

杭州市健美健身锦标赛,高校学生明显增多
浙大健美选修课,每个学期都爆满

蜜桃臀、马甲线、八块腹肌 00后的校园 新流行

本报记者 李颖 王琼

杭师大大三女生
李雅男

春日杭州,延安路上的胜利剧院,一年一度的“杭州好身材大赛”大幕拉开。这是一场已经持续举行了15年的杭州市健美健身锦标赛。278名参赛选手中,有健身老炮,有专业健身教练,有健身网红,有普通白领……
但今年更多的是年轻的面孔,年轻到赛事的发起人、杭州健美健身圈老炮傅建陈直说:“好多人我都不认识了!浙大、浙江工商大学……高校学生竟占了20%。”

A 参赛小年轻占了一半 “校园好身材”高达20%

走廊、过道、化妆间、舞台两侧,挤满了候场的选手和他们的亲友团。有拿着相机的妹子说,“从没见过这么多肌肉猛男。”

熟练的健身老炮们,借助哑铃、弹力带做着最后的热身,让肌肉饱和度更高,有的甚至亮出了倒立……

来自浙江大学微电子科学与工程专业的大一女生陈硕在同学的帮助下,往身体上抹油彩,“第一次参赛,没有经验,颜色太浅了。”

像陈硕这样第一次来参赛的新手,杭州市健美协会秘书长傅建陈说,“今年还真不少!和往届相比,今年比赛最大的变化是:年轻人特别多,占到了参赛人数的一半。这其中,高校学生占了20%。新鲜面孔很多,好多人我都不认识了!”



B 浙大健美选修课爆满 还有自己的校园健美健身赛

浙江大学教授、国际级健美健身裁判程路明告诉记者,“健美健身在大学校园,确实越来越火!”

火到什么程度?“浙大是全国最早开设健美选修课的一批学校,一直延续至今。这几年的健美选修课,选修学生非常多,开课都是爆满!”程教授说,学校上健美课的主要有2个老师,“每次一个老师8个班,每个班30人,两位老师就是近500人的规模,每次都满员。”

在程教授看来,健身锻炼,改善体型,追求有力量有肌肉,在学生中间已经是一种自然的时尚追求,“女生参加健美力量训练的人也越来越多,占了总选修人数的三分之一,个别班甚至女生人数超过了男生。”



浙江高校里的健身风暴

C 以前高考结束胡吃海喝 现在爸妈送孩子到健身房“撸铁”

“以前高考结束,学生们都胡吃海喝;现在,很多人都趁着这两个月到健身房塑形、练体能,有的还是爸爸妈妈带着去的。”傅建陈说,这两年高考结束,他都会碰到很多到健身房“撸铁”的学生。

“年轻人注重好身材,不是那种大块头、金刚芭比,而是肌肉适度发达,上下形体比例匀称。所以,我们的健美健身锦标赛里报名健体、比基尼的年轻人今年最多。”傅建陈说,在各种健美健身大赛中,“校园好身材”将会越来越多。

在浙江,浙大、浙工大都有自己的校园健美健身大赛,杭州师范大学等学校有自己的健美校队。

身高172厘米的李雅男,就是杭师大校健美队的成员。拿过杭州市大学生健美比赛的第一名,也拿过全国大学生赛的第三。一周里有5天,她都会“泡”在健身房。

“身材好,才会更自信!这个太重要了。现在学校里很多女生都会画个淡妆,漂漂亮亮的,追求蜜桃臀、马甲线,训练塑形,也是一个道理。”李雅男说。