



# 魏羽彤

## 敢与男士比平板支撑

北京电视台生活频道主持人

□本刊特约记者 程戈



北京电视台生活频道《生活广角》主持人魏羽彤从2008年开始就坚持练瑜伽，如今，她的运动项目中又多了一项时下正火热的平板支撑。经过半年多的练习，羽彤的成绩已经相当不错，在和多位男同志的PK中，身为唯一女士的她以4分半的纪录胜出。

### 加入“坚持锻炼一百天”全民健身活动，开练平板支撑

羽彤最早接触平板支撑是因为一个人——首都保健营养美食学会执行会长王旭峰。“作为营养师的他，去年7月开始坚持锻炼100天，并把每天锻炼的图文内容通过微博、微信直播，100天后，他把自己锻炼前后的对比图发在了网上，引起了网友们的关注。为了让更多的人加入进来，他又发起了‘坚持锻炼一百天’全民健身活动。王旭峰曾经录过我的节目，今年4月，我也加入了‘坚持锻炼一百天’。”

刚开始做平板支撑的时候，羽彤觉得很累，慢慢的，羽彤掌握住了其中的窍门，“因为我常年练瑜伽，对腰腹部肌肉的控制力比较好，一般做平板支撑是先做三四十秒，休息一下再做三四十秒，越慢的动作对肌肉的控制力越强，越能达到塑形效果。”

### 平板支撑最高纪录四分半，打败一众男同胞

对于练习平板支撑对身体的好处，羽彤深有体会，“作为主持人，要在镜头前保持良好的精神状态和优美的站姿，如果不坚持锻炼，肌肉松弛、腰腹赘肉、蝴蝶袖这些问题都可能出现，而平板支撑有收紧肌肉的作用，也可以锻炼腰部。”

经过练习，羽彤的平板支撑水平甚至超过了一些男同胞，“有一次，大家一起PK，只有我一位女士，当时我坚持了四分半钟，打败了其他所有男士，这也是我平板支撑的最高纪录。”

### 多项结合一起练，不能把平板支撑当做单一运动项目

对于想练习平板支撑的朋友，羽彤有一些建议，“动作一定要规范，可以从网上查看相关视频来学习，做完后要记得放松，放松腰腹，做做踢腿运动。”在羽彤看来，平板支撑只是所有运动项目中的一项，不能作为单一运动项目来锻炼，“我一般先做几组平板支撑，再做几组交叉抬腿，然后做几组瑜伽动作。如果只做平板支撑的话，第二天腰肯定会疼。”

除了练瑜伽和平板支撑，羽彤还在上舞蹈课，“我报了舞蹈班，学习芭蕾舞、现代舞，进行形体训练。芭蕾舞能锻炼腿部肌肉的控制能力，塑造优美的身姿；现代舞更强调心灵与动作的结合，可以让我放松心情。”