

18天骑行1457公里,晒黑了,结实了,更有自信了 8岁杭州男孩日骑百公里直奔北京

□特约记者 金洁璐

“ 杭州行知小学二年级的庞博,今年8岁,瘦瘦高高的身形,看着有些单薄。可是这个暑假,庞博完成了一件连成年人都不一定能坚持的事——骑行去北京,而且只用了18天。18天的行程,全程1457公里,庞博和父亲一起骑着山地车,一路从杭州骑到了北京,看了他向往已久的天安门升旗仪式。“孩子的体力和坚持,真的让我吃惊。”庞爸爸说,要知道原来庞博骑车的最高纪录不过是绕西湖两圈。

父子俩骑行上京18天 平均日骑100公里

这次骑行,听上去有些像说走就走的旅行。当时暑假还未开始,庞博和爸爸说起想去北京天安门看升旗,“我当时说去可以,但是要骑车去。”庞爸爸没想到,庞博想了想之后,竟然答应了。

这下,庞爸爸也认真地准备起来。确定路线,沿着104国道进京,确定好旅途中的每日落脚点,打点好两人一路的穿着用品,6月27日,庞博骑着自己23吋的小山地车,跟着爸爸出发了。

庞爸爸安排的行程并不轻松,每天都有进度要完成,为了能顺利赶到下一个目的地,父子俩每天早上总是

七八点迎着朝阳出发,晚上九十点才住店休息,一般每骑1个小时左右会休息一会儿。

“一开始,我也担心庞博跟不上,结果没想到孩子竟坚持下来了,几乎每天都可以完成进度。”庞爸爸说,好在骑行的这一路,天气不是特别热,“中午太阳大,我们会走省道,那里的行道树多,树荫下骑着还行。”

中途有3天,父子俩去逛了逛景点。7月10日,骑行的第13天,父子俩上了趟泰山。“这上山下山都是靠脚爬山,第二天,继续骑行去济南,还骑了80公里,那确实是吃力,没想

到庞博还是坚持下来了。”

其实,听到这段,记者觉得好“虐”,问庞爸爸,这算是挑战儿子的极限吗?庞爸爸说:“他坚持不住了,我就等他,没有强迫他必须走,但儿子一路上都挺开心的,第一天喊了一下吃不消,后面就没说什么了。”

“孩子一路表现得都挺好,到了当地有啥吃啥,就最后两天,可能因为水土不服,人不舒服了,这最后一点路,我用绳子拉着他的车,也成功到了北京。”庞爸爸算了算,平均一天父子俩骑行100公里左右。

孩子黑了,却更结实了 收获了一路风景,还收获了自信

7月14日,庞博到了北京天安门。每天庞博都会委托爸爸更新骑行日记,那一天,庞博对爸爸说:“你要帮我写上,这将是我人生中难忘的一段经历。”

在北京,庞博开心地和爸爸逛了天安门,去了水立方,看了鸟巢,玩了3天,两人回到了杭州。而对于这趟出门,知道的人都有各自

的看法。“他奶奶看见孩子黑了,是心疼得不行,本来一开始奶奶就有点反对。”庞爸爸有些无奈,“孩子是真没晒伤,我自己倒是晒脱了两层皮。”

庞博自己倒是很开心,每天他都会主动在班级群里发照片,“看见老师同学们都支持他,他每天骑得也更带劲了。”7月12日,庞博还记录下自己第一次抓蝉蛹的故事,“路上给他拍照的时候,他都愿意和漂亮的风

劲呢。”庞爸爸说。

而一路上,庞博的成长最让庞爸爸惊喜。虽然庞博平日里没事就会去游泳,但是这么长距离的骑行还真没有特别训练过,“之前也就绕着西湖骑过两圈。”庞爸爸自己倒是资深驴友,骑行过川藏线、滇藏线。

另外,庞博回来后,自信心明显提高了。“孩子性格倒是公认的阳光开朗,但其实学校里学习不算特别拔尖,有时候可能自信心不太足,但是这次骑行回来

后,他自信心增加了不少,这点让我很开心。”

不过庞爸爸说,这次骑行不是鹰式教育。“庞博可能是受我影响,我以前骑行拍的照片他总是爱看,还爱问我这是哪儿、那是哪儿,这次他骑行,也会自己拍照,所以他应该挺喜欢骑行才愿意去做。”庞爸爸说像这样长距离的骑行,近期可能不会再有,“接下来和儿子可能会一起在杭州周边,做些徒步,爬山吧。”



“小暑大暑,上蒸下煮”。随着大暑节气的到来,意味着已进入全年最热时节,“蒸煮模式”正式开启!这两天的气温天天38摄氏度,这时候,毫无疑问会缩短在户外的运动时间,而越来越多的人则选择把家打造成了“健身房”。“没想到一台小小的踏步机,竟然治好了闺女的懒惰。早知道这样,早就该把它买回来了。”杭州市民陈琦说。

陈琦的家就在京杭大运河边上,最喜欢的运动就是健走。只要不下雨,他都会沿着运河走路上班,足足有8公里。最近这段时间,因为工作忙加上天气又热,走路次数少了些,原本已经控制得不错的体重又开始反弹。于是,花了两百块钱网购了一台踏步机回来,准备自己晚上加练。没想到这台踏步机搬回来后,老爸老妈和老婆孩子一家五口全都喜欢。“踏步机很小,不用占多少面积,就放在了客厅里。结果大家一边看电视,一边轮流上踏步机上走。尤其是我那女儿,天气热不愿出门,平时除了做作业,就是做‘沙发土豆’看电视,几乎没啥运动。现在倒好,每天最积极的就是她。半小时走下来,开着空调照样一身汗。”

在“家庭健身房”锻炼的人多了,健身器材的生意也好了。据杭州迪卡侬大关店销售部门工作人员介绍,最近一段时间,家庭用健身器材卖得特别火。据统计,7月份大家买得最多的小型健身器材分别是瑜伽垫、跳绳、毽子、健腹轮、俯卧撑辅助架、哑铃、瑜伽球、拉力器和握力器,大型器械中最受欢迎的是家用椭圆机。

家中的运动器材是越来越多了,但怎样锻炼才能达到想要的效果却有点茫然,甚至存在不少误区。比如有的人会在一个健身器材上不停地练习。事实上健身房的健身教练在面对训练者时,无论是减肥、塑形或是增强体质,都会让训练者进行全身系统性地锻炼。在家锻炼,也应该如此。比如有些人经常练到累得动不了……其实不同年龄、不同体质、不同锻炼目的,运动量也是不同的。

目前家庭用健身器材多数为有氧运动器材,比如说跑步机、健身车、哑铃、杠铃等。杭州青年会国家级健身教练傅建陈表示,在使用这些健身器材之前,首先要了解自己目前的身体状况,再来选择器材和制订训练强度。在进行有氧运动时,一般运动时间在30-40分钟为宜,一周至少3次。开始训练时,大多数人都要有一个适应过程,慢慢地在此基础上增加强度和时间。

除了掌握好锻炼强度外,在家中健身时运动前和运动后的准备工作也很重要。在运动之前,必要的拉伸会让肌肉得到一定程度的放松,也会让肌肉具有更好的弹性,提升身体的柔韧性。同时可以防止受伤,更好地达到锻炼效果。

『蒸煮模式』下,杭城的运动爱好者有自己的锻炼方式
户外高温出不去,家里也是健身房

□特约记者 杨静

