

史倩玉:自律成就硬核“健身小姐”

本报记者 华雨晨 潘笑坤 见习记者 徐莘莘



“ 在此前的浙江省第四届体育大会健身健美比赛中,由23人组成的杭州队取得了历史最好成绩:所有项目的15块金牌中,杭州队摘走8枚,同时还收入3银4铜,在所有参赛队中排名第一。史倩玉是本次杭州队的女队教练,个人曾获得过不少国内外的名次,还获得国际级运动健将资格认定。

一周六练 炸鸡、奶茶基本不碰

1993年出生的史倩玉从小练的是舞蹈,在大学期间第一次接触到了健身健美的选修课之后就深深爱上了这项运动。在老师的引荐下,她开始报名参加“健身小姐”的比赛。“健身小姐”和其他健美项目不同,它考验的是运动员的形体加健身特长,需要在音乐的伴奏下,在90秒的时间内展现出个人的平衡、支撑、跳跃、翻腾、柔韧、速度、协调能力等素质的全面要求,整体作品的速度和节奏必须体现运动员的心肺机能、体力和耐力。”史倩玉

介绍道。因此,有着舞蹈功底的她对于健身这个项目上手很快,并逐渐在国内外的比赛中崭露头角。去年在上海体育学院硕士毕业后,史倩玉曾有过很多就业选择。不过最终受浙大综合实力的吸引,以及对杭州这个城市心向往之,她在杭州留了下来。哪怕在平时,史倩玉的生活都非常自律,吃饭一般只选择减脂餐:“我比较喜欢吃煎牛排、鸡胸肉、罗非鱼这种蛋白质高的肉类,主食选紫薯、燕麦等杂粮,再配点蔬



菜。非备赛期的话保持一周六练的频率,每次大概1至1.5小时左右健身。”像年轻人爱吃的炸鸡、奶茶,史倩玉基本不碰,只有在达成了某个目标之后,才会当作奖励一样地吃一点。

为防水肿 不停“逛街”7小时



2019年可以算是史倩玉的职业生涯转折点,因为当时中国健美健身队正在海选队员参加在斯洛伐克举办的世界健身锦标赛。集训队伍从全国各地选拔了30多名运动员,其中4人为“健身小姐”备赛。“我们有很严格的训练备战计划,包括吃、练、睡眠

时间都做了详细的安排。我也是抱着学习的心态进入国家队。”史倩玉说,不仅是参加这一场比赛,其实每次备赛都是运动员要求最严格的时期。谈起那次参赛经历,史倩玉用难忘来形容——队员们在山东临沂集训了1个多月的时间后,立即赶往北京搭乘国际航班区参赛。经历了10个小时的飞行后,在土耳其伊斯坦布尔机场转机,而转机需要等待7个小时。“长时间的飞行会让身体水肿,因此我们需要靠走路来消耗掉身体中的水分,保持好的肌肉状态。于是我们在机场就整整走了7个小时没有休息,就当逛街嘛。”最终到达维也纳后,又坐了3小时的大巴到了斯洛伐

克的首都布迪斯拉发,等到赛前称重时已是当地时间晚上8点,第二天就比赛了。史倩玉说:“在欧洲参加比赛,我们的身材其实并不占优势,但最终我们也取得了中国队的历史最好成绩。”结果比赛当日智齿发炎,牙痛难忍,又撞上例假第一天,最终她还是在舞台上努力笑出最好看的样子,并进入决赛,拿到了健身小姐项目的第六名,也是当时中国队在该项目取得的历史第二的成绩了。现在,史倩玉在浙江大学担任健身健美的专项体育老师。除了基本的教学,她还会把自己多年来的参赛经验,包括职业规划的思路等一起和学生分享,这可都是在外面的健身房不容易学到的专项知识。

严康寅:太极拳进职场,让白领爱上轻运动

本报记者 华雨晨

这个夏天,杭州市的几个机关单位里陆续出现了一番清新怡人的景象——午休时间,工作人员来到单位的空地,在老师的带领下打起了太极拳,一番行云流水的轻运动后,各自再精神饱满地投入到下午的工作中去。



这是杭州市武术协会最近着力在做的事:通过进机关的方式推广太极拳。这项活动受到了一致好评。“大家对太极拳可能有些误解,觉得它是老年人的运动,但是其实它适合全年龄段,有助于放松身心,增强免疫力。白领们能利用午休时间来放松下肩颈,又不会有很大的运动量,所以很适合。而且从我们的活动反馈来看,大家对于学习太极拳的需求很旺盛。”严康寅是协会副秘书长,也是这次进机关的主要负责人。2015年开始,严康寅受邀开始教学。太极拳的特点也让他养成了好脾气,他的教学特点就是对待初学者或者掌握较慢的学员都特别有耐心。“习武也好,打拳也好,坚持加兴趣是最重要的。我们常说的就是要拳不离手,曲不离口。”2016年,严康寅凭借出色的发挥拿下了千岛湖国际武术邀请赛的太极拳项目一等奖和太极推手项目一等奖。

多年的教学工作进行下来,他的学员下至小学生,上至60多岁的老人都有。“我有个学员50多岁,当时是因为已经到了要靠吃药才能入睡的程度,抱着试试看的心态来学太极拳,没想到坚持了两三个月以后,睡眠质量真的显著改善了。”几十年的练习和教学不仅让他的基本功愈发扎实,而且在不断地巩固和学习中对于太极拳也有更深的心得体会。“有些人认为太极拳是老年人专属是一个误区,还有个误区是有些人会过度地神化太极,觉得练了以后就能包治百病了,但是它其实也是运动的一种,最重要的还是持之以恒和修身养性。”从1958年到2018年,一个甲子的时间,严康寅所在的杭州市武术协会就已经发展成为了注册会员超过五千多人的“大家庭”,武术这项传统运动在杭州蔚然成风,学习太极拳和太极推手的人群也有不少年轻人的加入。接下来,严康寅也有着自己的打算:“我们协会准备继续做实做好太极拳进机关的工作,同时在疫情防控形势总体向好的前提下,组织系列的赛事和活动,让太极拳和更多的武术运动来到更多人的身边。”