

祝琼波:骑行,让生活更健康

“

每个周末只要天晴,金华和信单车俱乐部的成员都会骑上单车从市人民广场出发,途经体育中心、动物园,最后到达美丽的喻斯,一起为快乐欢聚,为健康出发。日前,笔者采访了俱乐部负责人祝琼波,听他讲述骑行的那些事儿。

”



Part 1 因为减肥与骑行结缘

2005年,30岁的祝琼波开始“玩车”,跟大多数人不同的是,别人骑自行车是因为喜欢,而他却是因为减肥。祝琼波坦言,因为平时有不少应酬,所以有些发福,那时体重一度升高到198斤,去医院一体检,发现自己居然有“三高”。“这可不得了,年纪这么轻就有三高,医生告诉我必须得减肥了。”祝琼波说,“运动项目里我想也就骑自行车和游泳比较适合我,再加上游泳可能会受季节、场地的限制,我就选择

了骑自行车。”

骑了半年自行车,祝琼波就从198斤减到了170斤,别人问起减肥的秘诀,他说这都是每天坚持的结果。刚开始接触骑自行车,祝琼波给自己定的目标并不高,每天能有30-40公里就不错了,有骑友告诉他鹿田水库应该是一个不错的选择,也就30公里的距离。于是每天早上6点不到,祝琼波便骑着自行车一个来回,8点回到家洗完澡再去上班。

就这样坚持了一年,体重减下来了,

“三高”自然也就没有了,祝琼波也爱上了骑自行车,“既能锻炼身体,还能看看路上的风景,一举两得。以前骑行的氛围不像现在这么好,路上风景也没有现在好。”为了能有一个固定的骑行圈,2013年,祝琼波在市区和信路上开了一家自行车专卖店,并成立了金华和信单车俱乐部。“主要就是能给大家一个固定的场地,其次俱乐部的成员如果有什么关于自行车的问题也可以找店里解决。”祝琼波说。

Part 2 因为骑行让生活充实

随着微信的普及,祝琼波开设了一个微信公众号,以便于组织活动、报名,如今已经拥有700多位粉丝。“现在朋友圈传播速度很快。”祝琼波说,平时周末组织活动的时候,他就会在公众号上写好活动的路线、强度、集合时间和地点,有骑友感兴趣的话可以自己到达地点集合。“周末我们会组织去安地、沙畈、塔石等山区,空气好,车也少,适合骑行。”

如果有什么大型活动,就需要骑友们进行预报名。“因为大型活动往往是强

度比较大的,所以需要筛选。”祝琼波说,除此之外,俱乐部还会组织一些献爱心活动。“俱乐部中有一位骑友是沙畈小学的老师,因为学校里有一些家里比较困难或者是父母都不在家的孩子,我们就会骑上自行车,带上一些生活必需品给他们送去温暖。”

在祝琼波的记忆中,印象最深刻的就是环千岛湖的骑行经历了。“8个人两天来回环千岛湖骑行,一天就要骑260公里。第一天晚上7点多的时候,有两位骑友没有饮用水了,我们骑行了将近40公

里都没有看到路边有人家,相当于没有补给了,但大家还是团结一致撑过来了。”祝琼波说,“这时候骑友间的感情就显得特别深厚,这也是骑车的一个乐趣。”

在金华和信单车俱乐部中,大部分是40多岁的男士,也有70多岁的老人。“他一天能骑100多公里了,比许多人都要厉害呢。”祝琼波感叹道,“其实骑行除了健身,还能交许多朋友,更能传播一种低碳环保的理念。”

(通讯员 苏晓婕)



2014年11月,江宪在央视一档综艺节目中亮相后一炮走红,被亲切叫作“肌肉爷爷”。一年以后,时年62岁的他夺得世界健美锦标赛大师组冠军,在金华当地

“肌肉爷爷”江宪:世界冠军级的体育达人

成为平民偶像。

如今,他又报名参加“体彩杯”浙江省老年体育达人评选,一身国家队服,时尚的阿福头,有两条浓密的眉毛,精壮的身坯,用武侠小说的话说,英气逼人,完全看不出这是个六旬老汉。

上世纪九十年代的江宪就能打拳,后来四班三倒的安保生活让身体大受影响,不少疾病找上门来:“当时我人瘦体质差,胃和肝脏也都不好,爬3楼都要大喘气,经不起别人的轻轻一推。”

江宪觉得这样下去不是个办法,必须换个活法——他选择了大练“钢铁”,于是从40岁开始,和铁疙瘩打上了交道,就是为了强身健体。前十年,江宪练健美基本

上是自学——《健与美》杂志是指导老师,出差每到一处,他总是跑新华书店找健美书看。

50岁开始,江宪参加培训班接受正规训练,他拜金华一位健美全国冠军为师,利用一切业余时间赶班车去金华训练,一整天的伙食是香蕉和几片面包。

渐渐地,身体素质由量变到质变,全身肌肉也慢慢定型。

刻苦的训练,使得江宪比赛的成绩节节攀升:2013年,江宪终于在连云港捧起了元老组第一名的奖杯,圆梦全国冠军。2015年,出征泰国曼谷,江宪与47个国家的参赛选手同台角逐世界健美锦标赛,他以饱满的肌肉线条和富有感染力的表现,

毫无争议地夺得世界健美协会 WBPF 大师组比赛的冠军,也是中国首位获得该奖项的健美选手。

14年跨越千难万险,江宪终于从菜鸟蜕变成健美大师。“健美带给我心理上的变化更大,原来我是一个非常不自信的人,经过那么多年的磨砺,健美让我更加自信、开心。同时,我带动了许多人参与健身,发掘了自身价值。”

现在,江宪是东莞一所健身学院的健美老师,授课育人,休闲自在,“我现在有两个目标,一是多参加几次世界级的大赛,另一个就是发挥余热,将健身这个活动传递给更多人。”

(通讯员 蒋升 陈学东)