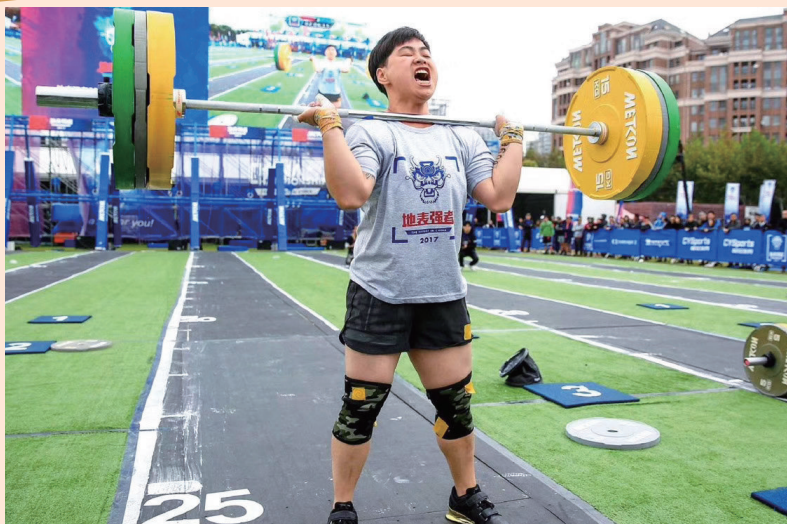




MTS.BOX 健身馆的墙上挂着的奖牌



李丹娜参加“地表强者”2017中国综合体能精英赛,该比赛综合了田径、体操、举重等多项运动。

李丹娜·拼出来的不凡实力

本报记者 陈素琴 文 摄 部分图片受访者提供

杭州凤凰山脚路167号的杭州凤凰公社文化创意园,有一间酷炫健身馆,名叫MTS.BOX。它的场馆主理人李丹娜,曾经是一位全国举重冠军。

小学时,李丹娜在体育方面就展现出天赋,在投掷、跑步类项目比赛中,经常拿到校运会第一名。李丹娜回忆说,由于成绩出众,她被杭州陈经纶体校的教练选中,改练了举重,也在全国大赛中斩获冠军。在她20岁的时候,由于膝盖伤病,选择退役,回到大学读书。毕业后机缘巧合下,选择健身教练的岗位。

经过多年的历练,李丹娜决定自己来经营一家健身馆,就这样,坐落在凤凰山脚的MTS.BOX诞生了。MTS.BOX是一个综合体能训练馆,传统健身房更偏向固定器械训练。在这里,固定的器械基本没有,有的是一些移动的器械,注重身体素质的全面发展。

“我们主要是以教练带练为主,从各个方面进行科学指导,避免受伤同时又事半功倍。”李丹娜说,场馆有一个特点,就是社区属性,大家来到这里就像一个大家庭,很多学员通过训练都成为了好朋友,平时也会一起聚餐,一起去爬山骑行等等。

对于未来,李丹娜坦言,不论是当运动员还是经营者,她始终坚信,再强的实力,也是靠拼搏得来的。虽然前进的路上肯定会遇到困难,但是只要坚持和勇敢面对,一定会越来越好。



“地表强者”2017中国综合体能精英赛需要在短时间内完成尽可能多的标准动作。



李丹娜在健身馆里提前排好上课时间。



李丹娜现场教学学员深蹲动作。



李丹娜的教学更侧重于身体素质的全面发展。