

长相俊朗的他竟是INBF 健体冠军 温州理科男在自律中收获快乐

身高1.8米、相貌斯文俊朗,名校统计学硕士,温州人金然作为唯一的中国选手,前不久在美国拿到了INBF首位中国大陆公开组健体冠军。理科硕士、健体冠军,看似完全没有交集的两个身份,金然却能在极度自律的生活习惯下,将两者集中到自己身上,并从中享受到运动的乐趣。

Part 1 学统计的理科男,目标成为健美选手

1993年,金然出生在温州鹿城。高中时期,他去了美国,研究生就读于莱斯大学的统计学专业。2018年,他和同学参加数据科学杯比赛,和在全世界3000多支队伍的角逐中,获得铜牌。

INBF是国际自然健美组织,一年在世界各地举办约30场比赛,分为新手组和open class组(公开组),男女健美健体选手均可报名参加,且所有选手都要进行测谎和尿检,以保证选

手是在自然状态下练就的形体,而非药物所致。

2017年,金然首次参加新手组比赛,获得了第二名,成功晋级公开组比赛(前三名才有进入成人组比赛的资格)。“INBF比赛是业余健美健体选手成为职业选手的一条路径,是对业余选手专业性的考查。”金然说,“在赛事中获得第一名,且通过相应检测后,选手可以拿到职业卡,即可进入

INBF的母属联盟(职业联盟)——WNBF(世界自然健美联合会),有机会获得参加世界自然健美大赛的资格。”

由于这场比赛最终当天只有7个人参赛,虽然金然获得了第一名,但与获得职业选手资格擦肩而过。“下次继续努力吧。”金然说。



Part 2 健体看上身线条,健美看全身肌肉

健体和健美有哪些差异?金然笑着说:“虽然我和我的父母说过很多次,但是他们也不一定分得清楚。”

“健美和健体都能减脂和增肌,只是健体比赛更注重上半身肌肉线

条,看腰肩比,比赛时穿沙滩裤。”金然说,健美要看全身的肌肉,参赛选手整个人看上去肌肉感很强,比赛时要穿丁字裤。

因为全身的肌肉感,健美选手在日常生活中,比较容易看出来是“练

过的”,但健体选手则不然。“就像我,生活中比较喜欢穿宽松的衣服,朋友们顶多看出我比较精壮。除非我在健身房里做一些专业性的动作时,别人才知道我是练健体的。”

“我的身高180厘米,腿长110

厘米,这样的身材比例,倒三角体形的视觉感会更强。”金然说,“在健体的同时,腿部肌肉也会相应增加,所以要有计划性地控制腿部肌肉增加,不然真的可能偏向健美选手发展了。”

Part 3 “灵活的胖子”大变身,自律是关键

“高中的时候,我的体重一度高达190斤,因为常打篮球,算是个‘灵活的小胖子’。2013年,高中毕业回到国内,随着运动量下降,但食量不变,那时连呼吸都觉得困难,于是我开始健身。”金然说,他是在大一暑假在山东青岛夏校期间决心开始减肥的,除了多走路以外,睡后再饿也

不吃了。坚持了近一年时间,体重降到了130斤。

减肥成功后的金然,有了“瘦子”的烦恼,因为身体的线条感不好,穿衣还是不好看。2015年,通过电视、网络,金然接触到健体。看到那些又壮又有型的健体身材,他心向往之。于是,他在网上收集各类健体资料,在健

身房向他人取经,给自己定制健体计划,并且每天2个小时扎进健身房。

“体形好看了,自信了,整个人都有精神了。下班后去健身房,已成为我的规定动作。”金然说,健体带给他的收获,还有生活作息的改变。现在他工作日基本六、七点起床,晚上十、十一点休息,很有规律。一系列

的改变,让原先因为太耗时间、体力,而不支持他健体的父母,逐渐对这项运动有了改观。

“工作+健体”,金然对自己目前的状态很满意,并将继续冲击职业选手道路。“希望将来回到家乡,能和大家普及健体知识,分享这项运动的快乐。”

(通讯员 王敏洁)

翻过两座山岗,跨过十多道长坡 松阳大叔56小时跑了302公里

近日,松阳58岁的颜宇慧历时56小时42分钟,完成302公里,翻过两座900米高山岗,十多道5公里以上大长坡,打通松阳——遂昌——龙泉——云和——莲都——松阳,五县市区大环线。

颜宇慧是松阳一名普通的乡镇工作人员,却对马拉松这项运动有着别样的执着。因为他的奔跑号叫左岸红岩,所以大家都叫他左岸大叔。

消息引起全国奔跑界的一片称

赞。跑友们纷纷向这位年近6旬的大叔跑者致以真诚的敬意,佩服他坚韧的意志。这样一次300公里超百追梦环跑,气温最高达33℃,穿梭于起伏起伏的丘陵山地,艰难程度非常人能承受。

颜宇慧5年前因为健康问题开始接触马拉松,并一发而不可收,随后就彻彻底底爱上了这项极具挑战意义且带来无限刺激与快乐的运动。2018年1月开始,他开启了245天日

跑43公里的征程,今年4月,他又开始了每周一个百公里的尝试。在历经4年多的高强度训练后,大叔已练就一身过硬的身体素质,“三高”得到了有效控制,连痛风这种顽疾也已很少发作。

他要尝试来一次较大的突破了,这个机会就是今年的国庆,颜宇慧给自己设定了一个300公里的适度目标。为此,他提前半年开始做心理上的准备,两个月前就开始筹措,规划线路。

大叔原定计划是10月4日零点开始他的300公里长跑,但在10月3日20时,可能是由于太兴奋,他怎么都睡不着,大叔心想反正躺着也睡不着,干脆打破原定计划,提前了3小时出发(21时出发)。在漆黑的夜幕中,大叔穿过灯火闪烁的遂昌县城,一头扎进深山。

8小时后,翻过两座高山,进入陌生的龙泉境内,天色才开始放明。经过龙泉路段时,遇到一座海拔900多米高的山岗,坡长近10公里!一个大长坡就把他累到趴下,紧接着是漫长的深谷地带,气温升高,无人家、无水少树,跑得极其辛苦,只能以近乎步行的速度缓慢前行。23时,终于到达

龙泉。吃饭休整,手机充电,然后重新整装出发。

龙泉至云和60多公里,山连山坡叠坡,对一个已经奔跑了120多公里的大叔来说,那真是登天一样艰难,这时让左岸大叔真正地开始“怀疑人生”。10月6日早晨6时许,左岸大叔终于安全回到起点,完成了这次300公里单独奔跑。

大叔认为,这次300公里是一次成功的自我检验。看到了能力的提高,发现了速度的不足。有了应变的沉稳,也暴露了准备中的瑕疵。这些,都对下一步的提高与突破,提供了极好的锤炼与磨砺。

奔跑圈里有不少人把左岸大叔称作是中国阿甘,大叔却不这么认为,“我就是一个普通人,我觉得爱好应该是建立在不影响正常生活的前提下的,爱好本身就是我们生活的附属品,能够增加我们生活的乐趣。”

“工作30余年,大叔我也即将退休,之后打算全力以赴奔跑。”颜宇慧还提醒道,超长距离跑步运动,这种不是人人都能承受,必须经过长期系统的锻炼或者训练,有一定基础才可以进行,不可盲目跟风参与,不要贸然地去挑战。(通讯员 邱建平)

