



# 别人的放松是躺平,她的放松是单杠走起

## 21岁宁大女生宿舍练出8块腹肌

人民日报微博点赞,引来42万点赞和1.7万评论



冯丽在展示身材。受访者供图

### 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,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。

### 甜点是生活的点缀,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。

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。”

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!

□现代金报一甬上教育记者 王冬晓 通讯员 郑俊朋



# 买房送车位 入主杭州湾

(注: 若购买两房送车位,赠送的是使用权, 90㎡以上送1个车位使用权/143㎡送两个车位使用权)

## 压轴地块 自带商业 出门学校 爵版小户

### 约30万㎡综合体旁 · 近学校 · 70-143㎡ 滨河瞰江美宅

A LEGEND IS BEING REVEALED

0574-5898 9999 项目地址/ 中国·宁波·杭州湾大道与滨海六路交汇处

