



如果你是宁海人,恰巧清晨6点来到柔石公园晨练,在健身器械区你可能会看到有一位赤膊的小伙子正在进行力量训练。如果你恰巧是一名跑马爱好者,这位小伙子显而易见的8块腹肌、壮硕的大腿肌肉和黝黑的皮肤会提醒你,他跟你是“同道中人”。

这位小伙子名叫李生虎,是宁海跑团的一名成员,同时也是宁海当地一家理发店的老板。当理发小哥遇上马拉松,会擦出怎样的火花?

跑马2年,他收获颇丰 宁海理发小哥奔跑中开启人生新篇章

本报记者 梅杰

跑步是为了避免职业病

十多年前,李生虎从老家十堰来到宁海,初来乍到的他在工厂里当过工人,也在理发店里当过学徒。2011年,技有所成的他和朋友合伙开了一家理发店,开始当起了“小老板”。几年经营下来,他长期低头工作引发颈椎问题。2016年7月7日,李生虎下定决心开始跑步,最初的3个月,每天绕着柔石公园跑3圈,大约6公里。

之所以说是“下定决心”,是因为李生虎产生跑步的念头由来已久。“在开始跑步的几年前我就有这个想法了,当时在街上跑步的人不多,我怕被人笑话,就一直没有付出行动。”李生虎笑着说,“我很感激2年前的自己,跑步是我这辈子以来做过最正确的一个决定。”

“在我的微信运动排行榜上,绝大多数时间,我都处在榜首,最差也没有掉出过前3。”李生虎告诉记者,现在除了恶劣天气,每天清晨4点钟他都会来到柔石公园跑上16公里。

从刚开始的每天6公里,到现在的16公里,李生虎一晃跑了2年。

提炼心得练就一副好身材

养成路跑习惯后,李生虎对

自己的要求愈加严格。“我每次跑完步以后,都会进行力量训练,主要目的是为了增强自己的核心力量,核心力量强了,对我们跑步很有帮助。”李生虎告诉记者,任何运动项目的技术动作都不是依靠单一肌肉就能完成的,它必须要动员许多肌肉群协调做功。腰腹肌群在此过程中担负着稳定重心、传导力量等作用,同时也是整体发力的主要环节,对上下肢体的协同工作及整合用力起着承上启下的枢纽作用。

“尤其是在跑长距离的时候,如果核心力量不足,到后半程会明显感觉腰酸,甚至会导致运动损伤。”日复一日坚持训练核心力量,也让李生虎在奔跑的过程中,练就了一个令人羡慕身材。

邂逅跑团

马拉松成为一生挚爱

这几年,越来越多的人加入跑步大军,“孤军奋斗”已经不能满足李生虎,他希望能用奔跑的方式邂逅更多志同道合的人。

2016年10月的一天清晨,李生虎正和往常一样在公园里“挥汗如雨”,这时,前面2名跑友的身影映入他的眼帘,看着他们身穿印有“宁海跑团”字样的团服,李生虎着实羡慕,不由自主地加快步伐上前打招呼。李生虎发现这2名跑友都很专业,便决定要加入宁海跑团。

入团以来,李生虎大大小小的活动、比赛参加了不少,都取得了不错的成绩。其中,最让他记忆犹新的一次是2017九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛。那是他第一次参加正规半马比赛,紧张加上没有充分的赛前训练,李生虎完成得有些“曲折”。“当我跑到15公里左右,体能开始急速下降,有想要放弃的念头,这时我看到赛道上有一块标语牌,上面写着‘自己报的马,含泪也要跑完’,当时就被触动到了,坚持跑到终点。”

已过而立之年的李生虎,在他眼里最幸福的事,是一直坚持并热爱的马拉松。“今后我会一直坚持跑下去,直到跑不动为止。我还会带上我的儿子一起跑,跑出健康,跑向未来!”李生虎坚定地说。



十年如一日,钟爱气排球运动

刘利光成为老年人心目中明星教练

实习记者 赵诗怡

他是浙大图书馆的一名普通工作人员,每天工作是图书馆的查新和宣传。每天下班后,办公室楼下都会有一群人等着他去打气排球,他换上运动服后,和大伙一起走进学校羽毛球馆,“刘教练,你来了呀!”羽毛球馆里十几个老年人都会这么和他打招呼,他就是刘利光,在浙江大学的气排球圈,他是个明星,也是老年人心目中的完美教练。

今年四十岁的他,早在浙大读研期间,就对气排球运动十分着迷。参加工作后,一次偶然的机会,刘利光看到几个退休老师在打气排球,之后他每天都和他们一起去打球。时间一眨眼到了2010年,刘利光萌生了一个成立气排球协会的念头。“当时,浙大有乒乓球、羽毛球协会,我就想可以成立一个气排球协会,组织在职和退休的老师们打球。”刘利光回忆道。

成立一个协会,最低要求是有15个成员,当时召集成员成了刘利光面临的难题。刘利光开始发动自己身边的老年朋友们来打气排球,通过一年多的努力,2012年协会正式成立。由于没有经费,刘利光担当起协会教练的职责,一干就干到了现在。

刘利光先教发球,再教扣球,最后教垫球和传球。刘利光经常告诉队员:“打气排球,首先要建立自信

心。发球是气排球中一个凭借个人就可以练习的动作,进步快,成效大,最容易让人有成就感。”当遇到年龄偏大的老师,刘利光会主动多“喂”他们球。他双手一托,将球传给他们,嘴上鼓励着:“来一个!”一开始,几个老师还扣不好,但是被“喂”多了,他们也就学会了。“到了我们六十多岁的年纪,还能把一个球扣过去,多开心啊!”一名训练中的队员笑盈盈地说。

“当大家学会扣球,他们就知道二传给的是什么球才适合主攻手扣球。所以当他们变成二传时,就知道怎么去传球给主攻手。”学会二传再做一传,也是同样的道理。“如果一开始就教别人一传,即使你反复跟他说弧度高一点,他也会很迷茫。”刘利光说。训练时球被打远了,刘利光总是主动跑过去捡球,他的一举一动都被老人们看在眼里,大家谈论起他时,都对这个老男孩赞不绝口。

为了将来能够更规范地培养和服务协会里老人朋友们,刘利光自费考取了气排球国家一级裁判员证书,一直积极推广气排球运动,现在的他在气排球圈里已经成为网红。面对这些称赞,刘利光谦虚地说:“气排球是一项没有年龄的运动,不仅能锻炼身体,还可以让我们学会谦让和奉献,我希望能有更多的人参与到这项运动中来。”

