

全民星



“身材变得更好，
人也会更有自信。”

本报记者 王琼 李颖
图片除署名外,由受访者提供

一场近300人规模的健美比赛,20%的选手来自高校。

曾经,健美的学生是高校中另类的存在,但现在,走进健身房的大学生越来越多,撸铁也不再是男生的专利。

究竟健美有什么魔力,吸引了当下年轻人关注?

记者采访了本次杭州健美健身比赛的大学生选手,对于好身材,这一代的年轻人有话要说。



健身房泡了四年,重了6斤 最好的身材不只是瘦

身高167cm,体重57公斤,面前的李采绮怎么看,都是大家口中的完美身材。

这次的杭州健美健身比赛,浙江大学国际经济与贸易专业大四学生李采绮第一次以选手的身份登场,“虽然健身好几年了,但我从来没想到有一天会参加健美比赛,在后台的时候真的超级紧张,大家的身材都太好了。”她形容这一次比赛更像是毕业前的一次玩票。

李采绮说,接触健身,是高三毕业后的那个暑假,“当时进健身房真的什么都不懂,就是趁着人少的时候去拉拉器械,还不太好意思。”正经开练是到大一到了学校的健身房,李采绮在同学的帮助下学着用上器械。

在学校的这几年,去健身房拉拉器械,已经成了她的一种生活习惯,“我每周会去四次,每次一个小时左右。不管学习多忙,这个时间我肯定会留出来。”

泡了四年健身房,有什么收获?

李采绮笑着说:“人重了算不算?”

四年健身下来,她的体重不光没轻,反而还重了6斤,“我现在体重57公斤。”对体重的变化,李采绮不太关注,但她报出了另一个数据——臀围。她说,在健身房她练得最多的就是深蹲和卧推,“我最想练的就是臀和腿的肌肉,现在我的臀围从88厘米涨到了96厘米。”

什么样的身材才是好身材?

99年出生的李采绮说,她的答案是:肯定不是越瘦越好,“满满健康活力的样子就是最好的。”

毕业前的这次参赛经历,虽然没有拿到名次,但李采绮马上给自己制定了新计划:降体脂,加强有氧运动。

“身材变得更好,人也会更有自信。”李采绮说这也是健身给她带来的最大影响。



本报记者
林云龙 摄

我这样的,就是好身材

不是只有瘦了才叫好身材
也不是只有男生才会去撸铁
爱上健美的他们说:

除了学习就是泡健身房 穿上背心,回头率几乎百分百

在比赛的候场区,身材超结棍的王浩宇绝对是最显眼的那一个。

00后的他是浙江工商大学酒店管理、国际酒店管理专业大二的学生,比赛结束第二天,当记者联系到他时,刚比完赛的他正在健身房撸铁开练。

别看王浩宇今年才大二,但他是健美深度爱好者。他的微信名叫王小炮,朋友圈里都是训练比赛的内容,这次的比赛是他这两年征战的第八场,21岁的他已经拿到过全国古典健美亚军。

健身这件事,王浩宇是从高二开始的,那时他还是一个小胖墩,“当时我身高1米75左右,体重却有200斤。”为了瘦下来,王浩宇开始节食减肥,“人是瘦了,但之后,只要一吃东西就会反弹,我害怕变回200斤,这才开始走进健身房。”

高中养成的健身习惯,王浩宇带到了大学校园中,练着练着,他开始接触健美:“健美对我来说是有魔力的,当我感觉自己在变强大的同时也渐渐爱上了健美。”

进入大一之后,王浩宇开始参加健美比赛。

从2019年第一次参赛,到现在王浩宇已经参加了8场健美比赛,去年的南京大学生健身健美赛,他一个人报了6项,拿到了在校健体E组亚军、大学生组传统健美80KG级冠军和成人组的古典健体E组亚军等,奖状奖牌铺了一地。

21岁的王浩宇生活中似乎只有学习和泡健身房两件事,他调侃说,“我每天不是在赶去上课的路上,就是在赶去健身房的路上。”

他给记者发了一张平时他一天的作息表,从早上7点半起床,到晚上11点上床睡觉,一天的时间里,除了上课,他一天泡在健身房里的时间超过5个小时,就连吃饭的时间都精确到以分钟计算。

热爱健美的王浩宇说,这两年,周围爱上健身的小伙伴越来越多了,他也终于不是那么孤单了。

大一刚进校,他找到老师,组建了学校健美队,还主动担任健美队的兼职教练。他说,那时候健美在高校里有点冷门,“一开始基本上就我一个人比较积极,我还记得第一次打杭州大学生健美邀请赛的时候就两个人参赛。”但这两年爱撸铁的人明显多了起来,“这次比赛,我们这几个人就是因为爱好走到了一起。现在学校健美队有10个人,每次比赛一报名,大家也都很积极。”

走在校园里,一身肌肉的王浩宇像一个超级明星,回头率超高,“有时候我赶着去健身就会穿着健身背心走在校园里,这时候我的回头率特别高,几乎百分百。”

说起好身材,王浩宇和他的小伙伴们是这样定义的,他戳了戳自己的肌肉,一脸自信地回答:“我们这样的,就是好身材!”

浙江工商大学大二学生王浩宇

