

马术小骑手蒋陆甜： 我曾放弃过骑马，但现在加倍热爱

本报记者 余敏刚 文/摄

从7岁起就坐在马背上，如今年仅10岁的她已经度过了3年马背生涯，她就是嘉善实验小学的小骑手蒋陆甜。

别看现在蒋陆甜骑起马来一副信心满满的样子，事实上从她开始骑马到现在，已经经历了不少困难与挑战，正是她坚韧不拔、敢于面对的精神，才让她一步一步走到今天，成为一名优秀的小骑手。



从放弃再到喜欢

蒋陆甜从7岁左右就开始马背生涯了，相比很多小骑手，她的起步并不算太早。刚开始骑马的经历没有想象中的那么顺利，蒋陆甜告诉记者，在她刚学习骑马后的第4个月，因为不可控的意外状况，她从马背上摔了下来。

尽管经过医院的检查并无大碍，但是蒋陆甜还是被吓着了。因为年纪小加上害怕，父母的劝说毫无作用，就这样她整整一个月没有再碰过这项运动。

2016年夏天，蒋陆甜和父母在家中一起看电视。此时电视机里正在直播里约奥运会马术比赛，中国选手华天英姿飒爽的表现再一

次激发起她对马术的喜爱。奥运会结束一个月后，蒋陆甜决定再次尝试骑马，还定了一个大大的理想——当一个骑手！不过由于长时间没有训练，蒋陆甜的训练效果非常不好。

不过此时的蒋陆甜心态成熟了，不像儿时那样轻易放弃，跌倒了就马上爬起。在教练的悉心指导和其他小骑手们的关心下，她的骑马技术飞速提升，训练效果日益增进。

蒋陆甜凭借稳定的竞技状态，去年夏天，她被选定代表嘉兴队参加第十六届省运会，第一次参赛的她取得了不错的成绩，也收获了自信，重新找到了定位。

想要挑战高级别的赛事

只要每周有空闲的时间，蒋陆甜就会进行骑马训练，与马匹“交流”、接触，她的马听话又温顺，一直陪着她进行日常的训练和比赛，是她最好的伙伴。

在蒋陆甜日常训练的日子里，教练总是提醒着她注意骑马时的身姿，帮助她一点一点提升自己的技术。目前蒋陆甜正常情况下能跳跃30级别的障碍，看着别人跳

60、80特别爽，她也希望自己能早点打下60cm的全程，这样离她的大骑手梦也能近一点。

她属于那种不争不抢的孩子，总体来讲可能还是缺少点自信。现在，特别是去年明显感觉变化很大。骑马是一项很好的运动，对孩子的身体、品行、意志、精神的培养，都有很大好处。”蒋爸爸说。

骑马教会了她要勇敢面对一切

从最开始的抗拒害怕，到现在用自信和笑容面对一切。通过骑马这一项运动，蒋陆甜变得越来越勇敢，有自信，就像她对记者说的那样：“骑马教会了我要坚强不屈、要勇敢，你越是做不好，就一定要

努力去把它做好……”

10岁的蒋陆甜未来还有很多可能，希望她能够带着这颗自信坚强的心，在马术这条道路上走得越来越好，从赢到起跑线变成赢到终点线。

健身达人余斌光： 用肌肉为你唱一首健身之歌

在杭城的东边有一家新天地，新天地里有家健身俱乐部，有这样一位教练有着强健的胸大肌、斜方肌、三角肌……每天带着学员跳波比，而这位教练同时也是这家健身俱乐部的店长，他有着独特的教学模式，在杭州健身圈成为网红，他叫余斌光。

余斌光的英文名叫Eason，但不是会唱歌的陈奕迅。这位英俊青年没有走上歌坛而是走进健身房的原因很简单：其实这一切的源头都还要从一年多前说起。彼时余斌光还是一个消防员。“因为觉得运动量大可以减肥，从小吃得多吃不运动，变胖了以后就特别自卑，所以想要改变。”加入消防队后的余斌光，每天背着五十斤装备训练。虽然很累但收效甚微，但他坚信能长胖，就一定也会有瘦下来的方法。

余斌光被好朋友拉着进了健身房，从此便一发不可收。为了有效减肥而学习了解健身的经历，让余斌光对健身馆“一见如故”。健身的惊人魅力加上余斌光的毅力，他减肥成功了。由于余斌光对健身的依赖与热爱，在他决心成为教练的时候，排除掉自己觉得枯燥的私教选项，先从健身教练做起，又成为健身馆店长，整个过程几乎是完全听从内心的渴望，顺其自然。

成为店长以后，这里就成为了余斌光的“快乐老家”。秉承着“健身是一项有温度的运动”的信念，余斌光利用课程模式依赖于人际关联的特殊性质与自身的亲和力，将门店打造成学员们温暖的港湾。健身的模式有多特殊呢？余

斌光用一句话概括：“一人举铁，全家打call”。看似十分随性，但其实大家在这种气氛中很容易被激发运动的热情，既达到了健美的效果又舒缓了压力。

余斌光学习吸纳不同健身房的特点与优点，将它们带进自己的店里，融合创新，把最好的健身环境呈现给学员。这种热热闹闹的健身氛围，使得来过的学员们都欲罢不能。哪怕在商场外部没有任何地标指引，也依然靠着学员们口口相传而经营得红红火火。很多教练会把学员当作朋友，余斌光则觉得他们是家人。除了与学员一起运动玩耍，打理场馆，还要帮助学员带孩子。

接纳任何想要健身的人，对于余斌光来说是一切的基础和原则。任何见过他的人都丝毫不会怀疑，就是再腼腆的人，上过他的课也能够打开心扉变得开朗。在这里，健身不是劳心劳力的枯燥运动，而是平淡生活中难得的放松。

健身对于他而言，不只是代表着一种运动，一项工作。它是余斌光生活最重要的组成部分，也是他成就感的最大来源。

事实上，成为店长后的余斌光虽然更忙了，但也从没有放弃过教学。“跟赚钱的关系不大，来健身房的人都很享受健身的过程，我也不例外。”除了与学员一起运动，闲暇时光余斌光每天都会在多种传播渠道里面分享健身心得，与网友一起探讨学习。

余斌光用自己的方式，感染着越来越多的热爱健身的人们，他用肌肉为大家唱一首健身之歌。

(通讯员 王立一)

