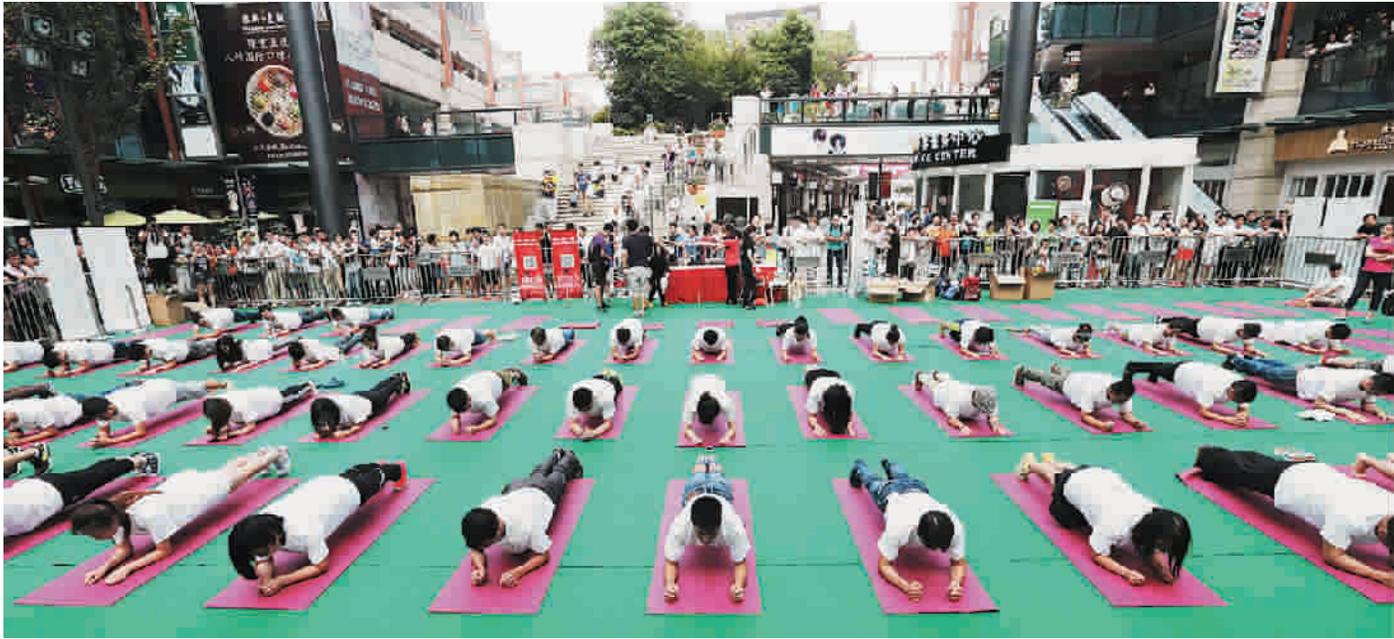


上海市民平板达人“横空出世”

36分15秒、26分03秒,上海市民平板支撑男女达人,诞生了!

昨天下午2时,在正大乐城,“让爱撑起世界”新民晚报康宝莱杯市民平板支撑大赛如期举行,近300名选手摩拳擦掌,争做平板达人。小腹平坦了、身体健康了、人生乐观了,现场市民纷纷跷着大拇指,“平板支撑大赛,让爱撑起世界,明年我们再参加。”



上海首届面向市民的平板支撑大赛场面不小

本版图片 记者 周国强 摄

老少同台欢乐多

6岁的张宸铭,成了小明星,汗水还没擦干,就有不少市民纷纷同他合影,“小朋友,希望你将来成为体育大明星。”张宸铭腼腆地笑了。

比赛过程中,大家响亮地为小铭喊起加油,鼓起掌,这让小铭多了几分动力。

小铭昨天打破了个人纪录,撑了11分36秒。当其他孩子参加各种学前班教育时,小铭打羽毛球、下围棋、练平板。“孩子多参加体育运动,身体健壮了,很少生病。每天训练完,他上课更专注了。”小铭的父亲说。

和小铭同台竞技的,是75岁的彭加华,“小朋友真厉害,很荣幸和他同台,我感觉年轻了不少。虽然我只撑了3分半,但我量力而行,来体验平板支撑的快乐。”

汗水能盛一个碗

比赛开始前,工作人员有些小担心,生怕五六十岁以上的参赛者,坚持不了。没想到,平板达人还真多,那些头发花白的老先生,一个个身子骨健硕、声音洪亮,都是健身达人,个人纪录频频被打破,令现场的年轻人佩服不已。

报名时,59岁的吴福清告诉记者,“每次撑10分钟,地上的汗水能盛一个碗。”果然他说得没夸张,昨天比赛中,吴福清的汗水,从腹部流出,瑜伽垫很快就湿掉了。最终,吴福清获得了男子组第4名,他乐呵呵地说,“我眼中的,就是这张证书!明年,我还来。”

69岁的王国法没有啤酒肚,脸色红润,这恰恰得益于他练平板支撑、瑜伽等运动。王先生的成绩达到17分30秒,他分享起经验,滔滔不绝,“每天,我不间断做200记俯卧撑,做2小时瑜伽,饭后做平板支撑……”

平板支撑,是一项不分年龄、老少皆宜的运动。“如果没有腹肌,腰更容易受伤。所以,适当锻炼腹部肌肉,很有益处。”威尔士健身教练陈军现场指导,“大家应当根据自身情况量力而行,切不可硬撑。练习前,适当做一些热身运动。”比赛开始前,陈军还给大家纠正了姿势,并介绍了呼吸方式——鼻子呼气,嘴巴吐气,利用核心力量支撑身体,不要屏伤身体。

谁说女子不如男

谁说女子不如男?28岁的李泓羲勇夺女子组第一名。

平板支撑,入门不难。李泓羲透露,3个月前才开始接触这项运动,起初只能坚持两三分,渐渐地就开始增加时间。“我平时最多只能坚持10分钟,没想到今天做了26分03秒。可能是现场气氛比较好,给了我更多鼓励吧。”

每天8小时工作,坐在电脑前不运动,肚子上长肉,令众多年轻白领苦恼。工作才两三年,李泓羲发现,似乎有了小肚腩,这可怎么办?



女子组第一名李泓羲和男子组第一名方仁洲



裁判为选手加油



挥汗如雨的选手



平板支撑达人名单

女子组(前六名)

- 李泓羲 成绩:26分03秒
- 王梅芳 成绩:13分26秒06
- 王懿冰 成绩:13分05秒28
- 李爱华 成绩:10分04秒84
- 肖丽霞 成绩:8分56秒19
- 王海燕 成绩:8分51秒71

男子组(前六名)

- 方仁洲 成绩:36分15秒
- 陈春赋 成绩:36分02秒
- 丁虎 成绩:32分30秒
- 吴福清 成绩:30分03秒
- 沈泽鸣 成绩:28分10秒09
- 张伟 成绩:27分13秒

本次活动设男女一等奖1名,价值5000元奖品,二等奖各2名,价值3000元奖品,三等奖各3名,价值1000元奖品。正式参赛者均获得价值百元的大礼包。

于是,她开始跑步、快走,做完有氧再做两组平板,很快,就将小肚腩消灭了,渐渐地,还塑造出了人鱼线。“新民晚报和康宝莱举办的活动很有意义,我在微信上看到后,立马报名,可以激励自己坚持健身。”李泓羲说。

平板高手在民间

方仁洲和陈春赋最后的较量,给比赛画上了圆满的句号。现场观众自动分成两队,分别给紧挨着的两人加油。巧合的是,他们最终成为全场支撑时间最长的,方仁洲第一,陈春赋第二,都突破了36分钟。

两人的身材都有共同的特点,手臂肌肉硬邦邦,腿部肌肉纤长有力,一看就是运动达人。

只见方仁洲的打扮颇为专业,戴着护膝、穿着紧身裤。观战时,他就悄悄地说,“看来我能夺冠,我平时能撑40多分钟。”34岁的方仁洲为了减肥,从去年开始跑步,并辅以平板支

撑,“3个月后,我就瘦了17斤。去年体检时查出脂肪肝,给我敲响了警钟。现在,我的体检报告全部正常。”

陈春赋已经50岁了,特地从杭州赶来参赛,原来,他是平板支撑大赛专业户。杭州举办的几次平板大赛,他都参加了,还曾经得过第一名。“我平时最多可以撑50多分钟,今天稍微有点遗憾,但没关系,重在参与,又认识了新朋友。”陈春赋是个长跑达人,每周两次长跑,每次20公里,坚持了15年。“我在上海和杭州都有跑友,现在又多了练平板支撑的朋友。”

希望赛事年年办

现场体验区,路过的市民前来尝试了一番。

上午刚参加完跑步活动的周老先生,还没吃午饭,就加入进来。体验者只要支撑超过2分钟,就能领取一份礼品,而年届70岁的周老先生轻而易举就撑了近5分钟。有意思的

是,围观人群中,有不少也是刚刚参加完跑步的,他们一眼认出了周老先生,“周先生在我们圈子里很有名,是个健身达人。”

周老先生留下了自己的联系方式,再三嘱咐工作人员,“很遗憾错过了报名,明年记得通知我,我一定来参赛。”

本次比赛口号是“让爱撑起世界”,我们不但关注每个人的身心健康,同时也希望在新媒体时代,人与人之间可以有更多的相互支撑、相互帮助与相互关爱。赞助活动的康宝莱国际公司是一家专业营销体重管理产品、个人营养保健品的跨国企业,其产品为人类提供了健康的生活方式。每一位参赛者,都能喝到康宝莱提供的营养奶昔、酷乐仕提供的功能性饮料和价值100元的大礼包。

现场,上海市体育总会秘书长李伟听提议,将平板支撑比赛搞成传统赛事,争取明年举办擂台赛,选出“上海平板之王”。

本报记者 陶邢莹