

记者
体验



核心提示

□见习记者 王妍/文 记者 杜武/图

日前,16岁洛阳女孩赵婉秋在第22届世界超级模特环球大赛中国区总决赛中艳压群芳,摘得桂冠。(详见本报14日A12版)美丽、性感、时尚,是模特留给大家的一贯印象,“天使脸蛋,魔鬼身材”如何“炼”成?16日晚,记者跟着赵婉秋来到一模特训练基地进行体验,体验结束后记者不得不承认——这活儿真不是一般人能干得了的!



练劈叉时,后面助练的(左二)叫苦不迭。

模特真靓 训练真苦

记者体验“魔鬼式”训练,拉筋压腿走台步,这活儿真不是一般人能干的

1 没有取暖设施的训练室里,穿着短袖、凉鞋练直立

16日晚7点半,记者来到赵婉秋的“成长地”——位于凯旋路上的一家模特训练基地。

走进训练厅,记者顿时吓了一跳:在没有任何取暖设施的训练厅里,一排女孩子靠墙而立。寒冷的冬夜,她们脚踩高跟凉鞋,身上只穿着单薄的练功服,有些人的练功服甚至还是短袖的。

“训练课活动量很大,寒冬腊月,即使只穿单衣也会热出一身汗!”老师朱国庆说。这些女孩子大多是即将参加2012年艺考的高三学生,为了下个月的专业考试,她们白天在学校上课,晚上7点半到9点半在这里接受形体、台步、表演等科目的训练。

记者看了模特的训练课程表:靠墙站立20分钟至30分钟,台步练习30分钟,镜前练习20分钟,劈腿、拉筋、提臀等塑形训练20分钟,舞蹈训练20分钟……所有课程“一气呵成”,没有休息时间。

按老师的要求,记者也换上单衣和一双鞋跟高达15.4厘米的高跟鞋加入训练。

第一节是靠墙站立,这是最基本的课程,要求脚跟、腿、臀、背及头部紧贴墙面,从而达到“开肩、挺胸、身姿挺拔”的训练效果。为塑造笔直的双腿,模特们双腿间最宽处要夹上一页白纸,如果站立过程中白纸掉落一次,就要被罚跳绳500下或做500个仰卧起坐。

不到两分钟,记者就全身僵直,脚趾生疼。更要命的是腿间那张白纸,为了不让它掉下去,大家身上的每一块儿肌肉都要绷紧,不能有丝毫放松。

“时间过得好慢啊!”记者小声感叹,没想到思想刚一抛锚,白纸就滑了下去。

“小心!500个跳绳哦!”站在一旁的女孩提醒,记者赶忙捡起白纸重新站好。可接下来的不到10分钟的时间里,白纸先后掉落4次。

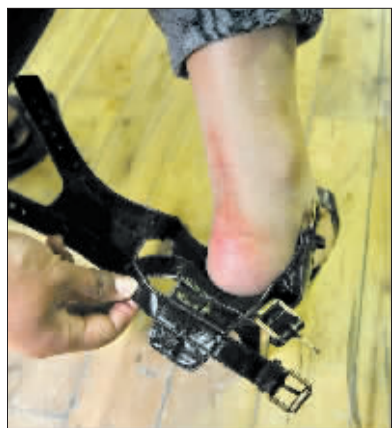
“曾有个女孩儿一次被罚跳绳5000个,太累了,她边哭边跳。”朱国庆说。



白纸掉一次,要罚做500个仰卧起坐。



美丽背后,要付出许多不为人知的代价。



不到1个小时,记者的脚已被磨得通红。

2 看似美丽的高跟鞋,对模特来说却似脚镣

站立练习结束后,训练厅里响起了劲爆音乐。模特们立刻转身,一个接一个,绕着训练厅走起台步来。细细的鞋跟踩在木质地板上,发出节奏鲜明的撞击声,排练室立刻成了一个时尚秀场。

老师站在场地中间,指导女孩们的不足。记者随着队伍走了几圈就开始全身发热,头上冒汗;又走了几圈,已经明显跟不上大家的步伐,只好不顾动作要领,小跑着“赶路”。

忽然,背景音乐换成了舒缓的轻音乐,女孩们立刻调整步伐,走起了轻盈、优雅的猫步;记者来不及“刹车”,差点撞到别人身上。

“怎么连招呼都不打就换音乐了?”记者问身后的女孩孟程程。

孟程程说,这是为了考验模特们的临场应变能力。在一些大型比赛或走秀活动中,音乐随机播放,模特要随时根据音乐调整步伐。

一场台步走下来,记者的双脚已经疼得站不住了。脱下高跟鞋,小脚趾和脚脖子后面都被磨得通红。

“看似漂亮的高跟鞋,对模特来说其实是脚镣,很多女模的脚都是伤痕累累的。”孟程程说。走秀活动中,模特的鞋子常常是设计师临时搭配的,磨脚是常有的事。T型台上,模特们忍着剧痛笑意盈盈地走秀;回到后台,她们的第一件事就是将脚上的高跟鞋踢飞,然后光着脚跑起来跑去。

3 一走下T型台,立即展露天真活泼的一面

晚上8点半,我们结束了第一部分的形体训练,开始劈腿、下腰、提臀等塑形练习。这里的大部分女孩已训练多年,身体的柔韧性都非常好,劈叉时,她们双腿一前一后呈180度紧贴地面,动作十分标准。正当记者羡慕不已时,朱国庆向记者透露了标准劈叉的秘诀:“标准劈叉,大多是一脚踩出来的。”

原来,训练之初,模特们的身体柔韧性还不是非常好。训练一段时间之后,老师会凭多年的经验,瞅准时机出其不意在其后面那条腿上踩一脚,帮她们拉开韧带。

“一脚下去,眼泪就出来了,疼得撕心裂肺。可自此以后,就能轻松劈叉了。”有过切肤之痛的张嘉琪说。

9点,我们正在做镜前练习,训练室的电闸忽然跳闸了,屋里一片漆黑。

“哈哈,吹蜡烛了,我们许个愿吧!”一

个女生说。

“好啊!”大家拍着手笑道。接着,大家齐声唱起了生日歌。

“今天有人生日吗?”记者被弄得摸不着头脑。

“没有啊,这是我们遇到突发状况时的‘特别节目’,乐呵一下!”赵婉秋说。

聊天中,我们了解到,这些模特大的有十八九岁,小的有十五六岁。一走下T型台,她们立刻就展现出少女天真活泼的一面。为应对枯燥的训练,她们发明了不少“巧办法”——才艺训练时,她们结伴训练,互相“挑刺儿”,比单独训练进步更快;微笑训练时,老师要求她们对着镜子咬着筷子笑,以练出最美的笑容,但很快,女孩们就发现用手机自拍比“咬筷子”效果更好,因为对着手机可以随时随地练习,而且更有镜头感。

4 为梦想而“战”,女孩们要走的路还很远

“一场秀成名,一秒钟hold住全场”——这是人们对模特在短时间内迅速走红的概括,但不是每个模特都能在一秒钟内hold住全场的。短时间出现在T型台上并得到客户与评委的认可,靠的不只是外形,还有自信、知识储备等综合素质凝聚而成的“气场”,这也恰恰是我市模特

的出众之处。

“在传统观念当中,模特是个青春职业,但我并不这么认为。”赵婉秋说,作为一名模特,拿冠军也好,签约也好,都不能说明什么,只有不断积累、不断提升,形成自己独特的风格,才能在标榜青春的T型台上走得更远。