



从“瞎练”到教练 90后小伙三年练就完美身材

钱超敏，1993年出生的建德小伙，用了3年多的时间，练就了完美健壮的身材，成为了众多健身爱好者的偶像。

材还是有了明显的变化。也正是这样的身体变化，让钱超敏坚定了健身的决心。

大一暑假，当其他同学都选择出去玩的时候，回到新安江的钱超敏选择继续在健身俱乐部锻炼。在这里，他接触到了自己的第一位健身教练，从教练那里掌握了一套科学的健身方式。

变身健身达人 好身材带起周边健身热

有了教练的指导，钱超敏在健身路上越走越顺。除去锻炼的时间，他开始将精力投入到翻看健身书籍、查看健身网站、研究健身方式等上面。慢慢地，从刚开始的健身“菜鸟”，变身成了健身达人。大三时，他不仅参加了大学生国际健美健身邀请赛，获得了不俗的成绩，还自告奋勇地成为了大学健身房的健身教练。

在健身爱好者眼中，钱超敏的身材线条分明，身形优美，肌肉也不过于肥大，刚好迎合了中国人的审美观。这样的身材与钱超敏的偶像——弗兰克·赞恩，似乎有些相似。“他追求身材极致的美感，把匀称和线条放在第一位，这也正是我所追求的目标。”钱超敏给自己的目标，就是希望无限接近偶像的身材。

每周5到6天，每次1到2小时，是钱超敏固定的健身时间。凭借对健身的坚持和热爱，以及在健身方面的些许天赋，钱超敏迅速成为各大健身房的“明星”。“健身的朋友都很热情，杭州的健身房基本我都去过，有很多朋友向我‘取经’。”钱超敏将此形容为“幸福的烦恼”。而和其他同龄人一样，钱超敏也喜欢交朋友，只不过经常发送健身照片的他，往往会引起朋友的“妒忌”。甚至有些朋友看到他

的健身照片，直接跟着他进了健身界。

23岁的何星辰，就是因为钱超敏时不时的“炫耀”，而下决心走进健身房锻炼。他是钱超敏的高中同学，如今已在医院上班，基本一周保持锻炼3—5次。“你看，这里原本是大肚腩，现在已经变成腹肌啦。”一见到记者，何星辰便炫耀起健身的成果。何星辰认为，钱超敏的完美身材虽然并不是每个人都能练，但健身带来的身体变化是无法抗拒的。

有氧运动+力量训练+饮食搭配 完美身材的基础搭配

钱超敏认为，没有减不下来的肥，也没有壮不起来的肌肉。“减脂塑型，是人们走进健身房最大的目的，如果你有科学的训练方式，绝对可以达到效果。”他告诉记者，科学的健身应该是有氧运动与无氧运动相结合，以有氧运动为主，通过力量训练对身材进行“修饰”。

有氧运动指的是慢跑、瑜伽、舞蹈、动感单车之类的运动，有利于心肺功能的提高和脂肪的燃烧，而无氧运动主要指力量训练，通过器械的手段

在一个高负荷的状态下提高肌肉的力量、体积和耐力。“每周3—4次的，每次40分钟左右的力量训练，是达到减脂塑型的有效方式。”钱超敏告诉记者。

除了科学的训练，饮食习惯也非常重要。一般而言，饮食需要少食多餐，减慢吃饭速度，多吃蔬菜和粗粮，多喝水，控制高热量食品的摄入。“早上可以吃鸡蛋，外加麦片配牛奶，午餐是一荤两素，以鸡肉、鱼肉为主，晚餐是在午餐的基础上，稍减一部分就可以了。”钱超敏推荐道。

有人认为“健身一旦停止训练就会反弹”，钱超敏说这是认识上的误区，肌肉是永远不可能转换为脂肪的，在健身房停止训练一段时间并不会影响整体身材。“正常情况下，走路也是一种锻炼方法，像我在考研时候，断了6个月的健身房训练，身材还是很棒。”钱超敏得意地说。

未来的一段时间，考取了研究生的钱超敏将再次踏进校园。和普通大学生一样，他也爱旅游、品尝美食。只不过，他的行程中，多了一个项目：健身房。钱超敏说，健身会上瘾，会让你不断想要看到自己更美好的样子。（记者 黄冰）

瘦弱小伙走进健身房

“穿衣显瘦，脱衣有肉”，这话用在钱超敏身上一点不为过。身高1.77米左右、体重约140斤的他，一身流畅的线条+饱满的肌肉，常常在健身房引来羡慕的目光。

其实，当初是为了摆脱瘦弱的形象，钱超敏才走进健身房。高中时，他的体重仅有108斤，虽然擅长跑跳类的运动，但由于力量不足，偶尔会被同学取笑。“特别是扔铅球，有时还没女同学扔的远。”钱超敏打趣说。同学的玩笑，加之自己对美的追求，高中一毕业，钱超敏就给自己制订了健身计划。“那时候特别喜欢那种欧美风的衬衫，但我太瘦了，穿起来不好看。”钱超敏这样形容道。

和许多初学者一样，刚进大学健身房的钱超敏，根本不知该从何练起。“基本每天晚上7点去，10点回，别人练什么，我就练什么，偷偷地跟着他们练。”不过，尽管一个学期都在“瞎练”，钱超敏的身



建德市民政局 婚姻登记处搬迁公告

建德市民政局婚姻登记处新址已建成，将于2016年6月27日投入试运行，现将有关事项公告如下：

1. 地址：洋溪街道洋安路368号建德市妇幼保健院（新址）行政楼西侧1-2楼。
2. 工作时间不变。
3. 乘车路线：乘坐公交1路、K101路车在行政审批中心站下车即到。自驾车可按照路标指示前往。
4. 咨询电话：0571-64780308（婚姻登记处），64723479（市民政局）。

原建德市民政局婚姻登记处（新安东路36号市民政二楼）6月27日起不再办理各类婚姻登记。请广大市民朋友理解和支持，并相互转告。特此公告

建德市民政局 2016年6月24日

杭州飞腾教育公考培训中心 2016年建德事业单位招聘工作人员 笔试培训班开始招生啦

飞腾教育是一家立足于本土的公考培训机构，已培养了多地公务员、事业单位笔试面试第一名的优秀学员。

建德事业单位招聘工作人员笔试培训报名工作已开始，本次笔试培训班限报20名，6月28日盛大开课，先报先得！欢迎报名参加！

我们郑重承诺：各学员绝不重复缴费，包过班不过一概退费。

信我飞腾，带你腾飞！

报名热线：18857197018（滕老师）

Q Q群：519354858

微博：FTJY飞腾

订阅号：FTJY飞腾

上课地址：建德市区



迁坟公告

为加快丰产村横路自然村的灾后家园重建工作，经规划丰产村下湾桥头弯区域红线范围内的坟墓需搬迁。希上述范围内的坟主，自公告之日起至2016年6月30日前到丰产村村委联系搬迁事宜。逾期未办理的坟墓将视作无主坟处理。

特此公告

联系人：方贤平 13968137390

建德市新安江街道丰产村

2016年6月23日

创世纪情缘®

创世纪情缘婚介全国连锁 - 建德店

是家正规合法的婚介机构，绝对真实，守信保密，提供上门服务，寻美丽爱情，享幸福人生，找对象就来创世纪情缘婚介！

地址：建德严州大道山水华庭21号

咨询热线：15868113344 0571-58313148 王老师

关于限牌城市购车补贴6月底截至的通知

根据厂家的商务政策，限牌城市人员已摇号取得新增指标和旧车置换更新指标购车，即日起按车型最高补贴5000元，送购置税最高7500元截至时间6月30日前，详情与建德市汽车市场64713098或昌炎起亚4S店64718068咨询。

假日旅行社

杭州市消费者信得过单位

微信号：JY1215110

6月24日：贵州·黔东南·西江千户苗寨·黄果树大瀑布双飞6日游 2890元

6月24日：长沙·韶山·天门山·张家界大峡谷·凤凰古城特惠6日游 598元

6月28日：内蒙古·希拉穆仁草原·狼图腾·呼和浩特双飞4日游 780元/人

7月5日：嘉兴南湖·西塘古镇·杭州二日游 460元

电话：64702829 13506811341 微信：JY1215110

地址：白沙路271-1号（汽车南站正对面）

