

这位90后健身教练 专注服务50+人群

专门编排适老版《本草纲目》活力操 自称“十二”是因“家人”和“朋友”都是十二笔

上海会客厅
HONGKONG ROOM
腔调社团
人物访谈

曾经不爱运动，
半路出家当健身教练

“十二老师”的本名叫李汝骏，虽然才30出头，但健身房教练出身、有着十多年专业经验的他，已经是中老年人运动健身和健康领域里的专家了，他更是“长者运动健康之家”的网红教练。

“我学的是房地产，然后呢，我最擅长的是美术，体育是以前读书时最差的。”李汝骏说小时候的他并不是特别喜欢体育，只是到了高中才开始运动，而且也是因为当时自己比较胖。

李汝骏也是去了健身房才知道还有健身教练这个职业。结果，接触到健身行业后的他发现这才是自己的最爱，“我认为无论什么事情，如果是自己主观要去做，才能做得更好。在选择职业的过程中，我感觉还是想要一份自己喜欢的工作。这是心态和心境的问题，一个是不得不做，一个是自己想要做，所以就半路出家了，从零开始去学习所有和健身教练相关的知识。”

“当初还是健身行业开展的早期，健身房也不多，去健身的人更不多。但是我就是非常有兴趣，边学习边实践。除了当健身教练之外，我还在这个行业中从事过技术类和管理类的各种各样工作，不过更喜欢的还是技术领域和专业领域。”李汝骏将这份职业当做自己的事业来对待。

入行之初，李汝骏不会想到他将来专门会为中老年人设计健身方案、指导中老年人健身。“我是2010年进入健身行业的，当时一般的健身房也是偏中年以上的人群。因为那时候健身房推广主打的是“便宜”，还有能够洗澡。年纪比较大的叔叔阿姨们就像是办一张洗澡卡，选择到健身房来。”

转型为老服务，
能帮人还能提升自己

如今，年轻白领成为了健身房的主力，而同样还很年轻的李汝骏却选择了中老年健身的领域。

李汝骏说，因为自己想有所改变，想在事业上有更大的突破，“我在健身行业已经待了十多年，一直坚持自己喜欢的东西。但是总觉得自己的发展是看得到瓶颈、看得到终点的，有一眼望到头的感觉。”

转型又不想离开自己喜欢的健身行业，李汝骏就选择了专门为50+人群的健身和健康服务，“正好在这个节骨眼上，有这么一个机会，能够进入到中老年健身这个领域。我是非常看好这个的，因为中国面临老龄化问题；而且中老年健身还在‘健康’这个更大的范围里。这能够让我更好地去提升自己的上限，利用我以前的积累去创造更多的价值。”

家庭，也是过了而立之年的李汝骏必须

要承担起来的责任，“2020年的时候，30岁的我和20岁时一样，都充满了迷茫。20岁的时候，我每天都在想，这个行业我能够干什么，所以一直在去尝试，这也是我接触东西比较多，积累比较多的原因。到了30岁，我又开始想，如何去选择一个可以平衡家庭和工作的方式。结了婚、有了孩子，自己也希望有一定的时间陪家里人，给自己做一点减法。现在，我已经从以前杂乱无章的工作时间，变成现在朝九晚六做五休二。”

《本草纲目》，50+也可以跳

李汝骏也确实成功地完成了转型，在这个自己既熟悉又陌生的领域里找到了更大的价值。他现在是“尚体乐活·长者运动健康之家”的运营方——尚体健康科技的首席内容官，也是杨浦体育局运动健康师。

让李汝骏成为中老年健身群体中的“网红”老师，则是他疫情居家期间创编的那些专门适合阿姨爷叔们在家里保持锻炼的“乐活居家活力操”。这其中就包括了适老版的刘畊宏《本草纲目》、王心凌《爱你》等，让中老年人一样可以跟上年轻人的潮流。

说到这些为中老年度身定做的居家健身操，李汝骏表示尽管是自己工作的一部分，但这里面一大半也是爱好使然，“线上直播课程，我是乐在其中的，所以会非常花心思地每天去想选什么样的音乐，搭配什么样合适的动作。虽然直播只有半个小时，但选音乐和动作修改这些，前前后后要花两个小时。我很热衷于去做这些事情，将年轻人流行的东西改成适老化的。”

李汝骏还说，和喜欢健身的阿姨爷叔们拉近距离也是因为那时候的线上直播，“我和他们每天都约好定时在

全上海遍布各街道的几十家“长者运动健康之家”里，“十二”这个名字在健身的中老年人那里可谓是无人不晓。特别是投身于50+人群健身指导和服务的他，专门编排的适老版《本草纲目》居家活力操视频，在去年疫情期间受到了阿姨爷叔们的追捧，大家都亲切地称他为“十二老师”。虽然被叫做“老师”，但其实这位形象阳光帅气的小伙子是不折不扣的90后。

线上见面，而且直播镜头一开，背景就是我的客厅，让他们感觉就像是到我家做客一样。我的一些日常大家都可以看到，很生活化。”

现在，李汝骏还是基本保持着每周有两场直播，当然和疫情居家期间是有区别的，“长期在家时会比较烦闷，所以我想让大家心理上开心点，当时的直播就是各种出其不意、各种的新鲜感、惊喜和各种玩。现在直播会给他们固定的内容和专题，比如说这次是说高血压，下次是针对防跌倒。我更要认真地一个一个动作去做详细的示范和讲解。”

“十二”这个昵称，
寓意家人和朋友

那么李汝骏为什么要给自己起“十二”这样一个昵称呢？

“如果有人问我为什么叫‘十二’，我不会先去解释这里面的意思，而是会说‘你可不要错把我叫成‘十三’。”李汝骏笑着说道。

说到健身教练的昵称，李汝骏表示十几年前进入健身行业时，大家都会有一个英文名，“可能是外国的健身行业比我们那时候做得好吧，所以感觉用英文名很洋气。曾经我的英文名叫Rookie，翻译成中文就是‘菜鸟（新手）’。为什么呢？我当时就是刚刚入行的菜鸟，这个名字的意义是代表不忘初心，不要忘记一开始你想要的东西。”

“不过随着我们中国的健身行业越做越好，我就觉得英文名好土啊。为什么不用一个中文的昵称呢？”就这样，李汝骏给自己起了中文昵称，就叫“十二”。

“中文里，‘家人’和‘朋友’这两个词都是十二笔写出来的，‘十二’就是家人和朋友的寓意。希望我可以像中老年健身爱好者的家人和朋友那样，和他们十分亲近。”李汝骏说因为这个有意思的昵称，自己可以迅速和老友们拉近距离，“这也算是我和他们破冰互动的小办法、小手段吧。”

文/晨报记者 俞炯
图/晨报记者 俞炯 受访者供图

物资回收

高价收旧书
画银元家具

淮国旧大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱子、像章、小人书、旧旗袍、旧被面、布料、文学书籍等免费上门估价
南昌路611号近襄阳南路
汤经理 52733361 13564330778

遗失声明

上海市闵行区家连礼品坊遗失个体工商户营业执照正本证照号：120000201501230021，遗失税务登记证正本证照号：088795520000000000，声明作废。

综合分类

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告
投放热线：22895373