

自制“土味”道具健身 挑战体育极限 永嘉乡村达人痴迷“特技”运动

生而平凡,是大多数人生的样子。没学历、没特长,外出漂泊做木工,新疆扎棉花,俄罗斯做鞋子外贸,开过小面铺,扎过花圈,当过代驾……陈久春的前半生不断折腾着,生活在重压下。那时的他不知道他的后半生会因痴迷“特技”运动,拥有掌声和梦想,成为永嘉县内远近闻名的“乡村达人”。

A 曾经浑身“毛病” 因运动恢复健康

今年53岁的“大龄青年”陈久春,是永嘉县南城街道中兴村的一名普通农民。曾家境贫困的他,早年外出四处漂泊打零工,因生活、工作的重压,一到中年就各种疾病缠身,腰椎间盘突出,肥胖症,重度高血压。

2010年,陈久春想尝试着通过运动除掉浑身的“毛病”,他跑步,去广场跳交谊舞,认识了一些志同道合爱运动的朋友,而真正为他打开运动世界大门的是一次偶然的乡镇趣味运

动会。参加登山比赛的陈久春,得了个第五名,“虽然名次不高,不过得奖的喜悦激发了我对运动的喜爱。”

从没接受过系统运动训练的陈久春开始循序渐进地练体能。每天凌晨三点多,失眠的陈久春早早开始一天的运动,按照自己制定的训练计划,先练一小时的俯卧撑、仰卧起坐、拉伸,然后去村里的公路上练长跑。

“刚开始当然会痛会累,重要的



是坚持。”日复一日的锻炼,三年后,陈久春的俯卧撑从最开始的10多个练到平地一分钟150个,体重从163斤下降到了120斤,高血压病情明显稳定并减轻,陈久春更是从体育中找

到了生活的乐趣。于是,他干脆把爱好变成了梦想。开始变着花样练俯卧撑,以练就在篮球上做俯卧撑的“绝技”为开端,挑战一个又一个高难度的特技。

B 自制“土味”道具健身 变身十里八乡的“牛人”

陈久春回忆道:“第一次因在乡村达人比赛上表演‘球上俯卧撑’上了当地电视后,乡里乡亲开始从对我的不理解,到认为我是个厉害的人。”

三个铁架上单手俯卧撑,球上俯卧撑,水平引体,徒手攀毛竹……陈久春在长跑、铁人三项等各类比赛和各类达人秀乡村大舞台上精彩亮相,活成了别人眼中的“牛人”。

达人是如何炼成的?多年实践,陈久春有一套自己的“土”方法健身。自制的水管单杠、沙袋、铁钢管,红砖头,家后院的竹林,马路边的标志杆都是他极限健身的

“土”道具。

红砖上单手俯卧撑,练自创的瑜伽拉伸,钢管上单手支撑,负重废旧自行车引体向上,登山,长跑,这是陈久春现在每天坚持的运动清单。

C 千金难买“我健康” 不信极限继续挑战

陈久春是一个性格坚韧的人,从农民到极限健身运动爱好者,他清楚地知道自己追寻的是什么,并为此坚定不移。今年永嘉县的乡村运动会上,各村的体育达人一起参赛,陈久春也报名了1500米的男子长跑项目,

跟20多岁的体校生一起比赛,丝毫不落后,还得了第五名。他说:“爱运动的人是不会老的。”

今年开始,陈久春的老婆也跟着陈久春一起运动。“花这么多时间健身我觉得很值得,千金难买健康,运

动给我带来了健康强壮的身体,这是一笔巨大的财富。”

当问到是否还会继续挑战极限健身,练就新“绝技”,陈久春毫不迟疑地回答:“肯定接着练,当你完成一个技术动作再去攻克另一

个技术动作,那种挑战性和吸引力,类似于游戏闯关时带来的刺激和快感,能激发身体更大潜能。”最近陈久春正在练习单指倒立和单指俯卧撑。

(通讯员 陈 怡 胡林娇)

28小时223公里! 这个推拿师跑完上马,再跑181公里回杭州



上周日,不少人都被上海国际马拉松的“雨战”刷屏。杭州有个跑友,不仅刷完了42.195公里的上马全程,休息2个多小时后,下午2点又从上海跑回了杭州,连续21个半小时跑了181.5公里,在11月19日11点半到达杭州,在28个小时30分钟的时间里整整刷了223公里!

这位跑友名叫潘善粗,在他抵达的时候,几位跑友还为他准备了一场简易的冲线仪式。“杭州对他来说太小了,浙江也是。”认识他的跑友这么说。

潘善粗是台州人,今年42岁,在杭州湖墅南路开了一家推拿店,平时就在自己的店里做推拿。这个推拿

师这两天也在浙江跑友的朋友圈中刷了屏。上周日上午,他先用时4小时03秒跑完了上马全程,“朋友想跑进4小时,我给他当了一回‘私兔’。”

跑完上马回到宾馆,潘善粗给手机充满了电,休息了一会。下午2点,酒店退房时间到了,潘善粗请朋友把不需要的东西捎回杭州,自己轻装上阵,穿着跑步的短袖,套着一双白色袖套,带了一件皮肤衣,背的越野包里,装着能量胶、能量棒、两瓶水,还有上马完赛包里发的面包,“因为怕手机没电,我还特地带了4个充电宝。”潘善粗说道。

当然,这一路上最虐的时候还要数晚上。潘善粗说:“晚上一直毛毛细雨没停,还好带了两件雨衣,后来也都坏了,鞋也是湿的,早上到桐乡才换了双袜子。半夜冷的不能站着,走着都冷,只能慢慢跑。路上也没有店,找不到热的东西吃。今天一早,才在桐乡的一个加油站接了热水吃了一碗方便面,吃完再接着跑。”

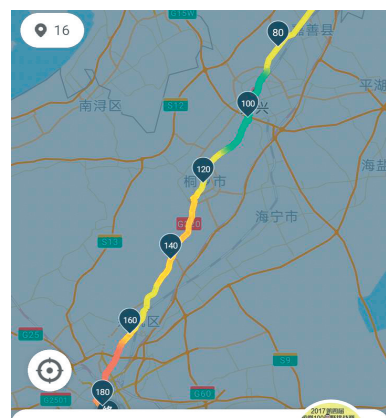
为什么要从上海跑回杭州?潘善粗解释说,其实这一直都是他的一个目标:“我一直有一个计划,想从杭州

跑到上海。平时一直工作比较忙,没有时间出去,刚好这次去跑上马,就想趁着不如趁这个机会从上海跑回来。”

其实这已经不是潘善粗第一次这么“拼”。今年2月过年前,潘善粗就背着9公斤多的背包,从湖墅南路的住处出发一路跑回了老家台州天台县过年,那次跑了27个小时,211公里,除了坐下来吃了碗面,也基本没停下来过。在这之前,他还在今年元旦的时候,跑了130公里的跨年超马,用了16小时27分,“跑完感觉还好,体力吃得消,所以就有了后面的挑战。”

从2016年进入跑圈,因为工作太忙,潘善粗跑过的马拉松比赛并不多,但跑量却不少,“有空了,想跑步了,就会出去跑,我住的地方附近的每条街道我基本都去跑过。9月、10月平均下来每天都跑大约1个半马的距离。运河边、西湖文化广场,或者周边操场最常跑。”

而在当天晚上,潘善粗经过一个下午的休息,居然准备开始工作了——有跑友来找他推拿,“反正现在也睡不着”,潘善粗如是说道。不过他并不



181.49 公里 西湖-河马
咕咚·户外跑 11月18日 14:00
慢 1001' 04:47 快
07'06" 21:29:49 11976.1
平均配速 时长 大卡

建议其他跑友跟着他学:“平时经常在跑的,有长距离经验的可以体验一下,不过也要做好充分的准备,我自己有一些基本的医学知识,能处理一些路上遇到的小问题,大家千万不要随意乱跑这样的长距离。”

(通讯员 叶琛欣)