



李献枝(中)带领队友练习小绳子操

## 抖音粉丝1.4万人,收获队友1700余人,48岁的李献枝—— 爱运动 义务教操火出圈

□本报记者 王亚楠 文/图

微风习习,碧空如洗。5月9日早上8点,市区光明路中段承育园里,伴随着动感的DJ音乐,48岁的李献枝带着20余名队友练习小绳子操。

大家衣着统一,面带笑容,动作整齐,节奏感十足。“我们早上7点就开始锻炼了,有100多人,这会儿很多人都回去了。”李献枝身材高挑,精致的妆容搭配扎起来的高马尾,看起来很年轻很精神。自2019年以来,她已义务教大家练习健身操4年。

### ● 跳操减肥吸引一波粉丝

李献枝家住光明路中段金城蓝湾小区,已教肚皮舞20多年,2018年之前,体重一直维持在52公斤左右。2018年上半,李献枝的父亲生病,她只好停下工作,在家照顾父亲。近半年时间,由于缺乏锻炼,食量增加,李献枝的体重飙到了68.5公斤。

朋友孙亚杰忍不住吐槽:“那时她胖得变形了,和之前判若两人。”

2018年下旬,李献枝的两个姐姐和哥哥开始轮流照顾父亲。为了尽快减肥,2019年初,李献枝买了一个收音机大小的音响,每天去滨河公园跳肚皮舞和健身操。

“无论刮风下雨,我每天早上7点都会准时出现在公园里锻炼。”李献枝说,半个月过后,在公园散步的市民开始三五成群加入她的健身队伍。刚开始就4个人,两个月后竟发展到100余人。

### ● 队友受益更显青春活力

53岁的市民焦东琴家住市区湛河南路西苑小区,退休前在市群艺馆舞蹈团工作,之前因打羽毛球动作不当,导致右肩拉伤,做过手术。“我的胳膊之前抬不起来。”焦东琴说,2020年7月,她加入队伍时,胳膊拉伸都很困难,很多动作完成不了。

在李献枝的指导和鼓励下,焦东琴开始小幅度做动作,一点点增加难度,半年后,胳膊已经活动自如,一些难度高的动作也可以顺利

从那以后,粉丝的支持成了李献枝的动力,她坚持锻炼,注意饮食,3个月甩掉了14公斤,半年时间恢复到52公斤,并保持到现在。

公园场地有限,2020年李献枝带着队友来到光明路中段的承育园,挨着湛河,呼吸着新鲜空气,开始每天早上7点到8点、晚上7点到8点在这里锻炼。

“不要用年龄定义自己,我希望我的健身操都是青春洋溢的。”李献枝说,健身操大多选用DJ舞曲。这类音乐节奏感强,容易让人热血沸腾。编排动作时,每首歌的动作在6个左右,这样能让大家快速记忆。“我毕竟有舞蹈基础,所以很多动作编排起来也快,大多是自己想的,偶尔会借鉴一些减肥动作。”

截至目前,李献枝已自创30余支舞,涉及迷你哑铃操、小绳子操、拉力器操等。

完成。

“你看,我现在的胳膊可以抬起来了。”焦东琴拿起一个拉力器,熟练地伸开,抬到头顶,“我最大的收获是觉得比同龄人年轻,每天都精力充沛,心情愉悦。”

董瑞敏今年57岁,跟着李献枝练习健身操近3年。“我之前体重67公斤,脂肪主要囤积在肚子和大腿。”董瑞敏说,退休后她在家种花、看孙女,平时也不运动。2020年9月跟着李献枝跳操,“刚开始很不适

据李献枝介绍,拉力器操对缓解肩周炎、颈椎病、背部厚、手臂粗等很有效果。另外,迷你哑铃操可以瘦肚子,小绳子操可以辅助手臂把动作做到极致。

为了跟着李献枝学习健身操,大家主动要求建微信群。李献枝将其抖音和微信群命名为“栀子爱健身”。现在,她的两个微信群共有队员700余人,抖音群里的队友有1000余人。“从2019年起,我就开始直播带大家跳操,抖音群里是全国各地的铁粉,有14万人。我会定期把教学视频发进去,每天还会开直播课。”李献枝说。

为了让队友练习健身操更有动力,她自学剪辑音乐和视频,提前在家录制好健身操视频发到群里。队友觉得服装统一,跳起来才更有劲儿,李献枝就自己设计四季队服,再联系厂家定制。

应,跳了两天就肌肉酸痛,但是跟大家在一起很开心,我就坚持下来了。”3个月后,董瑞敏瘦了5公斤。董瑞敏喜出望外,外貌和心态的转变,成了她坚持到现在的动力。

如今,在李献枝的带领下,队友们能跟着100余首歌曲跳健身操,且舞步、动作不同。大家偶尔还会聚餐、旅游。“今年我们已经去了山东和郑州。”李献枝说,队友就像家人,“希望大家爱运动,爱生活,无论多大都能活出自己喜欢的模样。”

## 2023年中国健身健美 新人大赛落幕 鹰城女青年张敏夺冠

□本报记者 王辉

“冠军,你好!”“冠军回来了!”5月9日上午,市区开源路一家健身房学员纷纷向刚刚返平的张敏打招呼。

今年35岁的张敏家住市区建设路中段建东小区17号楼,她身材苗条,长相秀气,看似一个弱女子的形象。然而走进健身房,张敏却能轻松地举起一个50公斤的杠铃。

### 喜欢上撸铁

张敏是市区开源路一家健身房的职业教练。

张敏说,因为母亲身体不好,上中学时她经常到汝州为母亲买中药。母亲吃了很多药,身体却没有根本好转。为此,她暗下决心:“我这辈子一定要有一个好身体,绝不能像妈妈那样。”

十年前,张敏走进市区一家健身房打工,渐渐迷上了健身,“喜欢撸铁(练杠铃、哑铃)带来的一种充满力量的感觉”。

就这样,张敏在健身房里边打工边健身,并参加培训班学习健身理论知识。一次,张敏在练习杠铃时,因为“贪重”在做下蹲训练时导致右膝盖韧带撕裂,经过一年多的康复训练后才逐渐恢复健康。但张敏仍然痴心不改,一走进健身房便忘我地训练,只为追求全身酸痛过后那种摆脱焦虑、愉悦身心的快感。

经过常年的不懈坚持,张敏终于成为一名小有名气的健身教练。此外,张敏还在健身房收获了爱情:2015年夏天,她与同为健身教练的姜帅走到了一起,成为鹰城一对健身伉俪。

### 出道即巅峰

两个月前,得知中国健美协会将举办全国健身模特大赛的消息后,张敏便欣然报名。为此,她专程到焦作一家健美学校备赛一个月。其间,在河南省知名健身教练林瑶的指导下,她专心致志地进行形体、肌肉、妆容及比赛动作等方面的训练,专业水平有了质的飞跃。

5月4日至7日,2023年中国健身健美新人大赛及2023年CBBA PRO中国健身健美精英职业联赛(北京站)在北京首钢会展中心开赛。张敏首次以新人身份参赛,与来自全国各地的120多名健身模特同台进行了礼服和泳装公开组无级别比赛,并一举折桂。接着,张敏又再接再厉,夺取了女子健身模特全场冠军总决赛第三名。

鹰城人宋清洁在北京工作,观看张敏的比赛后评价道:“张敏作为一名新人首次参赛,在台上表现得很流畅,目光坚定,台风很赞。”

教练林瑶说:“赛前,张敏在焦作一天五练,很辛苦……首次参赛就脱颖而出,实属不易。”

周口的一名教练员孙洋更是评价张敏:“出道即巅峰。”

面对大家的称赞,张敏笑着说:“说实话,我也没想到能拿冠军,今后会继续努力。”