

三江月

乐活

责编李菁
2020年1月4日 星期六
美编周斌



射手周畅

高中时意外“遇见”了射击

射击和健身操，似乎是完全不搭界的两个项目。一个需要冷静的头脑，稳健地扣动扳机，另外一个则是在动感的音乐声中舞动全身，汗流浹背。周畅是怎么和这两个项目结缘的？

周畅说，一个是正好遇见，一个迫不得已。“正好遇见”说的是射击——高中那年，她被射击教练一眼看中。

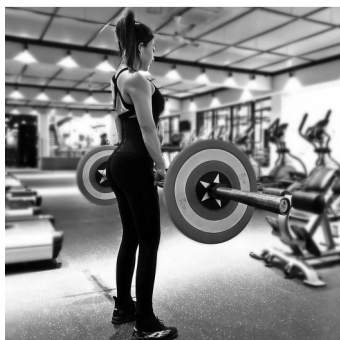
“我从小好动，是我们学校里的运动健将。小学练过短跑，初中练过标枪和铅球，区里或者我们宁波市有什么比赛都会让我去参加，成绩也不错。上了高中，以为要和体育锻炼说再见了，好好学习考大学，没想到宁波市射击队跑到学校里招生，教练让我去练射击。”

周畅身高一米六，皓齿明眸，一笑眼角上挑，很招人喜欢。“我小学五年级身高就一米六了，当时还打过篮球呢，可后来这个孩子就没长过。”

至今回忆起来，到底是自己哪一点打动了射击教练，周畅仍旧一头雾水。她笑称：“可能是我比较胖，托枪稳当。当时也没有测试，老师一眼就看中了我，让我去市队训练。”出于对射击项目的好奇，她前往射击队一探究竟，没想到一待就是三年。这三年，她不光在省内比赛名列前茅，拿到了国家一级运动员等级证书，还入选了内蒙古省队。

“我当时练步枪，两个项目成绩比较好，一个是步枪三姿，一个是十米气步枪，拿到了国家一级运动员证书。能拿到这个等级证书，不光是名次好，环数也要达到一定标准，教练员当时特别看好我。”周畅说。

进了省队，周畅也备受重视，“队里定制了新的皮衣，教练会先发给我穿，购置了新的步枪也会先让我尝试。”遗憾的是，随着年龄增长，22岁懂懂的她因为谈恋爱违反队规提前告别了射击队。



健身中的周畅

从射击小胖到健身健美小姐 遇见最美好的自己

健身会所里总少不了教健身操的小姐姐：她们有着健康的肤色和曼妙的身材，协调能力极佳，做起动作身上的腱子肉此起彼伏，喊起节奏铿锵有力……周畅，就是她们中的一员。她1993年出生，曾经是内蒙古省队的射击运动员，现在是宁波健身房的全能操课教练，立志成为健美健身小姐。

记者 邹鑫/文
图片由被采访人提供

离开射击队 一度暴饮暴食成了小胖子

离开射击队，错过了特长生考大学的最好时间，周畅开始自暴自弃。“我们家本来就有肥胖基因，老妈老爸都不瘦，我开始暴饮暴食，就胖得特别快。”直到看到体检报告单上的各种指标异常，她才痛下决心管住嘴迈开腿。

“我身高一米六，最重时达170斤，那年23岁，检查身体都已经轻微脂肪肝了。赶紧开始健身，没想到这一坚持，还让我找到了一份工作。”周畅说自己健身真的是迫不得已，必须要减肥了。“后来小时候的运动细胞一个个被激活，她停不下来了，决定去考一些健身资格证书。我有田径基础，通过训练，我的体脂含量比一般人降得快。很向往有腹肌的身材，从家里拿了三万多元的培训费，跑到当地专业的健身教练培训学院进行为期三个月的改造。”

周畅主攻两个方向，一个是健美操，一个是体能私教。健美操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目，类型包括：一般健身操、爵士健身操、踏板健身操、搏击健身操、瑜伽健身操等。“操课对我来说难度不大，我还趁机考了私教证书。”比起每天枯燥的健身课程，更具挑战的是控制饮食，“你爱吃的都不能吃”。

周畅甚至把自己封闭起来，尽可能少和外界接触。她说：“自控非常难，尤其是大运动量之后，脑子里都是火锅、关东煮和各种高热量的食物。”

第一个月周畅瘦了二十斤。在减脂期间，须严格控制每一天的卡路里。“每天不停地计算摄入和消耗，不喝任何饮料，白开水一直是最健康的饮品，没有之一。”

三个月后，她体重降到130斤，考出了专业的团操教练员证书和私教证书。“团操里面的各种类型，包括搏击操、健身操、踏板操、腰腹训练、维密课程资格……除了尊巴这种偏舞蹈类型的课程证书还没有考，其他全部都有。”



参加健身健美小姐

挑战自我 目标锁定健身健美小姐

带着一摞证书来到宁波，周畅找到了一份称心如意的教练工作。周畅给学员的印象是，她身上像装了一个马达，只要音乐声响起，立刻嗨起来。循环的歌声中，她恰到好处地安排好热身、进阶、燃脂等一系列由浅入深的课程，最后准准地留下五分钟进行拉伸和放松。

逆水行舟，不进则退。一段时间之后，周畅担心自己如果不在专业上精进，很快会被淘汰。健身健美项目相对团操而言，更具优势，“我觉得既然自己很享受那种肌肉的感觉，何不向着健身健美这条路再走走，去参加健美比赛。”周畅朝着健身健美的方向迈进。

“我在北京找到了一位教练，教练水平很高。那时候我对自己非常狠，正常一天两练，我会给自己加课，早上多一个小时的有氧运动，每天五百个卷腹，晚上器械训练，我比教练要求的多吃一些。”那段时间肌肉比重达到自己的峰值，周畅的体重也降到了118斤。

曾经空下来就喜欢看剧、聊天、打游戏、刷手机，而今她把这些时间都用在了健身房里。以前喜欢吃零食还喜欢熬夜的她，生活越来越规律。

健身健美对饮食要求更高，三分练，七分吃。要想降低体脂、提高肌肉分离度，在饮食上也要狠狠下工夫。“水果一点不沾，只吃水煮菜、水煮肉、蒸鸡脯肉、蒸好的鸡蛋，一天吃三十个鸡蛋清，尽可能不吃调料。为了不让自己崩溃，隔一段时间会外出吃一顿。但健身久了，担心放纵自己会让一天的训练白费了，所以会克制自己。”

三个月结束，在教练带领下，周畅勇敢参加了健身健美小姐比赛。“我获得了我们那个组别的第三名。站在舞台那一刻，我很有成就感。教练也称赞我现场状态特别好，认为我还有提升的空间。”

周畅说，随着社会对健身健美认知度越来越高，对形体美有追求的人也会更具竞争力和吸引力，期待自己蜕变的那一天。

