



嘉兴体育报

轻松跑完42公里 陈永兴享受一个人的马拉松

未来想带动更多人参与运动



前段时间,在海宁有一支“红色”队伍穿梭在整座城市中,从市区到许村镇,队伍一路流动,“火焰”一路燃烧。

600多名海宁人为亚运助力,参加海宁融杭火炬接力跑,共同完成42公里“马拉松”接力跑。但在这支不断接力、不断轮替的红色队伍旁,却有一抹黄衣,一路随行,坚持独自一人跑完全程,也成为当天唯一一位单人挑战跑完42公里的市民,而他,甚至没有报名参加活动。正因如此,一身黄衣的陈永兴显得格外扎眼。

原来56岁的陈永兴由于年龄超出了活动报名规定年龄段,并没有报名参加。但没报名不代表不跑,陈永兴的身影依旧出现在了跑步的大部队里,跑步时他还举着一面印有“长安跑者”的旗帜。“这是跑步人的活动,我怎能不参加?”陈永兴家住长安镇,一早就到了出发点,随时准备开跑。

“大哥,你举着旗跑这么远,吃不

吃得消?”跑了约10公里路,旁人见他并没有停下来的意思,询问道。陈永兴笑而不语,脚下的步伐有力而均匀。陪跑4站后,陈永兴加快了速度,把大部队甩在了身后,独自一人“领跑”了起来。每当以“第一名”的成绩经过各个接力点时,市民们都夹道鼓掌,为其鼓励喝彩。每当这个时候,陈永兴的自豪感油然而生。上午11点多,经过近4个小时的坚持,最终陈永兴成功跑完了42公里,从市区城南万朵城抵达许村龙渡湖,成为当天唯一一名独自跑完全程的市民。

“挺轻松的,一点也不觉得累。”也许因为日常的积累和训练,这次跑步,陈永兴觉得状态很不错,唯一的难点是全程没有补给,有些吃力。

在上周,陈永兴就从长安镇出发,一路跑到了市区城东鹃湖,还绕着鹃湖跑了2圈,也是42公里的路,耗时3小时17分钟。“跑步让人能静下心来,集中精神做好一件事,还能跑出健康,认识很多志同道合的朋友和其他热爱运动的人,这种感觉挺好。”陈永兴非常享受长距离跑步的过程。

目前,陈永兴在长安镇环镇东路上经营一家车行,刚开始,许多老顾客都不知道,这样一位整天和车轱辘打交道,手上沾满油污的修车师傅跑步竟然这么厉害。时间久了,陈永兴在

跑步圈子和长安镇也小有名气。如果今天关店了,多半是又去跑步了。

陈永兴的运动天赋,在他小时候就显露无遗,高中步入巅峰。1986年的海宁市运动会上,陈永兴以23秒5的成绩打破了尘封29年半的200米市纪录。虽然热爱跑步,但陈永兴没有走专业体育方面的道路。他坦言“当时跑步,没有很多伙伴一起跑,后来就参加工作了。”年轻时,陈永兴进厂工作,后来又自己开车行,没有再坚持运动和跑步。52岁那年,陈永兴下决心开始锻炼身体减肥,在朋友的介绍下,加入长安跑者,从此开始跑马拉松。这几年,陈永兴去上海、杭州、北京、无锡等地参加过17次马拉松,包括半马和全马。

“从长安到海宁市区,我已经跑了4次了。”这4年,因为跑步,陈永兴的变化很大。生活规律了,身体健康了,精神面貌更好了。而此次自发加入融杭火炬接力马拉松,陈永兴说,因为他是体育运动爱好者,他用跑步的方式,为2022杭州亚运会助力,也想用实际行动影响更多爱运动的人,带动身边更多人一起运动。

(通讯员 祝佳)



坚持苦练,一顿吃30个鸡蛋!

这位50岁嘉兴男人成中国版施瓦辛格



但水天翻的冠军路并非一帆风顺。21年前,刚刚练健美,他体重还不到45公斤。一般人能举起120斤的杠铃,他只能举60斤。不过当年老师的一句“你只要坚持就一定行”让他坚持下来。经过两年的苦练,他举起了120斤的杠铃。又过了几年,他已经可以举起240斤的杠铃。21年来,每天两次练习,他从没停止过,慢慢地从一个瘦弱男子变为一个肌肉型男。

练健美,除了高强度的训练,吃东西也很重要。水天翻平时滴酒不沾,也从不吃油腻的东西,烧菜只用橄榄油,而且菜里从不放味精。正常人一天吃三顿饭,他一天至少吃六顿。为了支持老公,水天翻妻子仲青更是自学成才,成了高级营养师。吃饭少吃多餐,睡觉也差不多。每天水天翻除了一小时训练,三个小时上网,剩下的时间都留给了吃饭和睡觉两件事。每次睡觉时间还不能太长,每天

凌晨三点,他都要起来放松一下,泡杯茶,清醒一下再睡。

如果有比赛,从赛前三个月就要开始备战。吃这方面就更讲究了,说是讲究,其实是痛苦。那三个月,他每天要吃15个苹果,几十根黄瓜,吃到不想吃为止。这些还能忍受,最吃不消的是吃鸡蛋。水天翻表示,自己平时每一顿要吃30个鸡蛋,一直嚼到嘴巴两边嚼不动为止。几个月吃下来,老远闻到鸡蛋的味道就受不了。

临近比赛的那几天,忽上忽下的体重更是能把人折磨到极致。有一次比赛,水天翻报名的时候,体重是69公斤,而他要参加65公斤级的比赛,他必须在一天之内减掉4公斤肉。唯一的办法就是不吃饭,去桑拿房把人体的水分蒸掉。水天翻回忆,当时自己抱着一把秤进去的,到了桑拿房里面,先给自己称重,显示69公斤,记录好数字,然后就开始蒸。那一次一共在桑拿房里待了4小时40分钟,每到极限的时候就站到秤上看一下,到底相差多少,直到自己的体重到了65公斤才能出来。

目前,水天翻在海宁经营一家健身学院,他的工作是训练专业的健身

教练。2008年完成心愿,拿了全国健美冠军之后,第二年他就选择了急流勇退。几年之后,水天翻瘦了25公斤,大块肌肉也消失不见了。对于一位全国冠军来说,就像一个武林高手,突然武功尽废,变化之快,水天翻自己都没想到。他说,自我感觉这几年前后的落差实在太大了。

想来想去,水天翻终于下定决心,要重回健美行业,经过系统训练了一年时间,2017年正式复出,创办了现在的健身学院,同时去杭州参加了复出之后的第一场比赛,拿到冠军。复出后的这个冠军,给了他很大的信心。之后的水天翻经常往返各地参加健美比赛,一个月平均参赛四五场,奖杯拿到手发软,一年下来要拿三四十个冠军,不断积累之下,2017年的10月,他代表中国参加奥林匹克先生业余公开赛,又获得了65公斤以下级的冠军,这对于一个近50岁的人来说是很不容易的。

现在水天翻将更多的精力放在健身培训上,他现在有十七个徒弟,有些已经崭露头角,在各种比赛中拿了奖,有时候甚至出现师徒会同台竞技的场面。

(嘉体)

水天翻,嘉兴市秀洲区新塍人,在中国健美圈里一个响当当的人物。早在2004年,水天翻就获得了全国健美大赛60公斤级冠军,2006年又获得65公斤级全国冠军,2008年9月,他又卫冕65公斤级冠军,并且在最后各个级别冠军的较量当中脱颖而出,成为冠军当中的冠军,并摘得了中国健美界的最高荣誉。