

数学老师徐涛的公益健身平台成了“网红”

全球3000人跟着他抱团健身 一天锻炼20分钟,运动菜鸟也吃得消

□记者 王颖

有一句调侃的话说：“你的数学是体育老师教的吧！”而对宁海中学徐涛老师创建的健身训练营的小伙伴们来说，他们的体育却真的是数学老师教的。

1986年出生的徐涛昨天刚过了生日，他给自己送了一份特别的生日礼物——发布了新开营的锻炼任务。

2016年7月，徐涛正式组建了Fintow遇见公益健身平台。首期学员120人，主要是身边的朋友。1月6日开营的第五期的学员却暴涨到了3000人，来自全球各地。接下来的40天里，他们将每天花上20分钟对照着微信群里的视频动起来，抱团在线上健身。此前有学员，一期就通过运动甩掉20多斤肥肉，很多学员从“小腹婆”变成了“小腰精”。

迷上史泰龙 2年增重60斤变身肌肉男

徐涛一直很爱运动。他是李小龙的铁杆粉丝，校跆拳道队的队员，大学时1.68米的身高体重只有108斤，精瘦精瘦的。

大三那年，因为电影《第一滴血》他迷上了史泰龙，觉得一身肌肉真是太帅了。于是，他开始通过健身之路来增加肌肉，工作后，更是跟随宁海健身界的元老陈宏明老师苦练，外出专业学习，考出高级体能教练证。

两年练下来，徐涛成了肌肉男——增重60斤。他开玩笑说：“增加的主要是肌肉，穿着衣服别人也看不出胖，脱了衣服，有很多硬邦邦的肌肉。有人觉得美，有人觉得跟个大猩猩一样，太夸张了。”

着迷于健身的徐涛也成了身边小伙伴们的偶像，经常有人跟他——带我们也练起来吧。

“一个人健身，往往会因为辛苦难以坚持下去。一群人一起，相互监督，抱团锻炼，再加上专业指导，应该会事半功倍。”徐涛尝试组建健身群，一开始的成员基本上来自宁海和慈溪两地，成员组成主要是自己和妻子的亲戚、朋友、同事。

去年暑假开始，徐涛帮助身边的朋友制定减肥计划，在相当一部分朋友瘦身成功后，更是激发了他组建健身平台的念头。“做这个平台的初衷很简单，就是想要更多人一起来运动健身，也让更多人受益，正如我们的口号一样，组队对抗惰性，一起遇见最美的自己。”2016年7月，Fintow遇见公益健身平台正式成立了。

一天锻炼20分钟 跑两分钟就喘气的人也吃得消

体能很差，能参加吗？会被虐得死去活来吗？怎么得到在线指导呢？这是很多团友通过扫描二维码入群后的疑惑。

徐涛说，根据学员自身的运动基础与运动能力出发，训练营分成四个等级：体能、减脂、塑形、增肌。难度最高的“增肌”群，被戏称为“东厂”，女生都能来几个引体向上。

每天怎么练呢？记者了解到，团员们要做的是，每天训练20分钟，练三天休一天。三天的训练内容，分上半身、变速跑、下半身来对身体各个肌群进行刺激强化，并且给肌肉生长腾出足够的恢复时间。训练量慢慢加大，每期40天，一共十个循环……这些训练内容都是徐涛凭借着自已10多年的健身经验以及跟健友的相互交流，结合数据的调研分析及反复修改的实践来制定的。

菜鸟吃得消吗？“哪怕是从不运动的人都能跟得上。”徐涛举了个例子，按体能营的训练安排为例，其中一个安排是做深蹲，一组10个。体能差的，做了10个，可以休息会再继续；体能好的，可以连着做。有人可能做了100个深蹲，有人可能做了500个，但只要运动了20分钟，都达标了。

所有的动作，都可以对照着上传的视频做。动作大多比较简单，没健身经验的人也能学会。

一天就练20分钟，够吗？

“够的，锻炼是个循序渐进的过程。特别是对不爱运动的人来说，养成运动的习惯非常重要。锻炼时间短，但是高效、精准。”

抱团锻炼 90%以上的人能坚持下去

越减越肥，健身年卡用了一次后就蒙灰了……有过健身经历的朋友都知道，坚持最难。天南海北的学员怎么能抱团坚持下去呢？

“刚开始采用淘汰制，但是没有监督机制，效果很差。”后来，管理团队出台了一个办法——收取99元押金。

“在群里，大家一起鼓劲，一起锻炼，还是很有氛围的。以上一期为例，一共有930个学员交了押金，最后890个毕业，成功地坚持下来。”徐涛说，每期学员押金的返还率超过90%。

徐涛告诉记者：“这个平台，不单单是运动减肥这么简单，更重要的是要把运动理念传出去，让更多人爱上运动，更健康。”他也期待，政府部门能给健身平台提供一处场地，可以给学员做免费的线下指导，让大家把动作做得更精确。

几乎每个人都知道减肥要迈开腿，管住嘴。徐涛在饮食方面有什么建议呢？“我反对饿肚子，这样很难瘦，即使暂时瘦下来，也容易反弹。特别是网络上那种一星期只吃苹果的苹果餐，过了中午不吃饭等减肥方法，非常伤身。我建议，从健身开始，不要想着颠覆原来的饮食习惯，而是调整成你能长期坚持的饮食习惯。”不要想着一开始就颠覆原有的饮食习惯，而是循序渐进地转变饮食习惯，使得饮食更加健康。

他说，有个窍门是少吃多餐。建议每3个小时吃一次，给身体“我不会饿”的信号。吃的时候，切忌狼吞虎咽，要慢慢进食。

情景剧+魔术讲述初心不忘的故事 三个“男人”直通春晚 捧回最佳演员奖

□记者 徐叶 通讯员 薛骅

三个“男人”一台戏，登上央视舞台飙演技。近日，由薛骅、杨承江、高于义嘉共同演绎的节目《盒子中的微光》，被送入央视《直通春晚》总决赛，并一举夺得最佳演员奖，刷新了宁波人的参赛成绩。

今晚，相关录播节目将在央视三套播出。年龄总和不到70岁的三个“男人”，将演绎一个初心不忘、传承与发展的家庭故事。

三个“不务正业”的“男人”

两个多月前，魔术高手薛骅受邀参赛，三个“男人”因“备战”迅速组团。

薛骅毕业于浙江万里学院，“90后”，现为联通公司的一名员工。他从小喜欢魔术表演，凭着一腔热情自学成才，到高中时，已学会了100多个魔术。2013年，在《我要上春晚》的节目中，薛骅凭魔术表演《心灵同步》被全国观众知晓，还被人们亲切地称为“小刘谦”。即便深爱，薛骅也没把魔术当成职业，而是希望魔术成为自己永远的爱好的。

高于义嘉，镇海蛟川中心小学一年级学生，今年7周岁。有张圆嘟嘟小脸，小名球球。在司仪老爸的“怂恿”下加入团队，从未学过“表演”，无意中在大舞台上“暴露”出本性：爱表演又不怯场。近两个月来，因排练需要，隔三岔五向老师请假。准了假期，又怕球球落下功课，学校老师很纠结。

“80后”杨承江经营一家文化传媒公司，平日自



《盒子中的微光》剧照。由通讯员薛骅提供

个儿也会做做编剧，当当导演。与薛骅、球球爸都是“圈”里的朋友。当节目构想基本确定后，他凭着“知根知底”的优势，迅速挑出了合适人选。

创意佳捧回奖杯 今后有望上春晚

上个月26日，节目《盒子中的微光》进行录播。令现场的评委感到吃惊的是，作为贯穿节目始终的薛骅，放弃了最擅长的互动魔术，仅选择了绳、盒两块魔术内容。

不过，这个看似“吃亏”的做法恰好是节目的一大看点。原来，该节目将魔术与情景剧糅合在一起，运用灯光的变换表现过去与现在的时空切换。节目讲述了这样一个故事：孙子在爷爷的点拨下喜欢上

魔术，又因为魔术与爷爷发生摩擦，长大后终于领悟长辈苦心。在回忆与现实双主线下，慢慢烘托故事的深意：不忘初心。这初心，不光是对兴趣的坚持，也包括祖孙间的感情，还有对家国的爱。

据了解，这个作品在录播时就广受好评，“破天荒”拿到了大奖（最佳演员奖），是宁波唯一的获奖节目。球球爸有点兴奋地说，节目能够送入《直通春晚》总决赛，他为儿子感到骄傲。

薛骅告诉记者，评委们很欣赏这个创意，节目经过打磨后，今后很有可能登上央视春晚的舞台，自己会继续努力的。“原本以为北京卫视是我的最高档次了，现在有了更高的目标。”薛骅说。

刻苦排练 都有属于自己的帅气

两人的工作都不清闲，高于义嘉还是个孩子，有学业任务。杨承江算了算，三人在一起排练的时间只有17天。“每次排练，强度很大，练到孩子睁不开眼为止。”杨承江说，晚上11点多回家，球球一上车就睡熟。

因为排练累到了，球球还生病打了好几天针。就连一向要求严格的球球爸都有点“松”，跟儿子探讨，登上这个舞台值不值得。球球还是坚持下来了，并投入进去。第四次排练时，球球的每个表情终于到位了。节目中，球球饰演孙子（幼年），为配合剧情，他还成功表演了小魔术。“乍一看不爱说笑，其实是个狂放的小家伙。”杨承江挺肯定他的“灵”。

薛骅的“暗搓搓”刻苦，也给杨承江留下深刻印象。排练结束后，薛骅依然反复背诵台词，不容自己出任何差错。录播前夜，他又和两个朋友一起，逐个捋魔术表演环节的细枝末节，一直到次日凌晨三点。与大家在一起时，他则表现自然，尽量带给大家一种放松的状态。