

不去健身房,不请私教

21岁宁大女生在宿舍练出8块腹肌

人民日报微博点赞,引来42万赞,1.7万评论

10月26日,人民日报微博点赞了宁波大学这位21岁的妹子,直称“厉害”。

妹子叫冯丽,来自江西,身高1.58米,目前是宁波大学物流管理专业大四学生。同样年龄的姑娘,爱美妆,爱穿搭,爱刷手机,爱零食,这妹子却偏爱撸铁,而且姑娘不去健身房,不请私教,一个人在宿舍练出八块腹肌。

人民日报“点赞微博”下面,引来42万赞,1.7万评论。有网友说“以后再也没理由说宿舍不方便健身了”,还有人感叹“这床安装得够结实的”。



冯丽在展示肌肉。受访者供图

A. 别人的放松是躺平,她的放松是单杠走起

昨天,记者采访了“大红人”冯丽,姑娘肌肉很“man”,说起话来软糯,是枚“甜酷”风的妹子,无疑了。

冯丽告诉记者,她从高一开始健身,坚持到现在,练了七年,有胳膊抬不起来的痛,但从没胖的烦。

“高中遇到卡壳的题目,想不明白的答案,就到操场跑圈圈,跑完做几个单杠,权当拉伸。”冯丽说,慢慢地,她发现自己热爱单杠甚至跑步,于是,在校园操场上流连单杠的时间越来越长,从折腾

10分钟做不出一个引体向上,慢慢练到一口气做10个,20个,之后又跟着视频练腹肌。“别人的放松是躺平,我的放松是单杠!”冯丽说。

到了大学,冯丽嫌健身房离校太远,操场夏天热冬天冷,干脆在宿舍操练起来了。一个床架,一副双环,双手一握,双臂发力,双脚离地,撑住,走起……宿舍成了她的迷你健身房。

“我一天引体向上100个,一

天俯卧撑100—150个,交替练习,从高中到大学,一直在练。”一直在练,不代表没有间断。冯丽说,最长中断了三个月。

“高考过后,放纵了三个月,玩游戏,吃喝,时间长了,没意思,还是想练,重新拾起来时,肌肉被脂肪覆盖,力量掉了一半,两周之后恢复到之前的水平。”冯丽说,今年疫情也是考验,“练得没那么勤,运动量也减少了,但一直在练。”

B. 甜点和火锅是生活的点缀,健身是生活的方式

2015年,冯丽接触街头健身,开始玩一些高难度动作,比如人体旗帜、太空漫步、前水平等。这些动作对个人肌肉力量、身体协调性是个考验,冯丽曾为了一个动作“死磕”一两年,还是找不到感觉,“坚持练,练多了,在某个瞬间,找到了力量爆发点,动作就来了。”冯丽说,她热爱运动,也专注于运动,更享受这种“动作说来就来”的力量爆发点。

2018年,冯丽和小伙伴的“街头力量”组合参加中国达人秀海选,拿到西南赛区预选赛第一

名,之后走上舞台,成为与沈腾PK俯卧撑的健身达人。

从此,不少喜欢健身的朋友找到她,向她取经。如今,她的抖音号“街健腿毛”有42.4万粉丝,获500多万人点赞。

但她的快乐远不止这些。

“有次坐高铁,取行李箱,旁边大叔看我个子不高,想帮我一把,我当即拉起货架钢管,来个单手引体向上,悬空,腾出一只手,锁定箱子,空中旋转落地,看呆一圈人。”冯丽说,她的快乐还在于用自己的影响力,带动其他人参

与健身,贡献社会。“今年疫情,我还参与了湖北直播带货,直播间有人认出我,支持我,为我打call,感觉很开心。”

和其他女孩子一样,她也会看到奶茶甜品走不动路,也爱吃火锅,不过这些是生活的点缀,健身是生活的方式。

当姑娘们通过P图和滤镜让自己变瘦变美,或通过节食让体重减轻,回过头再看看冯丽这位21岁健身达人,美得好高级,真是太飒了!

记者 王冬晓 通讯员 郑俊朋

宁波首个!

宁波大学科学技术学院国际汉语考培中心揭牌

10月27日,宁波大学科学技术学院举行国际汉语考培中心及海外实习实践基地的签约揭牌仪式。

随着中国国际地位的不断提提高和国际交往的日益广泛,世界各国人民学习汉语的热情不断高涨。与此同时,精通汉语作为第二语言教学的国际中文教师稀缺,教师不足已经成为制约国际中文教育发展的瓶颈。

为加快学院教育国际化步

伐,丰富国际化发展道路,促进跨越式发展,自2008年以来,宁大科院开始与中国语言资源开发应用中心进行合作,经多次洽谈协商,国际汉语考试培训中心正式落户宁大科院。据介绍,该中心面向在校学生和社会人士培养具有通用型、复合型、实用型的国际汉语教师,使其能够胜任并独立从事对外汉语专职及兼职教学工作。作为宁波首个获得授牌的大学,学员毕业后可参加国内对外

汉语机构教师选聘、海外工作推介和志愿者教师派遣等工作。

下一步,宁大科院将整合慈溪、宁波乃至长三角地区的文化、经济、人力资源,采取传统与网络相结合、线上线下混合式学习的培训模式,把基地建设成特色鲜明且具有较大地区影响力的国际汉语教学平台和中华文化传播平台,为输送对外汉语教学人才、传播优秀中华文化传统贡献力量。

记者 李臻 通讯员 宋超 孙佳韵



峰越教育

揭示多国同申的规划奥秘

疫情之下,留学目的国是否有变化?多国同申,如何有效准备,可以省时省力直达世界名校?11月1日下午2点特邀上海资深留学专家Kiki老师来宁波讲座,一揽子解决您的疑惑。凡到场均可获赠60位爬藤学生的爬藤心得一本。限额20席。

峰越教育,一站式个性留学规划,打造孩子的个人品牌,中外专家2对1,资深美国名校前招生官全程服务,500强专业品牌定位方法论用于定位个人包装,打造学生闪光点。

启德留学

举行新常态下全球升学指导会

11月8日将在威斯汀酒店举行新常态下启德全球升学指导会,邀请多国专家解读留学新政,并有资深顾问分享名校申请和职场晋升经验、解读新一年留学政策与趋势,更将有雅思、托福、SAT等名师解读出国考试最新形势。

宁波新航道

举行“雅思任我行”口语沙龙讲座

10月29日(周四)15:00-17:00在宁大举行“雅思任我行”口语沙龙讲座,本次活动邀请吴鹭飞老师主讲,给大家带来一场别开生面的口语沙龙,告诉你最基本的:雅思口语考试目的;总结你最关心的:雅思口语考试中的规则以及评分标准;分享你最想要的:雅思口语考试小技巧。

宁波新东方前途出国

全面规划你的优质前途

宁波新东方前途出国全面规划你的优质前途,11月推出系列线下活动。

11月27日(周五)19:00-20:30,面向提升英文演讲与思辨能力的同学推出TMC国际演讲俱乐部;

11月28日(周六)19:00-20:30,面向提升北美申请软实力活动的同学推出社团搭建。