

杭州有位“金刚芭比妈妈”

为给女儿做榜样,亲自上阵夺下健美小姐亚军

教孩子不能光嘴上说说,得以身作则……曾有妈妈陪女儿做作业,结果拿下了教师资格证。

而杭州有位妈妈为了女儿的模特走秀课上得更自信,自己练成了好身材。穿比基尼上台参加衢州市健美健身锦标赛,并获得了健身小姐亚军的荣誉。

如今健身房里天天早上打卡撸铁,期待老到100岁时依旧能拥有现在的好身材好气质……她,就是画风与众不同的光头妈妈“子莲”。

一年多苦练 成健身房“炫腹女”

“女人理光头的确不多,是我以前在北京学画画时理的,到了杭州后倒成了标志,画画圈里对我这个形象都挺认可的,很多大画家比我还喜欢认可我的光头,大家都认识我,新朋友见过一面一生也不会忘记。”“子莲”真名吴俊颖,山东威海人,来杭九年,主业画画,住在钱塘江南岸的一个小区。

早上8点不到,她就骑着辆小折叠自行车出门,去附近的健身房里锻炼。健身房要九、十点钟才正式营业,此时只有几位搞卫生的大伯大妈在工作。自己的刀、枪、棍、剑平时就寄存在馆里,先耍上1个多小时作为热身,然后开始撸铁塑型,“我固定练

三天休一天,周而复始。这三天安排的训练科目分别是肩背、胸和臀腿,休整一天后循环训练。”

“子莲”自小习武,是中国自然门武术第五代弟子,走进健身房撸铁则是一年多前的事,“随着年龄的增长,体形也会渐渐地发生变化,诸如肌肉的流失、松弛。女人天生爱美,就想要改变这种现状,而力量训练无疑是最正确的打开方式。”

听听健身朋友的心得体会,网上看看世界健身大腕的训练视频……子莲当初就这样边练边琢磨地摸索入门,与别人不同的,是那份独有的认真和坚持。

来健身房撸铁的,男性居多,其中不少人将此做为一种休闲方式。练一会儿,玩玩手机,聊聊天,到了点就回家,并不特别强调效果。而子莲

对自己要求向来严格,加上以前练武的经历,身体素质保持不错,一段时间规律训练后进步神速。

“我能卧推200斤,这样的分量健身房里很多男人都吃不消,更不要说女人。为了看到每天训练的效果,也给自己一个坚持的理由,训练时我都穿紧身衣,露出胳膊、腰腹等部位,健友们看到我的腹肌都很羡慕,也让我更有努力的动力。有朋友还和“子莲”用一根手指角劲比力,结果无论男女都输掉了比赛,因此她也赢得了“金勾指”的美誉。

下月去厦门 陪女儿上台亲子秀

原本锻炼只是随心做自己想做的事,没想到竟然也玩出了名堂。在前不久的衢州市健美健身锦标赛上,第一次参赛的“子莲”一举夺得了健身小姐亚军,“女选手绝大部分是小年轻,很多都是健身教练,我属于稀少的高龄选手。”

“子莲”有个读初一的女儿,今年12岁,身高却已1米68,受母亲影响爱好武术和画画,长大后的职业梦想是服装设计师,“课余时间她在上模特特课,但是对上台表演却有点不自信。当朋友告诉我有这么个比赛时,就毫不犹豫的报了名。就想用自己的行动告诉她,妈妈都能做到,相信她一定行。”

化彩妆,穿比基尼,学舞台动作造型,这些都是人生中的第一次经历。大家都知道那些健美健身爱好者想有点肌肉,靠练,也要靠吃,得多

补充蛋白质。“子莲”却是个纯素食主义者,多年来又有过午不食的习惯,只能靠纯粹的素食植物性蛋白质,靠坚持靠付出更多辛苦更多汗水努力的训练。

上台比赛对一个痴迷健身的人来说是最好的学习提升机会,最难熬的是赛前一周左右的断盐断油排水,而赛场上与别人360度无死角的较量,也让她发现自己形体的优缺点以及今后训练需要改进的地方……

中国女人多数不喜欢力量训练,怕变成肌肉女。“子莲”说,这是个认识误区,由于雄性激素睾酮对肌肉生长有明显作用,女性存在激素上的劣势,想要练出点肌肉,付出是男人的数倍。像西方健美运动员的大块头肌肉根本不太可能,但力量训练能够紧致腹部、臀部等部位肌肉,增强肌肉弹性,让身材更有肌肉线条感。而且随着肌肉的增多,即使在不运动的情况下,新陈代谢率也会逐步增加,每天会消耗更多热量,增肌有助于减脂,对预防骨质疏松症也能起到作用。

“女儿最近参加了2019年国际少儿模特大赛选拔赛,结果拿到了分区冠军,明年1月份要去厦门参加全国总决赛,亲子秀环节我会跟她一起上台表演,所以我也要好好准备一下,希望所有的观众都能够看到并一生都不会忘记一个身材好好的奇葩光头妈妈。”子莲表示会一直这么练下去,“哪怕到了100岁,脸上满是皱纹,但依旧可以拥有最好的身材和最好的气质。”

(通讯员 杨 静)

严宏明:请我吃饭不如请我流汗

5年前,严宏明开始练习跑步。从曾经的“病猫”到现在的长跑女神,浙江大学学霸严宏明经历了什么?而就在此前结束的福州马拉松全程马拉松女子组中,严宏明一举拿下了第三名:“没想到我能站上领奖台,太开心了!”

跑马首要目的是看望父母

当天的全程马拉松女子组高手不少,有近10位水平极高的选手参加本次比赛,当然名单里没有47岁的严宏明,清一色都是二三十岁正处于运动黄金年龄的顶级跑者。

当前三名成绩尘埃落定时,看到严宏明获得第三,不少人都纳闷,严宏明是谁?

“能在家乡比赛非常开心。我爸爸是福州人,妈妈是杭州人。我在杭州出生,后来从福州三中考上浙江大学,然后一直在杭州工作。”刚从领奖台上下来的严宏明就自报起了家门。

原来,这是严宏明第二次参加“福马”,去年也参加了。当然,对于她来说,来福州参加马拉松,意义非

同一般。“来福州比赛,第一目的是看望父母,顺便参加马拉松比赛。”

严宏明的父母、弟弟等亲人现在都在福州,所以她也不时回福州,感受到了福州的不断变化和进步,这次回来让她最感慨的是自家附近的内河水变清了,环境更好了。

浙大学霸因病练习跑步

今年严宏明参加了世界六大马拉松之一的德国柏林马拉松赛,成绩进入前90名;参加上海马拉松赛,进入前30名。此前,她还是杭州马拉松半程冠军、各大越野赛和百公里的常客,是杭州跑圈里的学霸级女神人物。这些光环的背后,谁能想到,严宏明曾是跑步“小白”。

“我是高度过敏体质,从事通信

工作特别忙,到了秋冬季节咳得非常厉害,各种治疗方法都试过了,都没治好。我朋友介绍说,可以试试跑步。”

2013年6月,严宏明开始跑步,第一次绕着小区跑了约两公里,快把自己跑“挂”了。于是,她给自己设定跑步小目标,每达到一个目标就给自己买点东西奖励一下,“然后慢慢地,能顺利跑两公里到三五公里,终于有一天跑了十公里,我觉得一下子有了一个质的飞跃。”更神奇的是,2013年下半年到现在,她都不再咳嗽了,过敏性鼻炎和慢性咽炎也有所减轻。

辞去工作帮助更多跑友

2015年严宏明辞去了原有工作,

(通讯员 陈 坚)

