

冠军的评分标准就在细节之间 杭州“好身材们”齐聚延安路

本报记者 华雨晨

4月11日,2021年杭州市第十五届健美健身锦标赛在胜利大剧院举行,来自全市的健身猛男和金刚芭比们大露肌肉,展示力与美。

比赛共设有健美、健体、比基尼健身三大项竞赛项目,来自各区(县)健美协会、健身俱乐部和健美健身爱好者都可以报名参赛。“今年依然不收报名费,为大家提供一个展示自我和相互交流的平台。”杭州市健美协会秘书长傅建陈说。

据了解,这是杭州最老牌的健美赛事,还有15年历史,也是长三角持续时间最长的比赛。组委会第一次将男子健体分成了ABCDE五个组别。傅建陈说:“今年一共278位运动员参赛,往届只分两个组别,今年根据体重分成五个组别,给了健身爱好者更多

的机会。”

杭州人王超参加的是80公斤以上组别,他于1990年出生,身高174cm。凭借着好身材,他一路闯进了晚上的决赛时间,并拿下了最终的冠军。“我们组别大概有十个人参加,竞争太激烈了。大家水平都很高,也很刻苦,胜负其实就在一些非常细微的小细节里。”王超告诉记者,现在健美的评分标准也不是说肌肉要练得越大越好,而是比肌肉的形态、身体的匀称性。“通俗点说就是肌肉要好看。”

从2011年开始,王超的健身之路坚持了十年,每“练四休一”为一个循环,每次训练时间在一个半小时左右:“我是做健身餐行业的,算是有小小的优势吧。健身健美没有捷径,坚持是关键,饮食的话基本上以优质蛋白为主,

比如鸡胸肉、牛肉、虾,碳水会考虑多吃燕麦、全麦、米饭等。”

随着大众审美眼光的变化,现在练肌肉大块头的人少了,而“穿衣显瘦、脱衣有肉”的好身材受到追捧。也有越来越多的女生愿意走上舞台,展示肌肉。1987年出生的宋佳来自杰仕健身,是一名团操教练,这次报名参加比基尼健身A组。“比赛消息还是我们的健身会员告诉我的,说可以尝试下。我第一次参赛没什么舞台经验,评委说转身的时候我有点搞不清楚方向,还东张西望。”宋佳说,“其实我平时也爱喝奶茶,吃炸鸡,不过备赛期间有所调整。原本自己每天3节的团操课,再加大力量训练,调整到每日饮食吃减脂餐,20天减脂4%。”

宋佳想通过自己的体会告诉更多女生,不要害怕练出肌肉:



“我们团操课遇到过很多会员,认为女孩子长肌肉很难看,其实不然。女生通过一定的力量训练可以提升肌耐力和身体代谢,雕塑身体线条,说的就是‘穿衣显瘦,脱衣有肉’。”

本次比赛还承担了为省运会选材的任务,优秀选手将有机会参加四年一届的浙江省运会健美比赛。



热血出击

近日,“迎亚运 共参与”系列活动之“拳星出击”(BSP)中外自由搏击职业联赛2021年首战在绍兴市柯桥区柯岩工人文化宫开赛,来自全国8个俱乐部20名职业选手为现场及网络上的观众带来精彩对决。

通讯员 李振宇

漫步桃花林 重走红军路 龙泉岩樟乡 公益毅行火热开赛

本报讯 前日,来自省内外各地1000余名毅行选手相聚丽水龙泉岩樟乡,参加“我爱诗画浙江”庆祝建党百年全民公益毅行暨“人间四月桃花漫·岩樟老区红路行”漫游周活动。在四月携手漫步桃花林,享受休闲、快乐的慢时光。

本次毅行活动从岩樟乡岱岭香末碓出发,沿着岩樟乡的好山好水好风景,经过两个补给点,一路抵达郑庄村滴水公园,全程12公里。随着出发号角鸣响,毅行活动正式拉开帷幕。现场热闹非凡,选手们热情高涨。路上风景美如画,毅行选手们精神抖擞、意气风发,既比速度、也比耐力;既锻炼了体魄、也陶冶了情操,不但感受到了岩樟的深厚历史古韵,也用双脚丈量美丽的桃花源风光。

除了毅行本身,本次漫游周活动也亮点多多,速写画像、开展茶艺活动、环保放生、品岩樟茶、品岩樟美食等丰富的活动让参赛者流连忘返。

(通讯员 叶湔天 肖冬丽)

每个人都是“运动家”

而在油车港镇天星社区,同样呈现这样的火爆场景。跑步机、乒乓球台、跳操,没有一处空闲着。体育水平与长纤塘社区差不多,每次2元、年卡360元,特别醒目标注“面向18岁以下青少年,以及女55岁、男60岁以上人群免费开放”。刚满55岁的李秀英大姐高兴地告诉记者,以前的健身阵地在广场上,跳跳操、跳跳舞,“现在转移到健身房了,就在跑步机上锻炼。刚够上免费享用的条件,还有健身指导、大数据,锻炼效果一目了然。”

李秀英大姐参与健身,不仅不掏钱,还能通过健身“赚外

快”。距天星社区不远的城市广场上,设有健身积分兑换墙。根据健身获得的积分,兑换相应的奖品,如一瓶矿泉水、小件健身器材等。社区党委书记沈凯是90后,他认为“积分可奖”更重要的是激发出居民持久的健身热情,以及让健身变得更具趣味性、交互性。

嘉兴探索的“运动家”模式,逐步实现“十大健身‘可’能”,即除了IP可创(创建个人运动账户)外,还包括场地可查、社群可加、指导可得、培训可享、赛事可乐、挑战可约、精彩可秀、积分可奖、健康可知,让百姓的体育健身获

得感、幸福感更强,自然受到越来越多拥趸。

这样的“智慧体育社区”嘉兴已经建成85个,“运动家”网罗了近800片体育场地,吸引体育社群753个、社会体育指导员471人,全民健身的管理服务效能更加精准,超过17万人次活跃在这个平台上。

“百姓去哪健身”“怎样科学健身”“如何参与健身”,嘉兴在这份体育的民生试卷上,交出一份高分答卷。除城市社区、乡镇农村外,还将在学校、机关、企事业单位书写“数字体育答卷”,让每个人都乐享“运动家”、成为运动家。