

谁说“药罐子”不能变成运动达人 桐乡有一位健美冠军了不得

□本报记者 沈梦雪

“

来自桐乡市河山镇的胡会明今年41岁,在不久前的2016年浙江省健美健身锦标赛上,凭借出色的表现和优秀的体型摘得65公斤级男子组竞赛项目冠军。看着现在拥有健美体态、硬朗身躯的他,谁能想到三年前他是个患有“三高”的“药罐子”?



”

“三高”所迫不得已做出改变

8年前,33岁的胡会明曾在河山镇派出所保安队任职。因为经常要值夜班,他的生活很不规律,身高1.6米出头的他,体重却达到140多斤,整个人看起来有些浮肿。由于工作调动,他到河山村村委会任职。参加例行体检时,竟然查出患有高血压、高血糖、高血脂、高胆固醇等疾病。

“不止‘三高’都齐了,还有‘第四高’、‘第五高’……”回忆当初,胡会明无奈地

笑了。被查出患上这么多慢性疾病后,胡会明跑了好多次医院,医药费更是花得如流水。医生对他说:“你要做好心理准备,这辈子可能要终生服药,跟慢性疾病长期作战。”

回家后,胡会明很不服气,思前想后决定开始运动锻炼,以此改善自己的身体状况。他买了哑铃、杠铃、跑步机等健身器材,每天在家坚持健身。“早上7点起床,慢

跑40分钟,再吃早餐、上班。晚上回家坚持力量训练,加强胸、腹、肩、腿等多部位的肌肉力量练习。”胡会明说,他经常去网上找科学的健身课程,自己在家跟着练。

每周,胡会明都给自己制定锻炼计划,科学规范饮食。3年下来,他的身体越来越健康,肚腩没了,肥肉也没了,肌肉开始凸显。同时,身体指标也是一年比一年好,从前年开始他已经完全停药。

从健身达人变成健美冠军

成为“健身达人”,胡会明萌生练习健美的想法。在2014年初,他在德清县新市镇的一家健身房找到了曾多次参加国内健美比赛的贾涛,作为健美道路上的师父。

在贾涛的带领下,胡会明先赶到附近各项健美大赛现场进行观摩。“我记得,去过一次比赛现场,要成为一名健美选手的心思就更加坚定了。”他告诉记者,随后一年里,在师父的指导下连续参赛,多次拿到各项国内大赛前6名的好成绩。

2016年浙江省健美健身锦标赛是一

项重量级赛事,优胜者有机会参加全国最高水平的健美比赛。报名成功后,胡会明很兴奋,从几个月前就开始了“备战”。脱脂、脱水,为了把身体状态调整到最佳,胡会明每天严格遵守健美健身食谱,加强锻炼强度。一个月后他的体脂含量降到了8%左右,这比一般专业选手的体脂含量都要低。

带着良好的状态,胡会明跟妻子一同前往衢州参赛。在比赛中,通过7个规定动作展示、1分钟不定位造型、1分钟个人表演等3个环节的角逐,他最终

拿到了大赛的冠军。“锻炼、比赛固然艰苦,但我觉得也很有乐趣。”赛后拿到冠军的他说。

胡会明在比赛时,为了保持固定的造型,身体要完全紧绷,还不能喝水,肌体疲劳和缺水都是需要克服的。看着丈夫努力的成果,妻子也加入了健身的行列。从体重170斤降到了100斤左右,内分泌失调症也痊愈了。妻子说:“运动健身真的可以改变人的形体,关键就是自己能不能坚持,只要能坚持到最后就可以看到回报,获得健康。”

从晨曦中走来的 乡村瑜伽队

清晨,当从海平面喷薄而出的太阳刚刚照亮东海之滨的千年古镇——宁波市鄞州区咸祥时,舒缓轻柔的音乐开始在晨雾缥缈的沙金山上萦绕,一群矫健的身影也随之出现在青松林立的山冈上。“现在开始呼吸……吸进新鲜的空气……就像感觉空气中的温暖气流……”

初来古镇的人会觉得很好奇,可每天在沙金山锻炼的村民早已习以为常,大家都知道那是小镇上赫赫有名的金山瑜伽队又开始了一天的晨练。



奶奶级的瑜伽姐妹

这是支地地道道的乡村瑜伽队,目前有50多名队员,其中最大的73岁。队员三分之二以上的都是“奶奶”级的农村妇女。

年近不惑的谢亚儿是金山瑜伽队的队长,平时在菜场附近经营着一家饰品店。此前,由于身体不太好,她在网上找出《玉珠铉减肥瑜伽》跟着锻炼。春暖花开

开的季节,随着锻炼的丈夫来到沙金山。在山顶,打开录音机,铺上瑜伽垫,开始静心、呼吸、盘腿、拉伸,做得很投入。这样一个人一练就是三个月。

“亚儿啊,你在山上练瑜伽,让阿拉也跟着学学好勿?”好姐妹王雪飞跟着来了,紧接着带动了隔壁村的几个好姐妹。口口相传之下,镇上更多爱好锻炼的村民一

齐汇聚于此,年逾古稀的老人,尚在小学的儿童都纷纷加入到学瑜伽的行列。村民只要有时间、肯坚持,随时可以加入她们的行列。

人多起来了,这群姐妹就寻思着给瑜伽队取个响响亮亮的名字。大家一番七嘴八舌后,“金山瑜伽队”正式红红火火地挂名成立了。

小镇走来的文化品牌

自发成立的金山瑜伽队出名以后,引起咸祥镇文化部门的重视和关注。去年5月被列入镇文联下属民间组织,镇里也开始有意识地引导她们从文化角度提升。金山瑜伽队抽出部分骨干,每周二、四晚上在镇文化中心训练,在瑜伽中融入舞蹈的元素,使瑜伽更加柔美,富有动感,在减肥瑜伽基础上发展成舞韵瑜伽。

现在,金山瑜伽队不仅是镇里全民健身的一面旗帜,也逐渐成了文体活动的一个品牌。去年7月,她们代表镇里去东吴镇参加了鄞州区天天志愿者文艺会演,博得阵阵喝彩。同年12月,参加浙江省音协“走亲连心”海风琴韵乡音咸祥第二届海洋民俗文化艺术节,受到一致好评。今年5月11日,她们自编的舞韵瑜伽《女儿情》在“美丽咸祥 五月花海”首届广场周日文化展示活动上一亮相,又赢得一片啧啧的称赞声。最近谢亚儿一边卖着她的小饰品,一边在柜台上的白纸上描画着,有着“中学文娱委员功底”的她,凭着自己的想象力,又在创作新的舞韵瑜伽《化蝶》了……

(通讯员 龚红雅)

山冈上的露天练功房

跟着金山瑜伽队练瑜伽,不花一分学费,山岗就是她们的露天练功房。

早晨5点多,姐妹们从咸祥镇的各个村落汇聚而来,在绿荫环抱、晨雾缭绕的山岗上完成从“山姿势”到“休息姿势”的14节减肥瑜伽,直练到汗流浹背,个个脸色红润后,才结伴下山。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。锻炼身体需要的是毅力和恒心,练瑜伽亦如此。大年三十和正月初一,部分队员照样准时出现在山岗上。瑜伽队副队长朱佩

莉记录着去年的锻炼出勤情况,她自豪地说,一年365天,去年出操284天。

“瑜伽队志在锻炼身体,修身养性。”谢亚儿说。她们自己出钱购置音响,统一练功服,定做队徽,制订了规章制度。规定不准迟到早退,不许随地吐痰和乱扔纸屑,不许破坏山上一草一木。为了更好地美化环境,她们自己出钱买来树苗种在场边四周。除了早晨练瑜伽,平时姐妹们欢聚也来这里,练瑜伽的场地成了队员们心中的精神乐园。

谢亚儿说她自从练了瑜伽,腰椎的病再没犯过。被姐妹们称作“老大”的阿锡姐说:“几年前村里体检,查出好多毛病:高血压、糖尿病、颈椎病……体检报告单上医生给了10条建议,我没去吃药打针,自己积极锻炼。现在那些毛病有的没有了,有的轻了许多,指标也下来了。”而多数队员感觉最大的收获是每人差不多减了5公斤,体形苗条了许多;平时感冒发烧的事没有了,干活的劲大了;烦心少了,开心快乐多了……