

会整活儿！ 奥运健儿拍摄隔离 vlog

还在坚持“不务正业”(白天被学习工作占据,只有晚上放飞自我)型生活作息的你,看到奥运健儿们的隔离 vlog,是否有相形见绌的愧疚感?东京奥运会结束后,奥运健儿陆续回国开启了隔离生活,并在短视频平台发布了隔离 vlog,除了必不可少的原地锻炼之外,还有模仿网络爆红的“袋鼠摇手”……网友们看得乐不可支,在短视频平台疯狂点着“小心心”：“真不把大家当外人啊！”



管晨辰询问《博物》杂志微博操盘手关于“袋鼠摇”的真相



惊了!奥运健儿竟然“没有地心引力”?

隔离的日子,锻炼是一刻都不能放松的。奥运健儿展示的隔离 vlog,多半都和锻炼有关。只是,隔离房间和平时的训练场馆比起来显然地方不够大,跑不开跳不远,怎么办?专业运动员们向网友展示了原地锻炼的“基本功”。举重运动员李雯雯仅靠着一根橡皮筋,便可以完成每日的拉伸训练。同样是举重运动员的李发彬开始了“跳柜子”练习,锻炼腿部爆发力。“身轻如燕”的状

态让网友感叹:你们隔离期间完全没有地心引力的吗?奥运会期间的“顶流”,跳水运动员全红婵躺在床上完成的仰卧起坐,标准到让人感慨:不愧是世界冠军。

实在没有训练器材也没关系,手边能用的一切都是“器材”。比如桶装矿泉水,就被跳水冠军施廷懋拎着,当做了负重练习的工具。整箱整箱的矿泉水,则成了哑铃的“候补”,国乒运动员

孙颖莎抱着矿泉水箱子深蹲的画面,让网友们乐开了花,纷纷@品牌笑言:免费的代言,打钱哦!

找不到一整箱也没关系,三瓶水在地上摆出一个“三”的字样,就足够成为平衡练习的锻炼工具。乒乓球运动员许昕通过一段短视频向网友们展示了用三瓶水进行的平衡练习方式。简单易学,网友们纷纷开始效仿:再也没有理由在家“宅心仁厚”过日子了。



隔离 vlog 还有“梦幻联动”

一天二十四小时呢,显然不可能全拿来锻炼,更何况,隔离的小房间就巴掌大。其余的时间该怎么打发呢?网友们开始替奥运健儿愁到“秃头”,但同样难不倒人家。

如国家羽毛球队队员陈清晨,就是“整活儿”的高手,她在 vlog 里举办了“接球大赛”,参赛队员不仅有羽毛球队的陈雨菲、贾一凡、黄东萍等多位队友,乒乓球队的陈梦、王曼昱、孙颖莎也“友情出演”。陈清晨在镜头前发球,并艾特“参赛选手”们逐一接球,再将接球视频拼接剪辑到一起,就是一条很有意思的视频了。

冠军们的“梦幻联动”远不止这么多,羽毛球冠军陈雨菲和击剑冠军孙一

文纷纷开设“隔离锻炼小课堂”,点击量轻轻松松过了百万,还被多家大 V 转发点赞。陈雨菲的小视频是个系列,名为“奥运冠军陈雨菲教你房间内练步伐”。片中,她向大家介绍了怎样在室内锻炼腹肌、练习羽毛球步伐。此外,陈雨菲还发起了“我没有小肚腩”视频互动,队友们也齐齐加入进来。只不过,网友们跟着练习了几次,便失去了恒心……相比之下,孙一文在视频中教授的膝关节自我修复视频就容易得多:找一面墙,背部撑住,半蹲静坐。2分钟一组,做3组,做完后放松,拍拍肌肉,保护膝关节。

国家队里有不少健儿是隐藏的学霸,在体育锻炼的同时,他们的奥运总结也纷纷提上日程。清华大学学生、射

击奥运冠军杨倩不仅自己是学霸,也有个时刻要求女儿上进的妈妈,通过视频连线,杨妈妈要求女儿“既然有空了,就多看看专业书,毕竟落下了那么多功课,要抓紧时间补起来。”在西南大学体育学院就读的举重队选手谔利军、廖秋云,隔离阶段还接到了老师的“新作业”:要求他们把训练、比赛过程记录下来,为硕士毕业论文积累素材。

至于东京奥运会的总结,健儿们自然不敢马虎,赛艇奥运冠军吕杨为了精益求精,修改了整整6遍。而当蹦床亚军刘灵玲晒出自己的总结时,有眼尖的网友立马点评:“竟然写了4000字,词汇量丰富!”



秀才艺,还有人玩起了“袋鼠摇”

平衡木冠军管晨辰的隔离 vlog 算是“跨界”的流量之王。由于未成年,根据短视频平台的规定,管晨辰没办法直接私信没有关注自己的“无穷小亮”,于是只能通过视频喊话的方式来进行。她不仅在视频中重现了自己在奥运赛场上夺冠动作中的“袋鼠摇”片段,还@了《博物》杂志的操盘手“无穷小亮”真诚发问:大家都说我的动作像袋鼠,请问袋鼠真的可以下腰

吗?提问之余,管晨辰不忘给“无穷小亮”商业吹捧:你比“藏鼠”帅多了。

头一次被奥运冠军点名,“无穷小亮”赶紧录制视频回应,这段袋鼠摇手视频拍摄地点是澳大利亚考夫斯海滩,“其实(袋鼠)不是摇手,是挠痒,它这个姿势可以把皮撑开了、绷紧,挠着不是更得劲儿嘛。”至于袋鼠为什么能这么“下腰”,小亮解释称是因为有大尾巴

撑着:“袋鼠的尾巴很有劲,打架的时候就算俩脚都离地了,踮别人的时候那尾巴也能短暂地撑一下。”

奥运冠军们的隔离 vlog,让我们看到了在“更快、更高、更强、更团结”之外,健儿们更加“接地气”和人性化的一面,有网友评论,“奥运会彻底‘洗涤’了我的审美,这样的 vlog 请再来一打!”

据《扬子晚报》



微语录

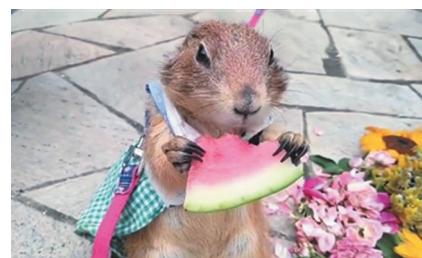
@刘同:如果你察觉别人在你的人生中淡去,你也应该能想到自己又是如何淡出别人的人生的。当你突然意识到你和某个人淡了,可能会懊恼一阵,其实也不必,因为在你没有想起时,你们就已经开始淡了,这也没有影响到你的生活。你会懊恼,也许只是因为“你埋怨自己没把一些事情照顾周全”或“当时投入了太多时间有点不甘心”罢了。

@海蓝博士:如果你为他人做一件事,一定要从内心确定,你是由心而发地去做,为自己去做,不是为了别人去做。即便是帮别人的忙,其实也是为了满足自己助人的需求。这样你就不会因为别人没有回馈和感谢,感到委屈、升怨、愤怒、难过,置别人于不义之地。助人本身就是回报,除此之外的期待,都是非分之想。

@苏岑:人这辈子的福分都是有额度的。你仔细思量思量,自己手头的这些事,由这一项盈余了、那边一项便有减损。因此,那些有阅历的人,福气太多会觉得不安,被境遇所困也能沉得住气。你看,有些事情想明白了,也就不会大悲大喜了。



微趣图



最开心的事就是吃西瓜。



微笑话

@惨绿少年金三坨:刚在路上看见了小学同学正在捡矿泉水瓶子,心里很不是滋味,想不到昔日的玩伴如今竟然成了竞争对手。

@尼克苏:刚和老婆讨论着去哪哪吃好吃的,我问:“要不要带上女儿一起去?”老婆很肯定地说:“不。我说:“我们俩去吃大餐不带她,这样不太好吧?”老婆:“以后她和她老公去吃好的,会带你一起吗?”

@榴莲爱上我:独自一个人在阳台上喝茶,老丈人过来递给我一根烟,我忙说:“爸,我从来不抽烟的!”他笑了笑,拿出打火机递给我:“谁让你抽了,你丈母娘怀疑我抽烟就闻我手,你点上替我拿着,我抽。”

@水果派:超市里,看见一个小女孩拽着她爸爸的衣角说:“爸爸,爸爸,我想吃冰激凌。”只见男子摸了摸女孩的脑袋,叹了一口气,说:“你妈不在,咱们吃不起。”

据新浪微博