

“健美哥”王浩宇： 在自律中快乐健美



在去年年底举行的杭州市第八届大众健身大赛暨杭州市大学生健美健身邀请赛中，来自浙江工商大学旅游学院的王浩宇获得了第三名。在强手如林的健美比赛中获得前三名并不容易，而他接触健美才两年左右。

王浩宇在军训期间就已经展示了自己对健美的喜爱，同学们纷纷称他为“健美哥”。

“我最早接触健美是在我两年之前刚刚进入健身房开始锻炼的时候。一直以来我都对那些拥有健壮肌肉形态的人物比较感兴趣，比如超人总动员里的 Mr. Incredible、釜山行里的壮汉哥马东锡以及速度与激情里的强森等等。”王浩宇说：“健美对我来说是有魔力的，当我感觉自己在变强大的同时也渐渐爱上了健美。”

为了保持身材，王浩宇不仅要每天锻炼，还要在饮食上对自己严格要求，“其实当我们喜欢一件事情的时候，不论它多么艰难，我们都是痛并快乐着的。”

在他看来，中国的健美健身一直不是特别景气，包括中国健美队也才刚成立不久。在2019年的

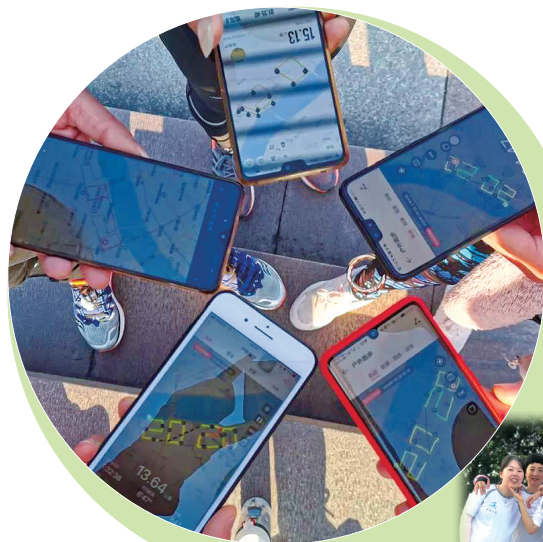
东京奥林匹亚先生健美大赛上，我国最知名的健美运动员鹿晨辉的发挥也不尽如人意，虽然说作为中国第一维度夺得第八这个成绩已经很不错了。“我想，中国的健美事业不该止步于此。健美，在中国应该得到应有的发展，下一代的中国健美人也应当为此努力奋斗，我也希望自己能对健美事业有所贡献。”

在参加比赛的过程中，趣事还有很多。王浩宇觉得，虽然比赛期间有着激烈的竞争，但大家都是健美的热爱者，都是志同道合的朋友，所以经常在一起学习交流。“有一天我还跟一个兄弟玩 battle 斗牛，拍下了视频留念。我们在一起在这个比赛过程中留下了许多美好回忆。”

对于这次获得的第三名，王浩宇没有满足：“虽然第三名还算不错，但同时我还得继续努力，因为我感觉这次没有发挥出最佳状态，对健美来说我自身的维度也还不够。总之，在健美这条路上我还得继续努力，争取在之后比赛的中能够夺得冠军。”

用他的话说来，这次所获得的成绩只是设定的目标中很小的一步，“一步一个脚印，我相信我能够实现自己的最终目标。健美健体的发展方向有很多区别，我的最终发展方向是传统健美或者古典健美，但基于某些原因，我的前期安排是先打一些健体比赛，为此我的师父建议我今年4-5月参加杭州市青年赛。我也在为此做准备，希望能获得好的成绩。”

(通讯员 陈明珠 王莉)



这群“跑花”用脚步 丈量风景刷出“2020”

2020年刚开了个头，就有一群爱跑步的女跑者在滨江区用跑步迎接新年的到来。她们利用跑步软件的运动轨迹图，在地图上“跑”出了“2020”字样。

这群跑友来自半岛跑团，都是邻居。跑团成立于2017年8月15日，当时几个邻居跑友觉得跑步的好处很多，但是坚持很难，不如大家一起，互相督促，互相加油，所以她们一拍即合，成立了半岛跑团。

只要天气好，每周六或周日5:30—6:00是跑团的例跑时间。几年下来，跑友们深深感受到了跑步带来的好处——从一个跑步小白，成长为优秀的跑者；不仅甩掉了亚健康，在跑步的同时还收获一路的风景。有团员表示：“跑步能让想瘦的人瘦，让想胖的人变结实！”大家就这样相互鼓励，一起参加完了老凤祥女子长跑赛、浙江马拉松接力赛、杭州马拉松、杭州女子马拉松、苏州金鸡湖马拉松、无锡马拉松、扬州马拉松、横店马拉松、衢州马拉松等。她们觉得参加马拉松是挑战极限，超越自我的最好途径。

由于团员都是女生，边跑边拍也是她们的一大爱好。经过几年的一起锻炼，大家从最开始在镜头前不知所措，变身镜头前的笑靥如花。路过的风景发到朋友圈里，收获点赞无数。

半岛跑团的跑步地点不定，哪里有美景，她们就跑向哪里。在半岛(或者说四桥)15公里辐射范围圈，她们开拓了很多条跑步线路和目的地——滨江最美跑道、象山美院、万松书院、八卦田、白塔公园、江洋畈公园、虎跑、龙井村、西湖景区、九溪、阳明谷、西兴老街、塘子堰、湘湖……都被她们脚步丈量了一遍。

旅行在外的日子里，她们也会穿上跑鞋，换上跑步衣服，跑在异国他乡的路上。正如她们的跑团宗旨一样，每次迈开脚步，都要“跑前热身，跑后拉伸，科学跑步，循序渐进，不忘初心，快乐奔跑”。

(通讯员 江小跑)

