

# 宅家健身忙 艺人各有招

在新冠肺炎疫情的影响下，人们越发重视锻炼身体。据互联网数据洞察及研究咨询机构 QuestMobile 报告：2020年2月，运动健身App行业活跃用户规模快速上涨至8928万，同比增长了93.3%；心率检测、睡眠健康等App用户规模也大幅增长，2020年2月，健康管理App月活用户突破2405万，同比增长152.8%。

不仅普通民众，在剧组停工、节目停录、不得随意外出的“超长寒假”中，宅家健身成为很多艺人强身健体、保持身材和良好状态的必修课。

## A

### 张天爱谭维维当上健身博主



张天爱最近发布多条健身视频。

双手支撑抬脚侧身

作为娱乐圈中的自律代表，从120斤“胖妹”变身魔鬼身材的张天爱曾经登上过真人秀《哎呀好身材》。热爱健身的她，宅家期间发布了多条健身视频，教大家如何健腹、美腿。3月2日，在大家逐渐复工的当下，张天爱还特地给粉丝推荐了几个适合办公室做的健身动作，“帮助大家更快更好地进入工作状态”。

不仅运动，宅家期间，张天爱也格外注意饮食营养。她曾晒出多张美食图，夸自己的厨艺有了质的飞跃，并透露：“哥哥嫂子这个假期由帮厨变成了监工，只管吃，哈哈！”

谭维维也是爱好健身的女艺人。疫情期间，她变身健身博主，开设了

多期健身课堂，号召：“宅在家里的小伙伴们，再不动起来要生锈啦，我们一起动起来，增强免疫力……”视频中，她对镜头示范弹力带臀部激活动作，教粉丝利用弹力带的拉力训练腿部和臀部力量，可谓身体力行。

3月3日，柳岩也幽默表示：“贴了太多春膘，准备吓唬一下脂肪。”同时承认自己美美的健身照是摆拍：“摆拍完，就开始认真练习了，加油！”

3月16日，杨丞琳也在社交平台上晒出运动后大汗淋漓、头发打结的照片，她表示：“从培养习惯，到没有这个习惯就感到奇怪，代表我真的坚持了很久！真的很喜欢运动、喜欢流汗。”

## B

### 刘畊宏与孩子一起游戏健身



刘畊宏与孩子一起边游戏边锻炼。

曾经担任过江苏卫视《减出我人生》总教练、央视《超级减肥王》嘉宾的刘畊宏，是圈内不折不扣的健身达人。近日，刘畊宏在网上晒出了一段与

三个孩子宅家健身的视频，并配文：“在家，孩子就是我的健身工具。”

视频中刘畊宏戴着棒球帽，身穿黑色运动裤，儿子刘宇恩身穿黑色的休闲T恤和运动裤。小宇恩在爸爸背上摆出平板支撑，刘畊宏则背着儿子做俯卧撑，后背肌肉被不少网友称赞。不仅如此，刘畊宏还举着两个女儿刘宇芙和刘宇珊做深蹲、俯卧撑、提举手臂等运动，被爸爸举高高的女儿们不时哈哈大笑，有趣又有爱。

最后，刘畊宏放出高难度大招：一人抱起三个孩子，在房间里负重走，同时不忘在视频中提示网友们“慎重模仿”。刘畊宏晒出视频后，有网友表示非常服气：“过年时也给我儿子来了这么一套，结果我腰椎间盘突出躺到现在。”

同样利用这段时间一边健身一边陪伴家人的还有黄磊，通过孙莉晒出的夫妻健身照可以看出，“黄小厨”确实瘦了不少，《向往的生活》中凸出的“将军肚”已然平坦，脸上的赘肉也大大减少。

事实上，黄磊的健身习惯已经培养了一段时间，早在2019年10月底乌镇戏剧节期间，黄磊即对记者透露，自己已经瘦了12斤，每天早上都绕着乌镇跑步：“因为我想有个健康的身体，更好地陪伴家人。”

## C

### 李佳琦不卖口红改做平板撑

春节过后，眼下最红的带货主播李佳琦和薇娅相继复工，不过由于疫情的影响，二人的直播频率和流量都有下降。

出人意料的是，2月13日，“带货达人”“口红一哥”李佳琦空降某健身APP，号召大家“练起来”：“知道你们想偷懒，所以让你们的魔鬼李佳琦来鞭策你们了，给你们上线了李佳琦语音包和专属课程，统统免费公益项目，现在已经上线了，已经上线了，练它，练它！”

一时间弹幕齐刷：“所有女生，他来了他来了，他带着你们梦寐以求的好身材和马甲线来了！”“是的！不用怀疑，‘魔鬼’离开了他的小桌子，第一次在直播里站起来了？还……跪下来了？”

直播中，李佳琦亲自教小助理做俄罗斯转体，落败的小助理表示不服，提出来要和李佳琦PK平板支撑，最后，胖乎乎的小助理竟然险胜李佳琦。最后，李佳琦呼吁“居家健身提高免疫力”可能只是一句空喊的口号：“为了美眉们的健康，所有女



李佳琦做平板撑。

生，现在立马放下你们手里的零食，从沙发上爬起来！”

## D

### 佟丽娅靠平板撑练出马甲线

有人进步，就有人“落后”。疫情期间，被漫长假期养肥了的“健身后进”艺人也不在少数。陈坤就是其中突出代表。

2月23日，陈坤在微博晒出与北电96班班主任崔新琴的聊天截图，并配文：“毕业二十年，依然被恩师崔妈妈抓得死死的。我北电96班呀，幸福惨了！”原来，崔老师看到陈坤在社交APP上连续多日晒出的下厨成果，担心他因钻研厨艺而长胖，夜晚做梦都梦见陈坤发福。于是崔老师在班级群里发文，提醒北电96班全体同学注意控制饮食，不能太胖了，“复工再减肥就来不及了！”

面对老师的担忧，陈坤坦白承认，崔老师的梦是真的，现实中的自己已经

胖了，同时也承诺，会努力减肥，控制体重。此番对话逗乐了不少网友，大家纷纷表示：“好幸福啊，毕业20年，还有老师的叮咛嘱咐。”

同样长胖的，还有佟丽娅。宅在家中的她，包饺子、蒸包子、煎锅贴、熬南瓜羹、烤蛋挞……2月27日，佟丽娅首次尝试直播，抱怨自己宅家吃太多长胖，“快到90斤了”。

长胖了还不到90斤?!佟丽娅的直播立刻变成网友大型“柠檬精”现场，收获超过1亿的阅读讨论量。

不过，3月14日，“幡然醒悟”的佟丽娅在社交网站晒出自己平板支撑的照片，并表态：“吃得多，就得‘撑’！每天一组平板支撑，马甲线秀出来！”

据《羊城晚报》



佟丽娅在家健身。

## 相关新闻

### 抖音打造“线上健身房”

近日，抖音联合人民网发起“线上健身房”活动，奥运冠军张继科、陈一冰、惠若琪，健身达人袁姗姗、汪东城等在线直播教学，分享各自关于减脂、腹肌训练、拉伸等健身秘籍。

除了体坛名将和艺人，抖音“线上健身房”还联合多位健身达人线上直

播，推出瑜伽、Zumba、核心训练、减脂塑形等课程。

抖音相关负责人表示，“特殊时期，我们希望通过给用户实用多元的健身内容，来丰富用户的居家生活，同时我们希望用特效增加趣味引导，鼓励大家足不出户也能在家健身。” 晚综