

力工、油工、安装都是DIY,120平方米私宅大变样 冰城姑娘“自建”私人健身房

□本报记者 王丹

近日在抖音平台上,有一位名叫“乔豆包”的哈尔滨小姐姐受到了诸多网友的关注。她随手发布了自己装修私人健身房的视频后,粉丝在一个月内迅速涨了两万多人。疫情期间,喜欢健身的“乔豆包”将自家闲置的一套使用面积120平方米住房改造成家庭私人健身房,许多力工、油工及安装的活儿都是她独立完成的。将整个过程发布在社交平台后,这位东北姑娘做事豪爽又够飒的个性,圈来了一大波网友的点赞。

从运水泥到刷漆,她全自己干

“乔豆包”本名董明铭,身高179厘米,体重65公斤,体脂率20,曾是省体工队的田径运动员,2004年退役。她曾在美国学习室内软装设计及色彩搭配,其间接触到健身,养成了锻炼的习惯。2020年回国后,她依旧保持每周至少5天的健身训练。

疫情期间健身房不能营业,为了不耽误训练,“乔豆包”将自家一套闲置的房子改成了健身房。健身房的硬装,乔豆包只用了10天时间。从4月末开始动工,刷漆、砌水泥、安灯等这些活都是她自己干的。疫情期间找不到工人,装修用的沙子、水泥都是她自己用小车一趟趟推过来的,每袋水泥100斤,沙子每袋110斤,她前前后后一共推了几百斤的沙子、水泥。“没健身前,这些活根本不可能完成。健身后,体态发生了很大变化,心理上也有力量感。”“乔豆包”笑言,现在男生能干的活儿,她也不含糊。

记者在“乔豆包”的健身房看到,这

虽然是个人健身房,但大件器械几乎一个不少,力量型训练的需求,这个健身房基本都能满足。

4万多人围观她的健身房

“乔豆包”说,自己健身一般不控制饮食,每天做一顿精致的早餐,开启一天的好心情。自从爱上健身,她的消费观也发生了很大改变,“回国后就把自己以前攒的奢侈品卖了,也不盲目追求物质的满足,健康的身体比什么都强。”

有网友留言:“器材好专业,我可不可以来健身啊?”对此,她表示这个健身房仅供自己使用。“乔豆包”的抖音粉丝有4.5万人,获赞20.9万个,在发布的99条作品中,九成以上都与健身相关。

“乔豆包”告诉记者,她在社交媒体账号上发布的每条视频都是自己拍摄制作的,“我不是想炫耀自己有个健身房,而是想让大家通过我的视频,对健身有进一步的认知,同时对自己热爱的事情要勇敢执著。希望每一个人都能坚持自己的爱好,永不放弃。”



“乔豆包”在自己DIY的健身房里进行力量训练。



这个健身房里大件器械几乎一个不少。

“乔豆包”在视频中记录健身房的装修过程。

惠东房预许字第2019112号、惠东房预许字第2019082号、惠东房预许字第2019111号、惠东房预许字第2019065号。广告

新晚报 惠州康养基地专场说明会

东北人抱团养老过冬康养胜地,有山、有海、有温泉

年均温度22℃,精装现房总价29万起

70年大产权,全部精装现房、户户看海、即买即住

新晚报惠州康养基地——紧邻深圳
负氧离子丰富是天然的氧吧
年平均气温22℃冬无严寒夏无酷暑
是康养旅居抱团养老的热门城市

基地内设有业主食堂 不再劳心柴米油盐
温泉疗养 理疗室 为健康保驾护航
活动室 棋牌室 广场舞 合唱团等兴趣小组
相约三五好友 一起抱团养老 让生活多姿多彩

时间:本周六 下午1点30分
地点:哈尔滨市道里区友谊路399号
报业大厦一楼沿海楼盘展厅
预约电话:0451-84353333

医 基地内设有春雨医生健康小站
惠东人民医院观察分院

食 基地内设有业主食堂
菜市场 农贸市场 超市一应俱全

住 一线看海康养户型建面41-89㎡
小区绿化率高 移步异景

行 基地内设有公交线路直达惠东高铁站
设有机场巴士站直达惠州平潭机场

