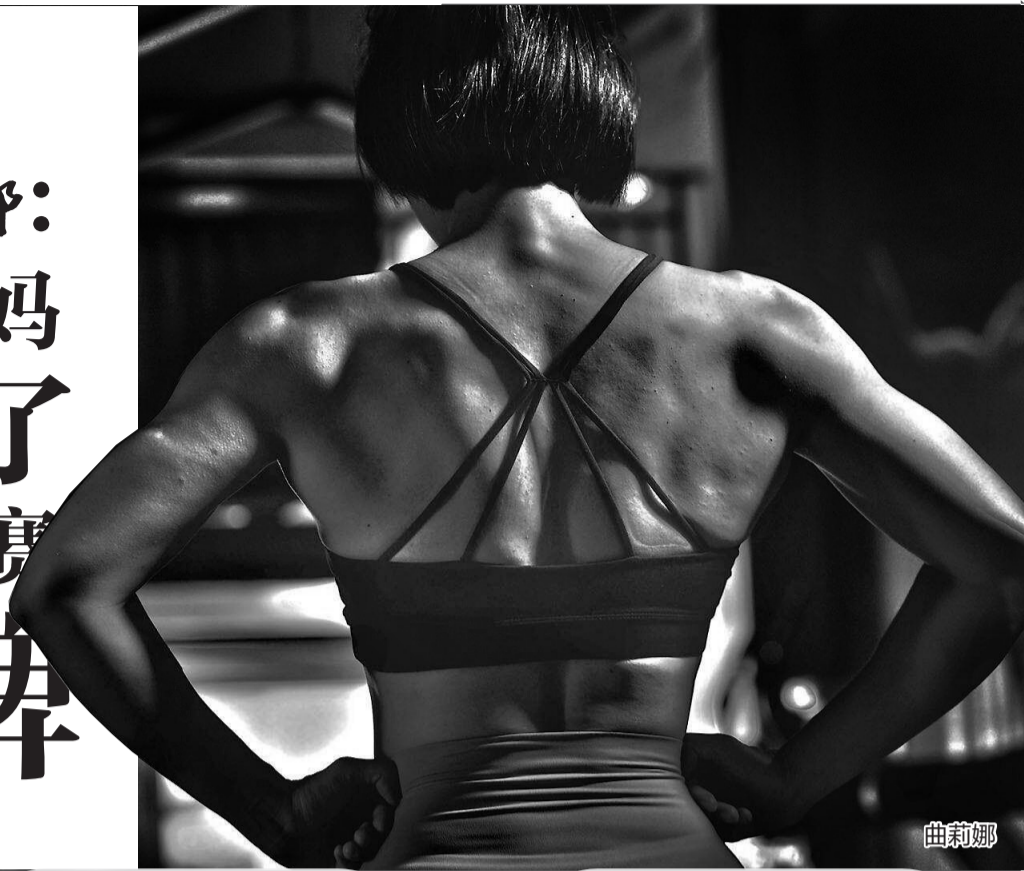


曲莉娜： 健身潮妈 竟拿了 健美比赛 金牌



曲莉娜

近段时间各类综艺节目上，妈妈和儿子同框像姐弟的不少，一时间成为潮妈们未来十年的奋斗目标。宁波税务工作者曲莉娜也有这样的目标，甚至从三年前就开始为之奋斗。没想到的是，她通过健身冻龄，竟然还拿下了浙江省女子体育节健身健美比赛金牌。

A 被发现是个“好胚子”

曲莉娜今年34岁，长相甜美，气质如兰，开朗大方。她在税务所工作，三年前走进健身房，加入撸铁大军。三年时间，她整个人从内到外发生了改变，被同事视为“女神”。

到底是怎样的改变？她的肌肤绷、弹、紧致；她在你身边走过气场十足；她整个人活力四射，容易聚集身边的视线；她的身材也发生变化，原本是梨形身材的她，变得匀称好看……尤其厉害的是，她第一次站上浙江省健身健美的舞台，就拿到了一枚金牌。

而这一切塑造美丽的源头，却是因为曲莉娜的一个简单想法：和儿子同框时，看起来像姐弟！曲莉娜说：“儿子今年五岁，生完孩子发现自己形象变差，感觉自己哪儿哪儿都不好，领悟到不能这样下去，等儿子长大了，我们俩走在路上像‘姐弟’才好呢，就开始健身了。”

任何天生丽质都抵挡不了岁月的摧残，想要冻龄，让肌肤保持最佳状态，无非走两条路：医美或健身。曲莉娜毫不犹豫地选择了后者。

没想到曲莉娜竟然是天生的健身健美胚子，本来只打算轻描淡写地锻炼一下，在爱人的指导下，她竟然开始浓墨重彩地投身进去。

“我老公曾经是健身健美运动员，自然而然给我当老师。他发现我的健身健美天赋比他好，每天鼓励我说，‘你不从事这个行业有点浪费’。”曲莉娜在鼓励、赞美声中，每天坚持撸铁，一天不去健身房就觉得生活少点什么。周末，她即使要送儿子上各类培训，也会抽空去健身房练一会。

肩、胸、腰、腿、背、臀……身上每个部位的每一块肌肉都要借助各类器械去雕塑。曲莉娜按照丈夫的训练计划，日复一日，春夏秋冬一路这样坚持着。



艰苦训练中

B 每天盐也没得吃

撸铁的女性，心中都住着一个金刚芭比。所谓金刚芭比，不光要有肌肉身材，还要有天使的脸庞。实现愿望有多难，曲莉娜言语了几句专业知识，就可以完全想象到她经历了怎样的“九九八十一难”。

“你首先需要降低体脂率，才有可能让肌肉线条浮现。还需要进行科学的增肌训练，合理安排身体各个肌群的训练。这个过程中，你还需要适当加强营养摄入，提高蛋白质的摄入，控制脂肪量，保持合理的碳水……”

曲莉娜曾经也是无甜品不欢的女生，和同事、朋友聚在一起下午茶，吃什么都随心所欲，而现在，别说甜品了，一日三餐都要严格控制。如果想要参加健身健美比赛，让肌肉呈现到最佳状态，“自虐”还要升级。

上月末，浙江省第三届女子体育节健身健美比赛，她每天甚至不能吃盐。“健美运动员真的不容易，必须自律！我也不知道自己是怎么熬过来的。越是快到比赛，越是要控制碳水化合物，每天全靠蛋白质和蔬菜，而且只能是水煮，盐也不能吃。”

由于每天不摄入碳水化合物，曲莉娜的情绪特别容易被点爆。“完全不摄入碳水的时候，人变得烦躁、易怒，有时候一点点琐事也会成为我情绪的爆发点，完全不受控制。家人这个时候会包容我，我也尽可能事后进行心理调节。这段时间真的很难熬。”

当比赛结束，看到琳琅满目的餐食，曲莉娜担心会不会是幻觉。吃到嘴里的那一刻，她的眼泪不禁滑落，觉得幸福来得太突然。

C 只想“打酱油” 却拿了枚金牌

参加浙江省第三届女子体育节健身健美比赛，给曲莉娜留下了非常深刻的印象。这次比赛称得上是健身健美界的重量级赛事，比赛共吸引了杭州、宁波、温州等10支城市代表队90多名运动员报名参加。

比赛场上，运动员神采奕奕，抹着油彩的性感身姿合着音乐魅力四射，在舞台上放松地用身体造型，或伸展腿臂摆规定姿势，或举手抬头满脸含笑妩媚迷人，尽情地展现女性的柔美与力量。

这是曲莉娜第二次参加健身健美比赛。“到现场发现有很多是前对手，还有很多非常仰慕的选手，自己的眼界一下就扩大了。”曲莉娜此番来参赛的目的不光是展示自己，还可以向高手讨教。“这次参赛，我对成绩没有要求，想要提高自己的舞台经验、肌肉感受力和扩大自己在健身健美界的朋友圈。”

经过激烈比拼，各路佳丽决出名次，曲莉娜荣获女子健美A组第二名。前两名选手收获金牌，曲莉娜正好在内。

回看比赛视频，曲莉娜看到赛场上的追光灯精准锁定她每块肌肉的线条，台下的掌声一次又一次响起，她长舒一口气，感慨道：“最后成绩出来还是挺开心的，再多的苦也值了！第一名是比较厉害的选手，健身时间比我长，能和她一起站上领奖台很荣幸。”

健身健美没有年龄限制，包括国民偶像钟南山，八十多岁依然每天健身，身材壮硕。现在的曲莉娜不光是想和儿子成为“姐弟”，还想在健身健美这条路上有所成就。“还要努力训练，以后会考虑参加更大规模的比赛，去外面看更多的高手。” 记者 邹鑫 被采访者供图



拿了健美比赛金牌