

阿里金领独爱铁人三项

本报记者 洪 漩

初次见到须敏,迎面走来的她眉眼含笑。记者眼光扫过她身上的T恤,居然还印有铁三的字样,让人忍不住多留意了几秒。现任阿里巴巴集团法务首席专利和技术律师的须敏,接触铁三已有十余年,不仅自己是位不折不扣的“打铁老将”,同时还是杭州天堂铁人俱乐部的会长。作为8次IRONMAN大铁完赛者,记者着实好奇,是什么让须敏对铁三这个挑战极限的项目那么情有独钟?

A 初识铁三享受过程

早年在美国工作时,须敏就一直热爱运动。“2003年时,身边朋友见我体能不错,推荐我尝试铁三项目,说比单纯跑步更丰富,也更健康。我听了后打算试一试。”既然有意想去尝试新项目,须敏就下决心找教练合理安排训练计划。“万事开头难,我起初的目标就是能够突破自己的极限,顺利完赛即可。”

2004年,在教练的指导下,须敏迅速融入了这项运动,并且取得了明显的进步,跟着教练参加了人生中第一次大铁比赛。

“教练并没有在比赛中追求自己的PB(Personal Best,个人最好成绩),而是一路上伴我左右直到完赛。”就这样,2004年在威斯康辛,须敏用时13:47:26完赛。“我不仅仅有幸能够参与比赛,成绩更是比预期的好很多。”须敏对于自己的表现着实有些惊喜。

此后,须敏便彻底爱上了铁三这项运动,2005年、2006年、2007年、2008年……IRONMAN的比赛上,总少不了她的身影。“对待每一次比赛,我并不一味追求成绩,而是去享受过程。”



B 回国参赛激情难挡

接触铁三项目的选手恐怕对铁人的神级殿堂——KONA铁人三项IRONMAN世界锦标赛都有所向往,须敏也不例外。2008年,中国IRONMAN赛事在海口举行,得知这个消息的须敏兴奋不已,当即决定排除万难回国参赛。“这是祖国第一次举办

IRONMAN赛事,说明铁三已经在国内萌芽了,相信用不了多久,就会蓬勃发展起来。”

“这次回国,父母也专门来到海口陪我参赛。”对须敏来说,这不仅仅是一场比赛,同时也是难得的家庭聚会。须敏告诉记者,在此之

前,父母一直觉得她将时间、精力花费在铁三上是“不务正业”,父亲甚至还严厉告诫须敏“这可是你最后一次参加铁三了”。不过,当须敏快要奔向终点,周遭五星红旗迎风招展,激动不已的父母陪着她一起撞线。“那一刻,不仅仅是我

的心在怦怦跳,我父亲也格外兴奋。”

须敏凭借实力最终获得本年龄段第二名的优异成绩并且拿到KONA入场券。“有时候,机遇说来就来了,我十分感恩在海口的参赛机会与经历。”须敏笑着回忆道。

C 追逐传播“铁人精神”

现在,须敏在杭州工作与生活,还融入了本地的铁三爱好者中,与志同道合的朋友们组成杭州天堂铁人俱乐部。“因为杭州有大片公开的水域,以及良好的铁三氛围,简直是这个项目的天堂。”须敏介绍道,“我们以俱乐部为平台,还开设了一些铁三相关的课程,传播科学的训练方法,

帮助学员入门以及进阶。”

采访过程中,须敏总是将“不要恋战”挂在嘴边。她告诉记者,当她看到周遭很多铁三爱好者,仿佛就像是看到了当初的自己。

“Amy(须敏英文名)简直就是我眼中偶像级人物。不论是在公司还是在培训课上,她都是我的榜样。”同

样供职于阿里巴巴的学员玥玥说自己就是“小迷妹”。“作为打铁前辈,她一直给我鼓励,让我觉得距离参加铁三也不远了。”

如今全国各地铁三俱乐部逐步兴起,随着媒体的关注度提升,铁三项目逐渐活跃到公众的视野中。须敏对未来铁三发展趋势持乐观态度,不过

她强调“铁人精神”比追求个人荣誉的赛场竞技更重要。“参加铁三这个项目首先要思考,要预见沿途难度,并且做好预案,赛后还需要做好修复工作,盲目跟风参赛可能会给选手带来不可逆转的伤害。我希望传递的是超越极限,征服自我,享受过程,并且追逐‘不可能的可能’的铁人精神。”

牛! 舟山84岁老人5分钟能做200个俯卧撑

你今年几岁? 你在5分钟内能做多少个俯卧撑? 在舟山岱山高亭,有一位年过八旬的老大爷胡良最,他在5分钟内能做200余个俯卧撑。

今年刚过84岁的胡老一头银发,红光满面,给人第一印象就是个老顽童。每天6点多起床,他第一件事就是做俯卧撑。为什么要这么狂热地运动? 胡老给出的答案只有两个字:喜欢。

胡老年轻时就很喜欢体育,尤其是技巧性运动,在初中的时候也曾代表班级上台表演过。1958年读大学时,胡老更是在跳高、跳远项目上得过奖。

70岁时,胡良最便开始了退休后

的“运动生涯”。“当时在家闲着,想想不如锻炼呢。于是就从那时候开始每天做俯卧撑。”胡老说。刚开始的时候,他只能做三四个,但他并不气馁,每天坚持做五六分钟。随着锻炼日久,胡老的俯卧撑次数越来越多,如今他5分钟就能做上200余个俯卧撑。

问及胡老每天运动量这么大有没有什么养生之道时,胡老的妻子笑着说:“他每天都要吃荤食,不吃就难受。”胡良最连忙解释:“我是不挑

食。”胡老说,肉和蔬菜每天都会吃,每次还会吃上一碗饭。“你看看,我这皮肤不像80多岁老人吧。”说着,胡老挽起衣袖,露出手上的肌肉。胡老肤质紧致,还有弹性。“锻炼还是有好处的。”胡老说,他从小就喜欢游泳,常常能一口气从溪坑的头游到尾。这也给做俯卧撑打下了良好的肺活量基础。

由于常常锻炼,胡老平时外出散步,走上一天都不累。“我现在爬山、骑车、平地走都不会累。平时与老伴

晚饭后散散步走一个小时左右。如果不带着老伴,速度更快。我跑步也可以的。”胡良最自豪地说。

胡老表示,除了运动外,自己的心态也好,哪怕退休了也不会呆在家中自怨自艾。胡老常常动手打扫家里的卫生,虽然家中有拖把,但每次他都习惯拿着布自己跪在地上擦地板。前几个月,女儿买了个遥控扫地机,想减轻老父亲的负担,但胡老却将其束之高阁。“这是剥夺了我的劳动机会嘛。” (通讯员 岑瑜)