

自律也是一种幸福

郑建平:坚持奔跑 活出别样人生

本报记者 洪璇 文/摄

2018年的最后一天,杭州气温零下,早上还下起了雪。在这样的天气里,钱塘江边却有一群人穿着短袖短裤狂奔了10公里——他们都参加了2018杭州10公里精英赛。跑友们斗天斗地斗严寒的勇气让围观的市民们啧啧称赞。来自杭州下城区的郑建平就是其中一位跑友,他期待在2018年的收官战中能有尚佳的表现,结果没让他失望,10公里的个人PB最终顺利地被他收入囊中。

“这是我第一次在雪中跑步,对我来说是一种前所未有的体验。”郑建平兴奋地说,自己比赛当天6点就驱车抵达起点

处,7点不到就在现场热起身来。“这已经是我跑马的第四个年头了,大大小小参加了几十场马拉松,这样风雪交加的恶劣天气却是第一次遇到,虽然知道有难度,但是感觉还挺有趣。”

郑建平告诉记者,就在比赛前一天,自己还出现在了浙江大学第三届校园国际马拉松半程比赛的赛道上。“前一天虽然冷,但是没有下雪,跑出了半程的个人PB,发现状态还挺好,今儿就来参加这场比赛。”对于军人出身的郑建平来说,如此的跑量不在话下。

说起跑步,郑建平也算是位老手

了。他介绍,部队生涯养成了他自律的习惯,退役后成家立业,也依然健身,平常保持着一定的运动量。“一般我一周至少5天早起跑步,几乎每天早上先去家附近的浙江工业大学朝晖校区跑个几圈,再回来做饭、送孩子上学,时间紧、效率高,一点都不耽误工作。”

也正是因为每天坚持跑步,很快被附近的马拉松爱好者吸纳进了钱江长跑队。“在跑友圈里,我认识了很多志趣相投的朋友,甚至还有在世界各地已经跑了100个全马的大神级跑友,他们都是我崇拜的人。”从事销售行业的郑建平往往没有闲暇的周末,因而也错过了不少省外马拉松的报名机会,这多少让他有些遗憾。不过,对于他来说,只要是能一直跑下去,就是一件美好的小事。郑建平直言自己陶醉于跑步的感觉,并不是执念于成绩,而是能在奔跑中不断突破自我,提升自我,这才是最要紧的事。

除此之外,最让郑建平开心的是,每次跑步,爱人和孩子都是他的坚实后盾。“每次比赛结束第二天,我儿子都会拿着我的奖牌到学校,



和同学们分享喜悦,当他骄傲地对人家说‘这都是我爸爸的奖牌’时,我才是最开心的。”郑建平表示,自己也希望成为孩子心目中的榜样,将永不言弃的马拉松精神传递给孩子。

如今,郑建平也像当初向他递出橄榄枝的跑友们一样,只要在跑步途中遇到新朋友,他便会将对方介绍进自己的跑友圈,身体力行地将运动理念分享给身边更多人。他表示,自己将继续一直不断地突破自己,在马拉松这条道路上不断挑战极限,发现自己的更多可能性。

杭师大这位小哥哥不可貌相
从“文弱书生”练成健美冠军

1 健美冠军来的并不容易

和很多男生一样,张努从小就爱到处跑跳闹腾,读初中时已爱上锻炼身体,到了高中还是校田径队的一员。不过和健身的渊源,完全是个巧合。少年时张努的身材比较瘦,高二时一次意外,让他摔成骨折。后来通过治疗和后期积极的运动使自己的身体得到了康复,这让张努第一次对体育运动促进人体塑形有了深刻体会。

到杭州读大学后,张努有了更多的课余时间,他开始走进健身房进行力量训练。训练到现在,没请过私教,全凭自己摸索着看视频边练边学。开始的态度很佛系,随着体形慢慢

改变,不甘于现状的张努开始努力追求更好的自己。满打满算,张努搞健身健美还不足三年。现在,他在赛季的体脂率能维持在5%,普通男性的体脂率是15%-18%。

在同学们眼中,张努除去学习时间,不是在训练房,就是在去训练房的路上。早上六点就起床去训练,晚上很迟才回寝室。吃的都是自制的专属“健身餐”:多数时候是水煮鸡胸脯肉,还有蛋清炒番茄。

2017年12月,已苦练两年多的张努首次报名参加全国大学生健美健身比赛。在备战的三个月里,张努每天至少进行4小时训练。

前两个月,每天主要摄入,没有脂肪的牛腱肉,用水煮熟了直接吃;后面的一个月主要摄入鸡蛋白,每天70个水煮蛋白。早上起床一杯乳清蛋白,主食稍微喝一点燕麦片,接着每隔1.5-2个小时就吃10个蛋白,实在咽不下去就嚼碎用水吞。

不过,他也坦言,这是选手在赛前的饮食习惯,主要还是为了备战。平时的话也没那么夸张,每天还是会吃2个蛋黄、3颗鱼油、1个牛油果和亚麻籽油等,优质脂肪不能断。



健身健美锦标赛青年组比赛,这也圆了他心中成为国家队选手的梦想。

从大二开始,张努就抽空带学生训练勤工俭学,同时,家里人对他的兴趣也很支持。张努表示,健美训练不仅辛苦,开销也挺大的。每个月光吃的开销就要四千多元。不过,以后他还是想去尝试专业道路,相信自己的天赋和努力会给自己想要的回报。

(通讯员 杨静)

2 “文弱书生”心里藏着另一个他

1996年出生的张努是宁波慈溪人,目前是杭师大大四学生,他的微信昵称叫“文弱书生”,这和他的穿着打扮颇为呼应,平时他都戴着副眼镜,显得很文气。只有看到他满身的肌肉疙瘩,你才会觉得“健美先生”这个头衔真的名副其实。

“大学读的体育教育,也是师范方向的,那时就想着做个体育老师也不错吧。但健身练着练着发现,自己内心有更大的野心。”张努说,

他要站在全国高规格赛事的舞台上展示自我。

去年4月,张努参加了在北京体育大学举行的2018年中国大学生健身健美锦标赛(春季赛)暨亚洲健身健美锦标赛青年组选拔赛,他荣获男子古典健美身高168cm以下组冠军、男子古典健美全场冠军赛冠军、男子古典健美完美体格奖,并入选国家健身健美集训队,并代表中国参加亚洲健身健美联合会(AFBF)举办的亚洲