

编者按

运动是保持身体健康的重要因素,而坚持,是运动必不可少的“关键词”。要坚持一件事并不容易,总会有种种意外变故来阻挡你前行的脚步,不过今天我们三位主人公却将坚持这二字贯彻在了自己的运动生活中。

他们将运动的“关键词”——坚持贯彻到底

郁宇炯： 健身没有捷径，只有坚持

□本报记者 朱郑远

身材健美的辣妈郁宇炯是宁波市江北区新城外国语学校的一名初中老师。她接触健身的时间并不算长,两年多的时间,却足以让她爱上健身。

Part 1 因为爱美 踏上健身路

两年前的郁宇炯,买衣服的时候纠结,吃饭的时候纠结,和大多数女孩一样,爱美是她走上健身之路的原因。

郁宇炯身边健身的氛围十分浓厚,这也是促使她健身的一个重要原因。在学校里他们有一个职工健步走团体,全校130多名职工有70多人都参加了这个团体。每天,每一名职工都会将自己走过的路程在微信群里打卡,他们是自发地每天进行运动

的。郁宇炯还参加了学校的职工气排球队,每天保证自己有一个小时左右的运动时间。

她觉得,健康和美丽是一个女人一生需要经营的事业。“也许化妆品能让女性美丽,遮住一些瑕疵,但如果身体不健康,是怎么也遮不住的。”她笑着说,健康的人浑身都会散发出活力来,一个健康的女性就是美丽的。

Part 2 坚持健身 充分利用碎片时间

郁宇炯开始系统性的健身后,获得了很不一样的体验,“这种感觉,就像打开

了新的世界。”她说,专注于自身身体素质的提高,惊喜于它发生的每一处变化,发现自己新潜力的感觉实在是太棒了。

郁宇炯不仅是一名初中老师,还是一名6岁孩子的妈妈。教师工作本身就比较繁忙,再加上还要照顾孩子,“身负重担”的她没有将这些当成自己不去健身的理由。她利用工作之余的课间休息、中午休息以及晚上的休息时间来锻炼身体。她告诉记者:“的确有时候,因为各式各样的原因,运动的时间很难安排。之前我会

去健身房运动,但没法做到经常有空去健身房。”聪明的她想出了办法,充分利用好自己的碎片时间,更多地采用能随手就开始做的运动,比如说平板支撑、卷腹等等。最近半年她换上跑鞋开始快走加慢跑。几个礼拜以后,体能开始逐步提升,她开始尝试5公里以上的中长距离慢跑。同时,她还会从知乎、微博、运动app上学习健身知识。“我没有请过私教,自己花了不少时间去学习琢磨,接触健身的时间越长,越觉得要学的东西还很多。”

在郁宇炯看来健身最重要的一点就是坚持,坚持,再坚持。从来就没有借口,只有看你自己是否想坚持下去。“我比较不能控制自己的饮食,有时候会想要大吃一顿,然后想到自己常说的那句‘这顿饭我需要运动3天’就会忍住了嘴。有时因为天气太热或者天冷不想动,可是想到如果半途而废也太可惜了,就默默拖着自己去运动了。”郁宇炯说。运动最终还是还原于生活,现在她不仅自己健身还带动了老公和孩子,一家三口共同开始运动。

一年几十场马拉松,其中5月、10月各2场“背靠背”(连续两天跑全马),靠着不断参加各地的马拉松,赵春光和靳永发这对年过六十的好友几乎将祖国的大好河山玩了个遍。

这对通过跑步认识的“兄弟”生日相差6天,他们的共同爱好就是跑步和旅游。像集邮一样,他俩奔赴各地参赛,“收集”各种马拉松奖牌和当地的风光。今年赵春光已经跑了19场马拉松,靳永发跑了30场。明年两人还要一起去德国、日本参加马拉松。

赵春光有连续19年参加北马的辉煌“战绩”,1998年第一次参加北马的成绩是3小时56分。“坚持是我最大的动力,那时候连抽筋带走路,4小时内完成了自己的首马,感觉很自豪。第二年3小时42分完赛北马,这是我个人跑马的最好成绩。”从1978年就开始跑步的赵春光每天都坚持跑10—15公里,在运动app“咕咚”上,赵春光的累计跑量已经超过了10000公里,排名全国第一。“我的网名就叫‘马拉松铁人’,这不仅是对我自己的激励,也希望通过我的跑步记录能带动大家都跑起来。”

今年年初,在“老马”赵春光的带领下,靳永发踏入了马拉松圈子。目前已经完成了30场马拉松。“其实也没什么诀窍,一看到马拉松就想跑,看到好玩的地方就想跑跑玩玩,没想到一跑就停不下来了。到今年年底,我准备跑完32场马拉松。”

几天前,这对马拉松兄弟再次挑战自我,在山东省登完五岳之首的泰山后,次日完赛泰山国际马拉松。2天后他们启程西安,先去“征服”华山,再完赛西安城墙马拉松。“坚持到底,永不放弃哦,边跑边看风景挺好的。要不是有马拉松,我们可能还不会这样说走就走。”两人如是说。

因为很多马拉松报名费含当地交通和景点门票,兄弟俩单人的跑马费用基本在1000元人民币左右。两人表示,去各地跑马亦是很好的旅游机会,只要身体条件允许,他们会一直跑下去。

赵春光、靳永发：是旅游伙伴亦是马拉松兄弟

□本报记者 华雨晨 文摄

