一口气做47个引体向上，体脂率常年保持在15%

宁波女研究生在宿舍练出8块腹肌

不知不觉坚持10年，练出八块腹肌，体脂率常年保持15%左右。今年25岁的宁波大学研究生冯丽日前冲上“热搜”，她凭运动在网络上收获上百万粉丝。

别的姑娘炫美妆，这妹子炫腹肌。令人吃惊的是，冯丽平日不去健身房，大学时期在宿舍利用有限的条件练就八块腹肌，被大家戏称：穿上衣服是“软萌甜妹”，脱掉衣服是“金刚芭比”。

冯丽从高一开始健身。“高中遇到卡壳的题目，想不出答案，就到操场跑圈，跑完做几个单杠练习，权当拉伸。”冯丽说，慢慢地，她在校园操场上流连单杠的时间越来越长，从折腾10分钟做不出一个引体向上，慢慢练到一口气做10个、20个，之后又跟着视频练腹肌。“别人的放松是躺平，我的放松是单杠！”撸单杠这事，对冯丽来说，是“我的爱好你不懂”。

到了大学，冯丽嫌健身房离校太远，户外锻炼夏天热冬天冷，干脆在宿舍操练起来了。一个床架，一副双环，双手一握，双臂发力，双脚离地，撑住，走起……宿舍成了她的迷你健身房。

当别人卧在床上看书时，冯丽却选择“吊”起来学习，高难度的动作被舍友们称“太酷了”。“我一天引体向上100个，一天俯卧撑100—150个，交替练习，现在一口气能做47个引体向上。”冯丽本科读的物流管理专业，因为热爱运动，跨专业考上了宁波大学运动训练专业的研究生，真正把爱好变成了事业。

现在，冯丽玩得更“花”了，跑酷、飞盘、马拉松、街头健身等，去年，冯丽在街头健身Freestyle粤港澳三地竞技赛中，获得女子组冠军。

她把健身日常发在网上，目前全网粉丝100多万，不少“00后”受到她的影响开始运动。“运动本身就是一件很快乐的事情，无所谓坚不坚持。”“健身已经成了我的生活方式，让我找到快乐和成就感，希望能带动更多的年轻人一起运动。”冯丽说。

（通讯员 王冬晓）

庆元国风运动会火“出圈”

“投壶投得我很上头！”来自福建省政和县的汉服爱好者李女士在投壶项目拿到了一等奖，兴奋地跟一旁的朋友分享感受。今年“五一”假期，庆元县通过策划推出“五一来庆元·做个宋‘潮’人”系列活动，国风运动会便是系列活动之一。趣味蹴鞠、欢乐射箭、幸运投沙包、欢喜踢毽子等众多体现传统文化的项目令人目不暇接，来自浙南闽北六县的汉服爱好者和市民在竞技场中争相“出圈”。

在国风运动会的踢毽子区，现场一位女子身着汉服，手提裙摆，灵活地调整脚步和姿态，一跳一跃之间准确地控制着毽子的方向和高度，彩色的毽子在古风厚底鞋上灵活跳动。“我不太会踢毽子，穿着汉服也不是很方便，能拿到三等奖，很满意了。”庆元市民吴美玲说。踢毽子运动起源于汉代，盛行于南北朝和隋唐，是中国民间体育活动之一。

同样是踢，另一侧的趣味蹴鞠更显霸气十足。随着哨声响起，三球一局的单人赛拉开序幕。蓄力助跑，用力踢球，望着“停留”在半空中的藤球划出美丽的弧线，直抵球门，简单的快乐油然而生。龙泉市民胡先生表示，“小孩子平时在家就喜欢篮球、足球、羽毛球等球类项目，带他来体验一把古人的运动。希望能多举办这样的活动。”

无论是蹴鞠、投壶还是射箭，每一项运动都蕴含着深厚的传统文化底蕴。在这里，来自浙闽各地的参与者尽情挥洒汗水，释放激情，体验运动的魅力。

（通讯员 王 啸 吴慧萍 姚建峰 吴丽萍）

挥桨逐鸭

5月4日，温州瓯海泽雅龙溪体育活动周水上桨板活动落幕，共有300余名水上运动爱好者参与桨板奔跑赛、桨板抓鸭子、桨板拔河等趣味项目。

通讯员 魏 华

杭州临平一线职工化身“运动健将”

5月5日，“5限活力·向阳跑”活动在杭州临平区锦北宝龙广场鸣枪开跑，来自全区的400多名职工亲子家庭迎着春末夏初的微风，在奔跑中感受苕溪两岸的美景，传递城市的温度。

本次活动设有健康成人跑和欢乐亲子跑两种，全程6公里，以满足不同职工群众的需求。参赛者沿着苕溪南街分别经过临东桥、临水桥、临天桥，至银月廊桥折返，再通过苕溪北街，一路将苕溪两岸绿美风景尽收眼底。

在奔涌向前的人群中，有身着亮丽颜色的骑手小哥、有奇装异服的“显眼包”以及带娃的宝爸宝妈……沿途欢声笑语不断，职工群众们用奔跑的脚步、活跃的身姿，绘就了“红五月”里朝气蓬勃的最美流动风景线。

“连续5年我们都是全家报名参加欢乐跑，非常开心，人多氛围很好。”“差点没抢到名额，沿途风景很美。”“作为一名跑步爱好者，这次活动的路线规划、志愿服务都挺让我满意的，希望以后多举办类似的活动。”来自众力电梯的许震乾、李华等参与选手纷纷为本次活动点赞。

（通讯员 刘 平）

首战打响，规模人数再创新高

嘉网联赛“网”聚快乐

标准的发球、有力的扣杀、熟练的配合……5月4日，2024年第四届嘉兴市业余网球俱乐部甲级联赛（秀洲站）在嘉兴国际网球中心开幕，现场，来自全市各地的16支队伍227名运动员纷纷拿出看家本领，熟练运用各种网球战术和技巧，时而轻巧挥拍，时而奋力击球，彰显网球运动的魅力。

嘉电光明网球俱乐部一队是一支由18名电力系统员工组成的队伍，去年在乙级联赛总决赛中取得亚军，成功晋升为甲级队伍。“我们的队员从“60后”到“90后”，覆盖各个年龄层次，有入门不久的，也有多年发烧友。”该队队长王剑锋介绍，今年参加甲级联赛，全队上下都抱着学习的态度，希望能提高竞技水平。“在甲级比赛中看到了更多高水平的选手，让我们明白自己进步和提升的空间还很大。对队员来说，高规格的比赛能带来非常宝贵的实战经验。”王剑锋说。

据悉，嘉网联赛每一届都吸引了众多业余网球爱好者的积极参与，赛事规模和社会影响力逐年提升，今年的联赛更是在比赛规模、参与人数、辐射范围上远超前两届。“甲、乙两级参赛队伍总数增加到30支，人数增至近800人，是迄今为止参与人数最多的一届。”嘉兴市网球协会相关负责人介绍，今年的甲级联赛参赛队伍从往届的12支增加至16支，“通过举办联赛，不仅能够提升运动员的实力，也能够推动球队间的竞争。”

作为全市最高水平的群众性网球业余赛事，嘉网联赛的举办，将有助于嘉兴市业余网球比赛向多层次、多元化的方向发展，让热爱网球运动的业余人群能积极主动地参与到活动中，逐步推进网球运动与全民健身的深度融合。本次甲级联赛只是今年嘉网联赛的序幕，之后还有持续一整年的甲级分站赛和乙级联赛，总决赛计划于11月举行。

（通讯员 戴瑞雪 吴 雷）