送福。为了给在寒假期间居家防疫的哈尔滨市广大中小学生解‘闷’鼓劲儿，引领中小学生以积极的心态安排好假期生活。我们小雪花艺术团的300多名平均年龄9岁的团员于2020年12月26日和27日，分期分批在哈尔滨市少年宫剧场进行了没有现场观众的表演。录下来的节目2月1日起在“龙头新闻”客户端分9期播出。”2月2日，哈尔滨市少年宫副主任、小雪花艺术团团长刘伟华告诉记者。

据介绍，自2010年以来，小雪花艺术团每年春节前夕都会在哈尔滨市少年宫剧场，为广大市民奉上一场精彩纷呈的“雪花迎春”新年文艺演出，这场演出已成为每年备受哈尔滨青少年期待的春节礼物。根据疫情防控形势，今年，哈尔滨市少年宫决定把这场演出改为线上呈现。虽然是提前录制节目，没有现场观众，但是300余名“小雪花”团员都非常认真，充满激情，孩子们说，要用自己的歌声和舞姿为小朋友们送上新春的祝福，向各行各业奋战在抗疫一线的“大朋友”们致以崇高的敬意。

据了解，哈尔滨市小雪花艺术团2021迎新春“云”上系列文艺汇演的节目，涵盖了器乐、声乐、舞蹈等多种演出形式。

观众们通过手机屏幕，不仅能在《春节序曲》和《欢乐中国节》的乐曲声中，感受到新春佳节的欢乐氛围，又能在奥地利著名作曲家小约翰·施特劳斯的《雷鸣闪电波尔卡》中体会到世界名曲的经典之声；既能通过民族管弦乐曲《北京喜讯到边寨》，感受到全国各族人民团结一心的激动之情，又能从舞蹈作品《穿越岁月的电波》中深深地被革命英雄大无畏的精神所打动。此外，哈尔滨小雪花艺术团的小演员们，还将激情演奏我国著名作曲家关峡创作的《第一交响序曲》，另外，还将欣赏到“小雪花”的童声合唱《启程》和舞蹈《飞呀、飞呀》，当振奋人心的交响乐曲《我和我的祖国》旋律响起的时候，观众们将从每一个孩子专注演奏的神情中，感受到那份对祖国真挚的热爱……

小小圆号手。

小提琴手们倾情演奏。

舞蹈《飞呀、飞呀》。

本报地址：哈尔滨市道里区地段街1号 邮编：150010 总编室：(0451)84616715 广告部：(0451)84655043 发行部：(0451)84671553 定价每月45元 零售每份1.7元 黑龙江龙江传媒有限责任公司印刷