

广场舞跳了一年半,吸粉250多人 金华70多公斤“胖阿姨”跳出马甲线

专攻排舞的舞队有不少,但你见过钻研健身操的舞队吗?金华有支名为“运动达人”的广场舞队,成立仅1年多,从一人独舞到吸粉250多人,43岁的领队王卡娜还跳出了迷人的马甲线。

43岁“热衷”减肥 跳操一年练出了马甲线

紧实的肌肉、完美的腰部曲线、灿烂的笑脸,翻开王卡娜的朋友圈,自拍、合照、漂亮pose隔三差五地发上来。她说,像这样自信秀出自己的状态,放在几年前想都不敢想。

早在2016年,从事美容行业的王卡娜就动了减肥的念头。“我原本体重在59公斤左右,那时候选择少吃、节食,最瘦的时候到54公斤。”然而好景不长,饮食一不控制,体重马上反弹,涨到了70多公斤。

这时,一起健身的小伙伴推荐王卡娜开始跳郑多燕的减肥操。带着小音响,她一个人去金华市民广场开始了新的减肥大计。“刚开始有点尴尬,一边是声势浩大的广场舞队,一边是我一个人在跳操。”王卡娜说,可是慢慢地,情况发生转变,开始有人围观起来,甚至有人上前询问。渐渐地,原先跳广场舞的舞友

们纷纷转变阵营,跟着她锻炼瘦身。

和一般广场舞队傍晚跳舞不同,王卡娜的健身操一般都在早上6点半到7点开始。“从热身到正式跳操,以及最后拉伸,一整套下来,要花1个小时左右。”在她看来,晚上更适合做散步等舒缓运动,而朝气蓬勃的健身操,正好为美好一天的开始加油打气。

每次跳操拍照记录 只要坚持,就会有所不同

去年5月20日,王卡娜成立了“运动达人”广场舞队,短短1年多时间里,吸收爱好者250余人。这其中,有原本就在广场上运动的舞友,也有人专程开车过来,就是为了跟她练上1小时。

健身操好学易懂,而且不像广场舞那样柔美,所以男女老少皆宜。练了1年多后,王卡娜拥有了自然迷人的腹肌和一身紧致结实的肌肉。“虽然体重也就掉了10公斤左右,但

是整个人看起来更富朝气,视觉上要瘦很多。”她笑着说。

“运动达人”广场舞队成员中,以家庭妇女居多,很多人在这之前从未走出家门锻炼过。所以王卡娜特地安排了摄影摄像的队员,将每一次训练制作成影片、照片,保留下来。“我当初跳操,也是因为拍照没自信。”王卡娜笑道,“所以我希望能记录队员们的每一次改变,

让他们知道,只要坚持,就会有所不同。”

前阵子,这支舞队来杭州参加广场舞比赛,并在浙江总决赛上拿下了“最红齐心奖”。“报名的时候心里没底,是想把大家带出去看看。”王卡娜说,“如果在精力和时间允许的情况下,希望多一些这样的机会,甚至做出我们原创的动作和操式。”

(通讯员 李庆权)



历时22天,横跨半个中国 宁波驴友六进西藏,这回的交通方式是骑行

历时22天,途径9个省份,骑行1万多公里,横跨半个中国到西藏,并在珠穆朗玛峰下和当地的朋友分享家乡特产……最近,网上有一位叫“梅花鹿”的宁波网友受到了粉丝的热捧。该网友从奉化一路骑摩托车到西藏,并将自己的骑行经历实时记录在网络平台上。他的举动引起了大家的关注,不时有粉丝在他分享的视频下面评论“奉化人民发来贺电”“求详细攻略”“大叔太厉害了”。



六进西藏寻找最美线路

“梅花鹿”原名费明波,这是他第6次去西藏。2011年,费明波第一次坐飞机去西藏旅行,便被沿途的自然风光和人文景观深深吸引。他说,西藏有一种难以想象的美,对他有着神秘的吸引力。

“每次到西藏,都会遇到不同的风光。有时候一天就能感受到四季的变

一路上有险境也有美景

骑着摩托车,费明波每天行进的路程达450公里。他既要平衡车重,又要面对未知的路况,一路上困难重重。但骑行过程中看到的美景,让他感到不虚此行。

不过,令费明波印象最深的还是骤变的气温。他回忆,有次经过雪山口时,突然气温降至零下几度,寒风

和朋友分享家乡味道

出门在外,一个人难免会感到孤独,不过藏民和驴友们的热情帮助让费明波倍感温暖。每次遇到藏民,他们总会热情地拿出酥油茶招待费明波。离开前,他会拿出自己带去的奉化特产,送给藏民以示感谢。

“西藏的朋友没有品尝过沿海的特产,快递很难到达西藏偏远地区。于是便想到带些特产在身上,随时可以和路上的朋友分享。”费明波说,去年,他将水蜜桃和青蟹带到了珠穆朗玛峰脚下,受到了大家的

欢迎。“当时,藏民朋友品尝过水蜜桃后,纷纷给奉化水蜜桃点赞,都说从来没有吃到过如此甜的桃子。”费明波笑着说。

进藏的路上,费明波还结识了世界各地的驴友。无论是否相识,只要在路上相遇,大家总会不约而同地打招呼,互帮互助。晚上,自驾游露营地都会点起篝火,打开音响,来自世界各地的游客们会在此露营交友,互相分享各地的美食。第二天,大家各奔东西。他们有的在费

明波的生命中一闪而过,有些则成了他的挚友。

费明波的家中堆放着不少旅游手册,他说,之所以敢只身一人骑行进藏,源自于他多年的自驾经验和详尽的线路行程安排。自2004年起,他便携着妻女去全国各地自驾游,一年3次,每次一个省份,几乎把全国都走遍了。他说,这可能是他最后一次去西藏。下一步,他计划和家人一起去国外自由行,领略更多的美景。

(通讯员 鲁威)