

从瘦弱宅男蜕变成“阳光跑男” 29岁海宁小伙儿要挑战65公里越野跑

如果不是3年前偶然参加的那次荧光夜跑,朱炬不会进入“跑步坑”。从2公里跑着玩的荧光夜跑,到40多公里的马拉松跑,再到60多公里的越野跑,朱炬越跑越远,享受着飞奔的感觉。



从宅男到跑男 跑步彻底改变了他的生活

今年29岁的朱炬是海宁人,接触跑步是在3年前。那时,一个朋友叫他参加某个房产公司组织的荧光夜跑,距离只有2公里。闲着无聊的朱炬应邀参赛,比赛结束之后,他发现自己挺喜欢跑步的。

以前总是窝在家里看电视、打游戏,是个十足的“宅男”,荧光夜跑后,朱炬想让自己动起来,改变这种不健康的生活方式。于是,他加入了“海

宁跑吧”。这一跑就一发不可收拾,从半马到全马,再到越野跑,他越来越享受这种长距离的奔跑。

很多跑马拉松的人只追求跑完全程,对速度没有要求。不过朱炬和别人不一样,他对速度也有要求。一开始,朱炬为自己设定一个“小目标”,并朝着这个目标慢慢加速。到现在,朱炬全程马拉松的最好成绩是3小时8

分,达到了国家二级标准,在业余跑马拉松的人中,已经相当好了。

跑步之前,朱炬很瘦,1米7的个子体重只有100斤左右,跑步之后,他开始注重自己的饮食习惯和作息时间,慢慢地,他的身体素质开始改变,现在增重了10斤。“跑步能让人朝着一种更健康的生活方式迈进。”朱炬说,跑步彻底改变了他的生活。

当过“兔子” 帮助其他跑者提升自己

朱炬参加过很多马拉松比赛,包括北京马拉松、上海马拉松、无锡马拉松等。让他印象最深刻的,是去年参加的上海马拉松,当时他被选为官方配速员,也就是跑友口中的“兔子”。

马拉松“兔子”在比赛的时候,不仅要做到标准的配速,匀速跑完马拉

松的路程,而且在比赛过程中,当有的跑者需要帮助和精神上的鼓励的时候,“兔子”也要及时站出来,为跑者加油打气。

为了完成任务,朱炬每周都去上海参加培训,共持续了2个月,比赛时,他的配速是4小时15分,要匀速跑完。朱炬说,变速对于长跑者来说

是相当费体力的,跟着兔子跑,可以节省体力和精力,不用盯着跑表判断自己速度是否稳定了。这次当“兔子”的经历,朱炬不仅帮助了别人,也让他自己的体力、稳定训练得到了提升。“很难忘的一次跑马经历,以后有机会还要尝试,既能帮助别人,对自己也是个提高的过程。”

如何挑战65公里? 去做了才会知道!

除了马拉松,朱炬还喜欢越野跑,他曾去北京跑过一次50公里的TNF越野比赛,一共跑了8小时。朱炬觉得,越野跑是在山野中跑,路况没有马拉松的好,距离更长,难度也更大,但是可以感受自然的乐趣。

那次越野跑从傍晚开始跑,50

公里的路段上有平地、碎石路、原始山路,中间有补给站,除了常规的水果、饮料等补给外,还有当地的特色小吃。朱炬和队员们戴着头灯,从黑夜一直跑到第二天早上8点,看着太阳慢慢升起,迎着朝阳跑完了全程,那是一种什么感觉?朱炬说就一个字:“爽”!

朱炬表示,自己现在很想尝试一次65公里的越野跑,挑战一下自己。有人问他,如何能坚持这么长距离的奔跑。朱炬说:“只有跑了才知道。”当初,他看到别人能跑完马拉松,就想自己也能完成,甚至可以跑得更好,如今,他做到了。

(通讯员 陈 潇)

21岁新昌大学生斩获全国健美亚军 坚果补充脂肪,米饭严格控制,他对自己有点“狠”

前不久,就读于绍兴文理学院的新昌小伙儿杨新慰,一不小心创造了绍兴大学生的纪录:在全国大学生健美比赛古典健美171厘米组中获得亚军。为了参加这项比赛,杨新慰对自己“痛下狠手”。

首次参赛,就斩获了全国健美亚军

1997年出生的杨新慰目前就读绍兴文理学院体育教育专业二年级。这是他第一次参加全国健美比赛,能够取得这么优异的成绩,连他自己都没有想到。“当时真的很开心,拿奖的那一刻,感觉这几个月的努力与忍耐都是值得的。但现在想想,第二名和第十名

又有什么区别呢?”拿到亚军,要强的杨新慰觉得很遗憾。不过,他说,这也是一个好的开始:“以后的路还很长,我的下一个目标是全国冠军!”

从小学三年级开始,杨新慰就进入了体校学习,100米和跳远是他训练的主要项目。作为一名体训

生,每天的训练是必不可少的,汗水换来的是坚强的毅力。高三那年的高水平特招考试前一周,他因为疏忽大意导致脚背被沸水烫烂,重度烫伤,可他依然参加了特招考试,并且顺利地进入了绍兴文理学院体育系。



爱上健美,因为史泰龙的硬汉形象

“对健身的兴趣,我是从电影中认识兰博(史泰龙饰演的所向披靡的英雄形象)这一角色开始的。高考结束后,我就开始了系统的训练,虽然那时

没有专门的私人教练指导,但凭着自己的坚持,我乐在其中。”杨新慰说。

2017年12月,一个偶然的机会,杨新慰得知有一场全国高规格的大学

生健美健身比赛要在北京办,他就心动了。这次比赛分为男子古典健美和传统健美,杨新慰参加的古典健美按身高划分组别,传统健美则按体重划

分。他认为,古典健美更讲究人体形态美,动作优雅,有点古希腊雕塑的味道:“我一直想参加古典的,我的体型和肌肉形态比较适合古典。”

赛前十天,每天吃四五十个鸡蛋清

从确定参赛到比赛日,一共不到4个月的时间。为了备战,杨新慰对自己相当“狠”。短短50天的时间,杨新慰的体重从81公斤减到了70公斤。

“这期间,我没有吃过用油炒的菜,脂肪完全通过坚果补充。另外每天吃4斤水煮鸡胸,赛前10天每天吃40-50个鸡蛋清,米饭的量也是严格

控制,最后干脆直接把碳水化合物断了。”杨新慰说,为了更好地参赛,这些都不算什么。

赛前第7天开始,他每天喝两桶4.5升蒸馏水,来排掉身体里的盐分,让体表水分减少,显得肌肉线条更清晰。赛前2天,他又开始断水和汗蒸,实在口渴的时候,只能喝一小口蒸馏

水。汗蒸房温度调到最高,一蒸就是两小时。赛前1天,要吃大量的碳水化合物,每两个小时吃一次,晚上也要起床补充。

“备战的这段时间真的是一场折磨,那段时间我精神状态很差,容易发呆,还特别容易暴躁。”如今,回忆起备战的情况,杨新慰的语调显得很

轻松,但究竟付出了多少努力,只有他自己知道。

所幸功夫不负有心人,4月初,杨新慰到了北京,参加了人生第一场古典健美比赛,并获得了全国大学生古典健美171厘米组亚军。“那一刻感觉这些天的付出挺值得的,以后还要继续努力,争取拿冠军。” (通讯员 钱 峰)