



运动“雕刻”好身材,她从肉感美女变成健美赛上的常客 台州辣妈靠健身实现逆袭

调整状态,踏进健身房

翻看高琳朋友圈,让人羡慕不已,漂亮的曲线,展示着她的力量与健美。见到她本人,一身运动装扮,更是令人眼前一亮。很难看出1974年出生的她,已经是一个17岁孩子的妈妈了。

实际上,多年前她是个名副其实的“肉感美女”。面条、馍馍、疙瘩汤……生完孩子后,高琳的胃口越来越好。作为地道的北方人,她几乎每餐都离不开面食,渐渐地,身材就像“吹气球”一样胖了起来。

“我是做美容行业的,怎么能长胖变难看呢?”爱美意识和讨生

活的本能“推”着高琳做出改变。随后,她立刻置办了健身服,买了私教课。“周一练背,结束后,再40分钟有氧。”“周三练腿,目标进一步提高新陈代谢。”……抱着必须瘦下来的决心,高琳对自己“下了狠手”。但凡教练制定了计划,她必定百分百练到位。

痴迷训练,萌发参加比赛的想法

“那会儿,很少有女性撸铁练力量,健身房力量区全是大老爷们儿,就我一女的混在其中。”高琳笑着说,“万花丛中一点绿”,特显眼,再加上性格外向,所以结交了不少朋友。在一些“肌友”们看来,高琳是个健身“好苗子”,适合打比赛。自此,高琳也萌发了

走向竞技舞台的想法。

为了实现梦想,高琳跟随一位“大神”训练。“也为了尽快达到理想的比赛状态,我每周练六天休息一天。”高琳表示,那段时间的状态真可以用“痴狂”来形容。

为尽快走上竞技舞台,训练时“咬紧牙”“握紧拳”,饮食方面,

高琳也下了不少苦功夫。“比如早餐,我大约只吃20克燕麦、两根黄瓜、一块鸡胸肉。”

皇天不负有心人。一个月后,高琳如愿地登上了杭州市第十一届“乐健·正星”杯健美竞标赛。更惊喜的是,她竟然还杀出重围,捧回了女子健体亚军的荣誉。



如今,练就健康、自信的肌肉美已经成为越来越多人竞相追逐的目标,包括大批女性也开始通过力量训练来塑造自己的身材。台州辣妈高琳就是其中之一,看到她如今练出的一身漂亮肌肉线条,很难想象曾经的她也只是个肉感美女。

憧憬未来,期待站上理想舞台

比赛结束后,兴奋的情绪仍久久不能平息,握着手中沉甸甸的奖牌,高琳做了个决定:从已扎根了二十多年的美容行业出来,投身健身行业。

当被问及为何勇气这么足时,高琳表示,其实自己做了很久的心理建设,未来的路在何方?该怎么走?这些都一概不知。但

她清楚自己期待站上更多专业的比赛舞台。

“成为教练就能长久地泡在健身房里。”高琳说,就是这股劲头支撑着自己走到现在。就在去年,高琳先后参加了奥林匹亚资格赛上海站DMS冠军杯、南京五百动精英赛、云康健身学院杯健身健美公开赛,获得健康小姐第

四名、美臀小姐季军、形体亚军的好成绩。

对于她而言,健身不是痛苦,而是享受。在这些年“雕刻”自己身体的过程中,她还收获了专注、自信的好心态,“通过比赛,我更了解自己的优缺点,也更明白下一个目标是什么,更坚定地朝着目标努力。”

(通讯员 陈轶男)

“弈”起来! 绍兴围棋达人组团斗智

本报讯 近日,首届贺岁杯网络围棋擂台赛正在绍兴火热上演,比赛从2月13日(正月初二)至2月28日(正月十七),极大丰富了广大围棋爱好者的春节假期生活。

据悉,“贺岁杯”第一届网络围棋擂台赛由绍兴市围棋协会举办,本次擂台赛分两支队伍,由报名者中等级分最高的2人分别出任两队队长兼主将,出场顺序按等级分由低到高顺序排列。根据报名情况,进行了分组,越州队由五届绍兴市棋王周建中挂帅,辅以柯桥区棋王谢张标。鉴湖队由另一棋王朱建宇为帅,多次绍兴市锦标赛冠军张华强为副帅。究竟鹿死谁手,棋友们可通过网络,

来关注这次的擂台赛。

此次比赛在特殊时间线上举行,对缓解紧张心理、倡导健康生活方式,起到了积极作用,受到广大棋迷朋友的热烈欢迎。围棋似小实大、小中见大的黑白世界中,蕴含着无穷的智慧和丰富的哲学思想,选手们以棋悟道,参透人生。虽是现场比赛,但是气氛依然十分热烈,参赛棋手沉着冷静,均表现出良好的竞技水平。

比赛设团体奖、连胜奖和对局奖。团队冠军队奖2000元,亚军队奖1200元。所有对局均采用天涯围棋或微围棋、弈客,围棋宝贝,野狐对弈平台,也可双方自己联系场地,进行面棋比赛。

(通讯员 金国炳)



凝心聚力

近日,温岭市滨海镇机关首届趣味运动会在滨海中学举行,100多位干部在运动场上团结协作,以运动的姿态、饱满的精神迎接开工。

通讯员 郑莎 摄