

从144斤到106斤的华丽蜕变 生完两个娃的马甲线女神火了

□本报记者 沈梦雪

“

33岁,一双儿女,体重最重的时候达到144斤;如今,身高1米67的杭州辣妈只有106斤,更让人不可思议的是她还练出了马甲线,让众多网友叹为观止。因为秀马甲线而上了微博热搜榜,杭州辣妈李彬茹一下子爆红网络,被网友唤为“马甲线女神”。

面对网友的追捧和称赞,李彬茹不好意思地说:“我并不是为了做给别人看,就是想让自己瘦下来,变得更健康而已。”

”

跑步奖牌一大摞 马甲线女神曾是运动员

马甲线是什么?百度百科解释,这是平坦腹部的最高境界,就是在肚脐两侧有两条直立的肌肉线,看起来像马甲。对于健身的姑娘来说,练出马甲线是最值得骄傲的事,很多女生更是为了这两条线在健身房挥汗如雨。

过完年就33岁的李彬茹,有一个3岁的儿子和5岁的女儿。看她的皮肤和身材,实在看不出是两个孩子的妈妈,怎么看都像二十出头的姑娘。

练出马甲线不是件容易的事,不是天赋好就是底子好。李彬茹原来是运动员出身,从小就有长跑天赋。小学五年级的

运动会,学校10多年未变的800米、1500米纪录都被她破了。为了她,体校的老师特地上门“招生”。从1996年开始,她成了杭州陈经纶体校的学生,7年的时间里,跑步的奖牌拿了一大摞:1997、1998年蝉联杭马10公里组冠军,2002年省运会800米、1500米冠军等等。

有了好底子,按理说在健身的时候可以轻松一点,可李彬茹反而对自己更狠,“因为年纪增长,新陈代谢和年轻的时候不一样了,尤其是我生了孩子之后身体很多机能都没有以前好了,所以要想有成果必须练习得更狠。”

下定决心华丽蜕变 把两个娃当成“健身器材”

别看李彬茹现在身材苗条,她最胖的时候腿和老公差不多粗,这也是她下定决心要减肥的原因,说到这一段,她打趣道:“每一个瘦下来的姑娘都有一段不堪回首的肥胖史。”

和普通运动员相比,李彬茹属于易胖体质,平时吃肉吃饭都容易胖。她在婚前最胖的时候体重达到130多斤,裤子直径有56厘米。虽然后来经过一年瘦了下来,但结了婚之后,2011年怀第一个孩子,每餐吃三个鸡蛋,加上其他补品之类,体重一度飙升到144斤,比最苗条时足足胖了近40斤。“很多漂亮的衣服都没法穿,看着街上个个身材苗条的姑娘,说不出的滋味。”就是这样,她下定



决心,开始了一段“自虐”式的减肥旅程。

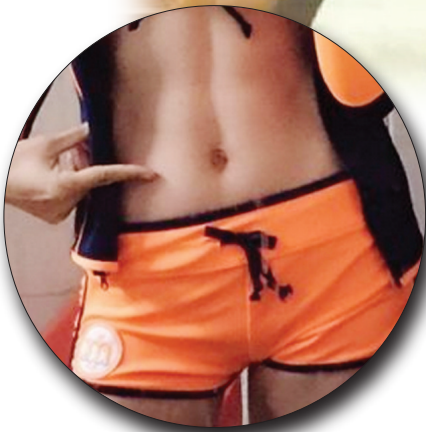
万事开头难,最开始的减肥总是痛苦的。李彬茹下载了一个健身APP,跟着上面的教程开始依样画葫芦,最开始有些效果,可时间久了她就坚持不下去了,体重开始反弹。为此,她去了健身房,在健身教练的指导下,每天100个仰卧起坐、90个卷腹,平板支撑……现在的她,1万米甚至可以跑出37分的成绩,丝毫不亚于半专业的跑马选手。从去年5月开始,不到一年的功夫,她就练出了马甲线,还有了六块腹肌。

有趣的是,平时在家李彬茹在一边练习,两个娃却闲不住了,粘着妈妈要抱抱。她索性把娃当成了“健身器材”——

随时随地动起来 参加公益活动宣传健康理念

现在的李彬茹是学校的体育老师,每天除了上课就是带孩子运动。她的运动没有固定时空——卧室门口,安置引体向上装置,想到了就做几下;刷牙时间,会做下蹲、踢腿运动。总之一句话,抓紧点滴时间,能动就动。她说,我健身不是给谁看,只是想让自己赏心悦目,两个孩子的妈也要活得精彩。

瘦下来之后,李彬茹参加了杭州美女跑团,和跑团里的姑娘一起健身、跑步,还参加一些公益跑步活动宣传健康理念。“不仅仅是为了自己的健康,我想让更多妈妈知道我的故事之



仰卧起坐的时候娃坐在腿上,帮着压腿;做提臀运动,就让孩子抱腿,等于绑了两个沙袋……看到妈妈陪自己玩,孩子高兴得不行,她也发现,这样运动,效果更好。

经过一年多的努力,李彬茹的蜕变令人惊叹,连她老公都佩服她。想想老婆都有了腹肌,太有压力了,这个月初,他也赶紧去办了健身卡,开始锻炼,“不然我觉得自己配不上‘马甲线女神’了。”

后也开始运动,我相信每个女人都能成为女神。”她说。

春节因为拜年走亲戚,自然比平时吃得多吃一些,李彬茹也给自己制定了恢复计划。早上起床喝一杯温开水,中午正常用餐,晚上偶尔吃夜宵,不过睡前她始终记得做拉升运动。

李彬茹说,饮食习惯因人而异,只要运动和饮食结合好,不用节食,也可以拥有马甲线。平时工作的白领,久坐后可以做屈腿,在办公室伸伸腰,只要有意识肯坚持,身材就能变个样。

蒋兆兆的大名,古城绍兴乒乓界无人不晓。作为一名业余选手,今年76岁的蒋兆兆对于乒乓球有着特别的悟性和勤奋,自打6岁爱上乒乓球后,便一发不可收拾。他不仅每日参加活动,还随身携带乒乓球,被圈内人称为“球痴”。

从昔日的孩儿王到如今的老顽童,从1958年第一次获得绍兴市中学生男子乒乓球单打冠军到现在的老年乒乓球冠军,这么多年来,蒋兆兆参加了各级各类的乒乓球比赛,甚至还把球打到了国外。

68年的乒乓球史,蒋兆兆创造了许多奇迹。诸如全省的“第一长胶”、第一个建立全县家庭乒乓球室的人、3次获得“亚太杯”国际宿将锦标赛70岁组乒乓球男单冠军、9次达到中国乒乓球业余运动健将标准、连续11年蝉联全市老年乒乓球男单冠军等。刚刚过去的2015年,他又应邀参加多次国内外

的乒乓球比赛并屡获殊荣。“打乒乓是我一生的执着爱好和美好追求。”蒋兆兆坦言,只要有球打的比赛和活动他都会参加,如今,他的家里堆放着无数奖杯、奖牌和证书。“我已经20多年没进医院了,健康的身体比什么都重要。”上月,蒋兆兆被授予“绍兴乒乓球运动员终身成就奖”,有人评价他“70多岁的年纪,40多岁的身体,20多岁的心态”。

由于受年龄限制,70岁以后,蒋兆兆参加正规的赛事活动在逐年减少,但从内心深处,这位既玩微信又上QQ还能写出一手好文章的乒乓达人仍然不服老、不认输,他认为自己现在反应不迟钝,步法移动依旧灵活,仍能和年轻人相抗衡。“我不一定能胜他们,但是我要胜我也不是那么容易。”蒋兆兆自信地说道。(通讯员 钱国良)

『球痴』蒋兆兆：仍能和年轻人相抗衡