

# 从自学健美体操到400人的“总教练” 周丽村在南溪畔刮起一股健美热



记者 吕琳萍

一、二 动作打开。只要不下雨，南溪湾大桥附近的空地总是热闹非凡。400多人在总教练周丽村的带领下，伴随着跃动的音乐，整齐划一地跳起幸福生活的健美体操，成为南溪畔的一道风景线。

## 开始：在家自学健美体操

近日，记者慕名来到南溪湾大桥，探访这支小有名气的健美体操团队。站在大桥上，记者便远远看到一群身穿各式衣服的人正在随着节奏热情舞动。越走近，气氛也越热烈。

在队伍的前方，是100多名穿着黑色上衣的舞者，动作更加规范、整齐，活力四射。领头的是一名正在桌子上领舞的女子。她就是400多人的总教练周丽村。

周丽村，今年46岁，是一家洗车店老板。三年前的她，可不像现在这样年轻。一直在事业和家庭中团团转的她，免疫力开始下降，脸上也经常出现斑点和痘痘。周丽村意识到必须运动来保持年轻活力。从那时候开始，她就有意识地进行游泳和长跑锻炼。

今年年初，受新冠肺炎疫情影响，



正在领舞的周丽村(中)

周丽村只能待在家里。习惯了运动，一下子闷在家里，让她有点坐不住。

我偶然刷到了一个健美体操的教学视频，觉得这是一种不错的运动方式，就跟着学了。一个小视频激发了周丽村对健美体操的热情。

疫情期间，周丽村除了忙家里的事，一有时间就钻研健美体操的动作。她把练习的过程拍成视频，反复回看，不断纠正错误，确保动作到位。

健美体操是一项适合室内外的运动，我就把自己跳操的视频发到了朋友圈，让朋友们也看看学学。为了不让朋友们因自己的错误示范而拉伤、扭伤，周丽村对动作的要求也更苛

刻。一个视频往往要跳多次，才会发到朋友圈。正是这样的认真，也让周丽村收获了以邻居朋友为主的第一批粉丝。

## 壮大：从小区跳到南溪畔

6月初，为了更好地帮助粉丝，周丽村买了个小音响，在西虹花苑小区开始手把手教学。让她想不到的是，跟着学的人越来越多，小区的空地很快就不够大了，只能转移阵地。

7月5日，周丽村开始在南溪湾大桥附近的空地教学。因为氛围的带动和动作简单易学，周丽村和粉丝们的健美体操吸引不少群众参与。粉丝团

很快就发展到了400多人。

随着团队人数的增多，为了尽可能照顾到每一个人，周丽村决定成立一个团队，买了个大音响，定做了一张大桌子。

为了让学员保持新鲜感，周丽村还经常琢磨变换动作。看到婆婆跳的佳木斯，有些动作和歌正好匹配，她就将动作加进健美体操。此外，她还买了哑铃、小红绳等道具，增加花样。

## 满足：越来越多人参与

在周丽村的带动下，越来越多的人参与到健美体操队伍中，收获了健康和快乐。

以前吃完晚饭，我就约朋友一起搓麻将、打扑克。现在，我都约他们跟着周教练跳操。不但钱包保住了，身体还变好了。住在南苑路的芳芳每晚都要赶过来学跳操。

这支队伍特别有活力，跟在他们后面跳了一个多月，感觉真的瘦了不少。刚跟着做完一套动作的方女士告诉记者，起初她跟在队伍后方有些放不开，现在被大家热情所感染，越跳越自信了。

现场，还有男士的身影。他们都是周丽村的迷弟，踏着节拍，舞动着身姿，跳得不比女人逊色。

一开始也没想到有这么多人加入跳操队伍。独乐乐不如众乐乐，反正教1个也是教，教100个也是教。周丽村说，看着学跳操的人越来越多，自己也很有满足感。



钱一塔<sup>®</sup>  
QIANYITA

浙江钱一塔消防科技有限公司

热烈祝贺第二十五届中国五金博览会隆重举行

13年的行业标杆

连续五年永康纳税优胜企业

大企业/大品牌/大未来

诚邀社会各界行业精英加盟



金牌销售经理——卢芬芳

浙江钱一塔消防科技有限公司 浙江省永康经济开发区九鼎路36号