

训练不停步、学习不落下、网络开直播……

# 奥运健儿隔离生活“玩”出新花样

东京奥运会已经落幕。不过结束了比赛回到国内的中国代表团健儿们，还需经过隔离才能获得“自由”。作为运动员，如何度过这段时间让人感到好奇，而他们也通过网络上不吝分享，引发众多网友的围观。

## 训练：一天也不能停止

对运动员来说，平时的训练已经和吃饭睡觉一样的自然。隔离时没有完善的训练条件，那就自己创造条件。

羽毛球混双冠军王懿律表示，为了隔离结束就能投入训练，大家都想方设法保持状态，虽然空间有限、器材有限，但每天一小时左右的力量训练、有氧运动不能少。社交平台上，一段对墙击球的视频走红网络，他配文道：“隔离期间的对手，争取隔离结束时打穿它。”

获得羽毛球男单银牌的谔龙晒出了自拍，并表示“该活动一下，不然要长胖了。”在另一张照片里可以看到瑜伽垫、训练手套等物品一应俱全。跳水队的“难度王”杨健，则晒出自己在房间里进行倒立和力量训练的视频。收获羽毛球混双冠军的黄东萍也用一段vlog与大家分享在隔离房间进行训练的情形——只见她充分利用了门把手、柜子等家具，配合弹力带让房间摇身一变成为训练室。乒乓球奥运冠军孙颖莎也晒出隔离日记，视频中孙颖莎物尽其用，通过举饮用水、拉门把手锻炼身体。

在隔离期间，运动员都能如此自律，这也让网友们佩服不已。

## 学习：把落下的功课补起来

为中国代表团夺取首金的射击冠军杨倩，是最早一批从东京归来的运动员。一战成名之后，她作为清华大学学生的身份也随即曝光，关于她的学霸人设，更令人津津乐道。在宁波，杨倩妈妈已经准备好了女儿最爱吃的油焖大虾，但她也同样操心杨倩的学业，她跟女儿说：“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。”

督促奥运健儿的，不光是家长，老师布置的功课也随即而来。西南大学体育学院的师生就拨通了视频电话，与该校学生、举重健儿谔利军、廖秋云取得联系。在两位校友分享了自己的奥运经历和为国争光的心路历程之后，老师也给他们布置了一份家庭作业——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。

## 生活：与网友分享点滴

除了训练，有些运动员还用镜头记录下自己生活的点点滴滴，让大家得以看到他们的日常安排。

羽毛球冠军陈雨菲在隔离期间拍摄的小视频，点击突破百万。在“奥运冠军陈雨菲教你房间内练步伐”的小视频里，她向大家介绍了怎样在室内锻炼腹肌、练习羽毛球步伐。她还发起了“我没有小肚腩”视频互动，队友们也齐齐加入进来，点击率达到100多万。

获得羽毛球女双银牌的贾一凡发布了vlog，留下了与陈清晨、黄东萍等队友的“隔离日记”——在视频里她们一起做泡面，互相打趣，场面十分欢乐。

举重老将石智勇则一人分饰几个角色，对着镜头模仿与队友交流的场景，网友笑称“看隔离都把‘石头哥’憋成演员了”。获得场地自行车竞速金牌的鲍珊菊则不走寻常套路，向大家展示了自己的插花技能。

看来在赛场外，运动员们的生活也挺丰富多彩的。

## 互动：拉近和大家的距离

除了老本行体育，不少运动员在隔离期还展示了鲜为人知的才艺，可谓文体两开花。

重剑冠军孙一文身着入场礼服开启了一段舞蹈庆祝表演，被网友称赞能文能武、可盐可甜。

射击冠军杨皓然捧起吉他，自弹自唱《天龙八部之宿敌》并发文：“感谢你们一直以来默默的支持，一切都会变得更好。”

乒乓球男团冠军成员之一的许昕开了直播，在直播里不仅和粉丝畅聊，还开启了“爆料模式”，说有些队友“平时都吃两份饭”。

获得体操平衡木冠军的小将管晨辰，在比赛中的一个酷似“袋鼠摇手”的动作萌化了一众网友，隔离期间，她在房间里再一次向大家展示了爆火的“袋鼠摇手舞”。管晨辰还向著名科普博主提问：袋鼠真的能下腰吗？博主马上录制了一段视频回应，彼此的互动十分有爱。

本报综合



↑陈雨菲发起的“我没有小肚腩”视频互动。



↑奥运健儿纷纷晒出自己的隔离生活。



↑隔离期间，运动员们训练不停步。



↑谔利军、廖秋云和老师视频连线。 视频截图