

海宁有个中国版「施瓦辛格」

“

美国影星施瓦辛格,以健硕的体型和发达的肌肉被视为是拍惊险动作片的票房保证。在海宁有一位健美达人,他蝉联了三届浙江省健美比赛60公斤级冠军,还在2004年和2008年摘得全国健美比赛65公斤级的桂冠,自此之后他被大家称为“中国版“施瓦辛格,他的名字叫水天翻。

走进健身房,便看到他身穿黑色背心,露出孔武有力的臂膀,背部肌肉盘踞在厚实的肩膀下,让他呈现出壮硕的倒三角身材。初次见面,他很自然地做了一个“劲霸男人”的姿势,只见胸前、手臂上的肌肉一块块如大小馒头般隆起……

”



>>> 因为一本书 自学走上健美之路

今年49岁水天翻戏言自己是“一位年过半百的老人”,不过他的身材始终保持在完美的状态,体脂率在8%左右。要知道一个理想体形的正常人,体脂含量通常在10%—18%之间,而他却常年保持体脂含量比一般人低将近一半。

其实,拥有这雕塑般完美身材的水天翻在20多年前只是一根“竹竿”,那时候他没有宽阔的臂膀,没有发达的肌肉,体重只有现在的一半。与健美的结缘,他说纯属偶然。年轻时,他无意中看到了一本《健美》的书,作者

是后来被誉为“中国健美之父”的娄琢玉。他一下就被书中的内容吸引住了,于是和娄琢玉书信取得联系,娄先生耐心地教给他一些入门的基本方法。就这样,在娄先生的指点下他开始自学,慢慢走上了一条健美之路。“锻炼对我来说,是一件很享受的事。”他说。

因为长期坚持训练,水天翻的体型也一点点开始改变。他在某银行招工时被一眼看中,特招为押运员,一干就是四年。工作之余,他依旧坚持训练,从不间断。

>>> 靠坚持 从押运员到健美教练

日积月累之下,水天翻开始在各类健美比赛中崭露头角,名气也越来越大,不少健身房邀请他去做教练。健美,也从爱好变成了他的事业。

健身教练是一个具有挑战性的工作,每天接触着不同职业、不同身体条件的人。水天翻因此结交了各行各业的朋友,每天乐此不疲地带领他们训练。他的学生有成为国家级健身教练的,还有拿到过全国健美男子组75公斤级冠军的。水天翻说:“我觉得这是我最大的收获和成就。”

2016年,水天翻跟两位志同道合的朋友在海宁市区合伙开了齐家健身院。说起开这家健身房的初衷,他说:“就拿我自己来说,最开始运动健身时走过很多弯路。我想让它成为区别于一般简单锻炼、单纯减肥的健身房,从身体调理、养生、减肥、塑身、增肌、

健体知识和动作等方面进行知识传授。这才是真正的健康。”

早些年,水天翻的朋友在体检时查出心脏血管狭窄75%,医生建议装支架。不急于动手术的这个朋友找到水天翻求助,水天翻通过自己的专业知识,根据对方的情况,安排了一系列康复训练。40天后,对方再去医院复查时,发现血管狭窄降至68%,这一结果让身边的朋友都感到惊讶。朋友也很吃惊:“当时就单纯抱着试试的想法,没想到有效的运动真的可以改变我的身体状况。”

这件事给了水天翻启发,他希望通过自己丰富的经验,为更多人做好养身、健身和调理这三件事。“人的脸会老去,但只要通过锻炼,身材不会老。”水天翻微笑说。

(通讯员 贺洁靓)

“挥棒击中球时的快感妙不可言。”
温州姑娘的棒球情缘

□本报记者 丁梦婧

只因“快感” 爱上棒球

上官一鸣出生于1995年,她笑说自己的心理年龄肯定大于“95后”们,“我感觉自己是个稳重的人,平时喜欢看主题能引人思考的电影,不像同龄人爱看综艺、爱追星。”自诩稳重的上官一鸣在遇到棒球时却“失去了理智”。

其实上官一鸣接触棒球也就一年多的时间,“我是2015年在上海的

一家棒球击打酒吧第一次接触到棒球的。”在体验挥棒击打时,上官一鸣击中了球,“当时的快感真的是妙不可言,只有亲身体会过才知道。”

“快感”带领上官一鸣踏进了棒球的世界。短短一年多,她从棒球菜鸟到棒球达人,“我最喜欢红袜队的老爹,他球打得很好,而且他的球号正好是我的生日。”

在深入了解棒球这项运动后,上官一鸣对棒球的热爱更深,“只要不是全垒打或者界外球,一般挥棒击中球后,扔棒开始跑垒。扔棒子那个瞬间你也会有种‘快感’,丢开一切心无旁骛地朝目标冲过去就好。”这两个“快感”锁定了上官一鸣对棒球的热爱,而且交谈中她一直在不遗余力地推荐记者去体验棒球的魅力。



因为热爱 所以“推广”

上官一鸣现在不仅自己打棒球,还乐于推广棒球这项运动。她在杭州开了自己的棒球俱乐部。她说自己目前最大的愿望是去日本、美国看职业棒球联赛。“首先因为这两个地方的棒球文化发展地很好,尤其是日本,棒球称得上是他们的‘国球’;然后我想去看看他们当地的棒球俱乐部,取点经回来。”

在上官一鸣看来,现在国内有很

多喜欢棒球运动的人,不过比起篮球、羽毛球等其他运动,能打棒球的场地太少了。所以她开棒球俱乐部的初衷很简单,将爱好棒球的人聚集在一起,让同好们有一个可以打球交流的场所。上官一鸣说:“平时我们会在俱乐部打球,每周六下午去外面的场地打,有时还会组队和其他地方的棒球队切磋球技。”

认识的球友多了,能学习球技的

机会也多了。上官一鸣坦言自己的棒球技能还有待加强,她现在正在跟球友学习投球,爱球成痴的她可以一天泡在俱乐部里对着镜子练习投球姿势。

因为“快感”,上官一鸣爱上了棒球;因为热爱,她当起了“棒球运动推广大使”。“我在棒球这项运动上要学习的还有很多,不过有兴趣做后盾,坚持下去肯定不是问题。”

