

排球、跑步、滑板……

海岛“全能侠”乐享缤纷体育人生

本报记者 薛原

“

说起常海映,在舟山民间体育圈小有名气,这位35岁的企业白领堪称“全能体育人”。小学时就是长跑高手,单杠与力量训练也非常拿手,如今最爱的项目除了时尚的滑板,就要数排球了。

”



“中国人都有女排情节,小时候就跟着长辈一起关注排球,学生时代不仅自己打过,还客串我们学院的女排助教。”常海映笑言,自己喜爱的体育项目中,排球不算最擅长的,但却是最热衷的。作为选手,常海映可以适应二传、接应、主攻等各种位置,平时打起球来也气势十足,接球、传球、起跳、扣杀……每一个动作都如行云流水般干净利落。多年来,常海映不仅参与组织各类业余比赛,还负责其组建民间队伍的任务。

值得一提的是,舟山作为海岛城市,沙滩体育特色尤为亮眼,沙滩排球自然也是常海映热衷的运动。“每每吹着海风、沐浴着阳光,再踩着沙滩、打着沙排,就仿佛年轻了十几岁。”常海映谈到,沙滩排球和普通排球还是有很多区别,场地条件、人数、规则迥异,某种程度上几乎是两种不同的运动,考验的技术能力也不尽相同。

另一方面,常海映也积极组织不同年龄段的排球爱好者一起参与各类活动、赛事,为大家搭建排球交流的平台。“排球进校园,老年人排球活动,都是重要一环,小孩子培养排球兴趣,老一辈人也可以乐享排球的健康运动,近年来我也在为本地的老年人气排球推广尽了一些绵薄之力。”常海映说起气排球,也侃侃而谈,“气排球相比常规排球,外观上没有什么区别,但其重量轻很多,打在身上都不会觉得疼,可以肆无忌惮地玩儿。”常海映认为,气排球项目更像是为老年人量身定做的,“项目规则上对老年朋友相当照顾,一般排球场地长18米,宽9米,而气排球场地考虑

到老年人的活动范围,长只有12米,宽6米。”

说起排球规则上的创新,常海映也频频点头,“现在规则上更自由了,你可以拳打脚踢头顶,只要3次过网就行。情急之下的一次头顶,出人意料的一次脚踢,反倒能打得对方手忙脚乱,一个‘奇葩’动作的亮相,也会让你笑得前仰后合。”在常海映看来,与时俱进的项目规则不仅让比赛更加多元化,也对推动排球运动革新、扩大受众面有很大帮助。

独乐乐不如众乐乐,这份欢乐,不只常海映才有。从学生时代,志同道合的球友就与常海映一起玩排球到了现在。过程中,不断吸收新成员,男女老少应有尽有,后来为了方便组织活动,组建了龙队、虎队和凤队,也常常打破常规,男女混合参赛,用常海映的话说,就是“龙凤呈祥”了。

除了排球,作为“老男孩”的常海映还喜欢滑板,这出乎很多人意料,“我的同事原来没见过我玩滑板,他们认为这是小孩子才玩的,当得知我热衷滑板的时候,吃惊得下巴都要掉了。”几年前,常海映一次机缘巧合接触到滑板运动,就一发不可收拾地爱上了。“滑板和排球不同,更要求身体的协调性,要求人板合一。”常海映因为接触滑板,与更多年轻人有了交集,他直言,与他们在一起,青春感更浓了。“我会继续乐享运动,一直快乐下去。”



杭城IT女用健身打开“新世界”

实习记者 赵诗怡

吴佳丽是一名IT行业的工作者,别看她个子不高,但身上总有股使不完的劲。这个33岁的杭州姑娘,从自己口中那个“爬3楼大喘气”的妹子,到如今的健身房发烧友,只用了短短2年。如今,她更是把健身变成了自己的习惯。

“以前工作忙,压力大,我总是出现周期性偏头痛的现象,下班后就想回家倒床上,根本没有想过要运动。”吴佳丽回忆起几年前的自己,话语中透露着“嫌弃”。那是什么让她转了性子?“那还得感谢我妈妈,是她刺激了我。”吴佳丽笑着说,她家住在6楼,2016年有一天和妈妈爬楼梯回家,爬到3楼她便气喘吁吁,而一旁的妈妈却面不改色。“妈妈说我的体能还不如一个老婆婆。”就是妈妈的这句话点醒了她,让她下定决心改变自己。

既然下定决心,就要认真对待,吴佳丽立刻办好健身卡,决心克服长久以来的懒散障碍,规定自己每周工作的5天必须运动。从那时起,吴佳丽每天下班后就直奔健身房,健身时间不少于3节课时,运动内容包括拉丁舞、搏击课、核心课……双休日时,她非但不闲着,甚至一天两练。“中午的时候去健身房上2节课,晚饭后休息一会,再次奔向健身房上3节课,最多时会6节课。”吴佳丽形容自己“简直健身入了魔”。

健身界流传着“三分练七分吃”,吴佳丽也深知这个道理。除了每天坚持上课提升体能外,她也合理控制饮食。“我在手机上下载了计算卡路里的APP,结合软件合理安排自

己的饮食。”吴佳丽说,她每顿晚餐只吃7分饱,尽量6点前吃完。运动后如果饿了,她便吃点黄瓜、番茄、苹果等低卡少糖的水果,让自己有饱腹感即可。遇到特别想暴饮暴食的情况时,她会选择树立小目标帮助自己渡过难关——每次定下自己想减到的合理体重,达到目标就奖励自己放松心情好好吃一顿,即便如此,她也不会过度放纵。“在吃的时候还是会下意识考虑热量,这已经成了习惯。”

经过53天的高强度训练和严格控制饮食,吴佳丽的体脂率从28.3%降到16.8%,体重从56公斤降到51公斤,衣服也比原来小了一个码数。单位同事都惊呼:“这才没多久吴佳丽就瘦了一大圈,脸色红润了,精神状态特别好,整个人都自信了不少!”听到这些话,吴佳丽心中窃喜,暗暗感谢当初下定决心的自己。

从2016年至今,吴佳丽的身影越来越频繁地出现在健身房的教室中,“混迹”健身圈的她,也渐渐被健身大咖们所感染。“通过健身,我认识了很多健身大咖,他们身上那种精神时常激励着我,我曾经见过一名孕妇在用杠铃健身,她身上散发出来的能量给了我莫大鼓舞。”吴佳丽说,在健身房的日子打开了她人生的新世界。积极健身的吴佳丽身心也发生了明显变化,通过上奔放的拉丁舞课,让原本在沉闷氛围下工作的她变得潮气蓬勃;通过上高强度的搏击课,吴佳丽压力得以释放,心肺能力也得到提高。“别说爬上6楼了,现在我爬北高峰,一点也不喘。”吴佳丽自信满满。

吴佳丽现在的日常就是工作、健身和分享,微信朋友圈里经常发一些阳光积极的健身照。“我希望将自己的经历和健身心得分享给更多的人,鼓动他们通过运动获得健康和快乐,传达正能量。”

