

6岁女娃一分钟腿拍球300下！

未来要像张雨霏大姐姐那样，成为游泳运动员

近日，浙江绍兴一位父亲将自己女儿俯卧着用腿拍打瑜伽球的视频发布到社交平台，6岁的小姑娘1分钟拍打了瑜伽球200次，惊呆众多网友。有人留言：这腰腹力量，很多大人都做不到！以后绝对会成为冠军！据了解，女孩名叫张梓涵。她的父亲张先生告诉记者，女儿从小喜欢游泳，坚持体能打卡大半年了，这样的训练对她的核心和腿部力量有很大的帮助，“看她每天练习积极又刻苦，感觉既心疼又欣慰。”小梓涵说，她以后要像张雨霏姐姐一样，成为游泳运动员，拿金牌。



近日，浙江绍兴一名6岁小姑娘用俯卧姿势1分钟拍打瑜伽球200次的视频，惊呆众多网友

5岁通过选拔接触游泳 练习从不叫苦叫累

张先生告诉记者，小梓涵5岁时，当地游泳专业队到幼儿园选拔“游泳苗子”。“在那之前女儿从来没有接触过游泳这项运动，专业队教练说我女儿身体比例等各方面条件比较好，我们就想让她去练练看。”张先生说，没想到女儿就这么一路坚持下来了。

张先生表示，孩子刚开始接触游泳时充满了新鲜感，对各项练习也非常感兴趣，“当时她斗志满满，说想成为运动员，拿金牌。但是练了一段时间之后，她就觉得有些枯燥，开始有些抵触情绪了。”为了让女儿继续坚持练习游泳，张先生做了不少努力，“起初我就用一些常规物质奖励，比如带她出去玩，去超市购物等。后来，这些‘小招数’就不管用了，因为练习太辛苦了。”

于是张先生想了一招，在小梓涵练游泳的时候自己同步开始健身，“孩子训练遇到瓶颈时会想放弃，但是看到我一直在坚持健身，她就会不自觉地跟随我的步伐。”张先生说，女儿有时训练动作做得不到位，想偷懒，就会“怼”他“爸爸也做不到”，“我为了给她做好表率，就会尽力做出这个动作，争取做得比她好，女儿看到后也会自觉地跟着我一起练习。”张先生说，为了陪伴女儿练习，他也坚持健身一年多，现在身材变得比以前精壮了。

张先生称，通过不断引导，小梓涵如今训练

非常自觉，从不叫苦叫累，“慢慢地，每天练习成为了她的习惯，也不再需要家长督促了。”

从200次到300次只用半个月 会给自己打气，告诉自己不放弃

张先生告诉记者，小梓涵练习游泳一年后参加了正式的游泳比赛，“第一次比赛就拿到了第二名，看到教体局颁发的证书，她很开心。这些证书我们都裱好给她挂在墙上。”后来没过多久，小梓涵参加区里同年龄段的游泳比赛，拿到了自己人生中的第一块金牌，“那时候她可兴奋了，到处去跟长辈们炫耀，爷爷奶奶也鼓励她要继续加油。”张先生表示，这也是女儿继续坚持训练的一大动力。

张先生骄傲地告诉记者，女儿目前已经晋升到市游泳队，“过程很不容易，经历一层层选拔。30000人参加比赛，最后选300人，再从300人中选30人。”

张先生说，用腿拍打瑜伽球这个训练方法，是他从网上学来的，“腿、手臂每周轮流进行拍打，用腿拍瑜伽球一周会训练两次，这个训练方法她已经坚持了大半年。”

张先生记得，刚开始梓涵只能用腿拍打瑜伽球10次左右，“没有捷径，只能一天天刻苦练习，慢慢增加训练强度，我在网上发布的视频是她一分钟腿拍瑜伽球200下，这半个月时间她进

步非常快，现在已经达到300下了。”

小梓涵坚持每天在家里进行腿和脚的拍打瑜伽球训练。这个训练看似简单，实际上需要高度集中的注意力和坚韧的意志力。小姑娘总是全神贯注地完成这项任务，无论是早上还是晚上，她从未间断。“这项训练对她的核心力量和腿部力量的提升产生了显著的影响。她的身体变得更加灵活，力量也得到了明显的增强。”张先生说，除了拍打瑜伽球，女儿还有其他的训练项目，每天大概会训练1个小时。这种高强度的训练并没有让她感到疲惫，反而激发了她的斗志。

小梓涵告诉记者，每次练完瑜伽球都很累，“我会给自己加油打气，告诉自己不能放弃。”小梓涵说，她看了今年杭州亚运会上张雨霏的比赛，很振奋。“我以后要像张雨霏姐姐一样，成为游泳运动员，拿金牌。”她用稚嫩的声音说。

(据《扬子晚报》徐韶达 万惠娟)



小梓涵的梦想是成为运动员

杭师附小的保洁阿姨弹钢琴“出圈” 扫地是生活，弹琴是热爱



徐仙美在弹钢琴

这可能是杭州最会弹钢琴的保洁阿姨。这两天，一段保洁阿姨弹钢琴的视频，让不少人认识了徐仙美。

徐仙美是杭师附小的保洁，也是清波街道

的文艺志愿者。在校园里，徐仙美经常被学生和老师们认出来，大家赞她是“拿拖把的校园钢琴家”。

“有时候学生看见我，会惊喜地说：阿姨，你怎么那么棒，竟然会弹钢琴！也有老师会主动和我打招呼：原来视频上弹钢琴的阿姨就是你呀！”徐仙美说，事实上，在日常工作中，她轻易都不去触碰学校里的钢琴，生怕把它们“弄坏了”。

不久前一次周末值班，正好有一架钢琴从外面抬进来，暂放在大厅。正在进行保洁的徐仙美看到了，有些手痒，就坐到钢琴前轻轻弹奏了一曲。这一幕，被学校的工作人员看见了，悄悄录下了视频。

第二天校长看到了这段视频，“他来问我，阿姨原来你会弹钢琴。他还说，只要有时间，我每天都可以抽一个小时去练习。”徐仙美说。

徐仙美开心又惶恐。“我弹得并不好，就业余水平。我们每天的工作安排得很紧凑，没有太多时间练琴。周一到周五，学生都要上课，我

也不想弹琴打扰他们。”徐仙美说，只有轮到周末值班，空了才会弹上几曲。

徐仙美是衢州人，今年53岁，来杭快20年了，一直从事保洁工作。最早，徐仙美在写字楼里做保洁。后来有了孩子，她做起了家政钟点工。之后她辗转到了学校。

徐仙美说，她从小就喜欢音乐，“第一次学琴，大概还不到20岁。那时弹的是风琴，后来家里又买了电子琴。接触钢琴，只是在两三年前。”会弹多少首钢琴曲？徐仙美笑了，“只要有歌谱，我都可以试着弹一弹，但要是没了歌谱，很多旋律我不太记得住。不看歌谱弹下来的曲子，不会超过十首。”

徐仙美说，家里还有萨克斯，这是两年前妹妹送给她的礼物。回老家时，徐仙美会把萨克斯带上，“在农村不容易吵着别人，我就会多吹吹。”爱音乐，也会乐器，徐仙美说有机会弹奏就很满足，“大家听到我的曲子觉得开心，那就更好了。”

(据《钱江晚报》詹程开)