



台州体育报

三年揽获52个马拉松冠军 潘红:用自己的方式过自在的日子

“学霸”、“美女”、“马拉松冠军”，集这三张标签于一身，95后天台姑娘潘红3年来，揽获了52个马拉松冠军，被网友称为半马冠军“收割机”。高颜值和青春活力，也令她在跑道上收获了超高的回头率。在跑圈出名后，有专业团队有意将她纳入麾下，被潘红拒绝了。“我喜欢用我的方式，过自由自在的日子。”潘红说。

半马冠军“收割机”

潘红是天台县三合镇人，彼时，她还是一名大四学生，就这样以一匹黑马的姿势，冲上了马拉松的跑道。接下来，潘红的赛绩一路惊艳，参赛几乎从不空手而归。半程马拉松比赛，她的个人最好成绩是77分10秒。

潘红的马拉松跑龄不过三年，却已捧回了52座冠军奖杯，其中，以半程马拉松居多，因而被网友戏称为半马冠军“收割机”。

这样的成绩背后，必然是日日苦练，这可能是大多数人先入为主的想法。毕竟，圈内每日练习二三十公里的人不在少数。潘红给出的答案，却不是这样子。

“马拉松的训练方法因人而异，有些人适合多练，有些人适合少练。方法对了，事半功倍；方法不对，跑再多也是‘垃圾跑量’。”潘红说，“我恰恰适合以赛代练，用一场比赛为下一场比赛做准备。”平时，潘红每周练习长跑一次，训练量约十来公里。

每一次挑战都是自我释放

不少人把潘红的长跑优势，归功于天赋。“其实，往上追溯三代，我们家也没有一个擅长跑步的。”潘红

说，小时候，她的体育成绩也并不出众。直到初三时，学校举办运动会，班里缺女运动员，潘红临时被拉去救场。运动会上，潘红只花了4分22秒就跑完了1500米，甩了第二名整整一圈。

自此，潘红开始活跃在田径赛场上。高考时，长跑带来的体育加分，再加上文化课的勤奋，潘红叩开了浙江大学的大门，被运动训练专业录取。

尽管大学课业繁忙，但潘红始终未曾离开钟爱的跑道。“在跑步时，我享受了过程，也释放了自我。”完成挑战后的酣畅淋漓，赛场内外的狂热氛围，让潘红爱上了马拉松。如今，她几乎将省内各大马拉松跑了个遍。

褪去跑圈大神的光环，她的生活和普通女孩没什么两样，甚至还有点宅。休息时，她喜欢窝在寝室一整天，刷刷剧、看看书。“我可能是最懒的马拉松跑者了。”潘红笑着说。然而，迎难而上时，她的“懒骨头”里总能迸发出惊人的能量。

(通讯员 王佳飞)

练了三年瑜伽她说想坚持一生

黄彩芳:退休后的生活很“潮”

黄彩芳直呼实在是太痛苦了：不仅胃不舒服，而且全身酸痛，一回到家就往床上一躺，完全不想动了。

“刚开始学瑜伽的时候，因为教室里人多，看不到老师的示范，只能根据老师的口令来做动作，但是又听不懂专业的术语，再加上紧张，连左右有时候都会搞错，简直是笑料百出。”黄彩芳说。

看到她动作比较生疏，教练祝慧芳特意给她做了专门的辅导，让她不要给自己太大的压力，尽自己的努力做到最好就可以了。

“祝老师的鼓励，给了我很大的动力，后来随着第二节、第三节课上下来，我感觉自己做得越来越好，也慢慢地可以听懂老师的术语，做出比较标准的动作。”黄彩芳说，这一坚持下来就是3年的时间。

如今，她还成了瑜伽班的班长，每一节瑜伽课她都会早早地赶到学校，即使再忙也不舍得落下一节课。

多彩生活 瑜伽让她更“年轻”

在上课之余，黄彩芳在平常的生活中，也会在早上起床后做起床瑜伽操，不少老伙计看到她，都会夸她的精气神越来越好，有时候她还会在老伙计面前露一手，来一个“金鸡独立”的动作，引得一群60多岁的老姐妹投来崇拜的眼光。

“最近，我刚从巴厘岛旅游回来，在那里我除了观光，还参加了潜水等活动，我觉得瑜伽让我更加年轻，身体越来越健康，能参加很多年轻人的运动。”黄彩芳说，虽然已经65岁，她却一点也没有觉得自己老。

“瑜伽已经成为老年生活的一部分，我会一直坚持学习瑜伽。”黄彩芳说。

(通讯员 王超)

在很多人看来，瑜伽是年轻人的专利。其实不然，在台州市老年大学，瑜伽课已经开设十多年了，一批又一批的老年瑜伽爱好者，在这里认识瑜伽、学习瑜伽，进而爱上瑜伽，65岁的黄彩芳，就是其中一员。

歪打正着 她被“逼着”学瑜伽

黄彩芳是椒江人，退休后，黄彩芳和老伙计们跳广场舞，去老年大学上舞蹈、声乐课，成了她最大的爱好。不过，年轻时候落下的老毛病，一直困扰着她，时不时颈椎不舒服、腰酸背痛，让她不得不经常在家休养。

“三四年，老伴在公司里和员工讲起我的老毛病，对方极力推荐我去做瑜伽，说是对缓解这些老毛病有好处。”黄彩芳说。

刚开始，黄彩芳的内心对瑜伽非常抗拒。在她的观念里，瑜伽是年轻人的运动，自己这么大的岁数，动作做不到位，到时候被教练和其他学员嘲笑，会非常丢脸，她几次拒绝了老伴送她去上瑜伽课的建议。不过在老伴的再三劝说下，她只好去试试。没想到，就这样歪打正着，她爱上了瑜伽。

爱上瑜伽 她不舍得旷一节课

回忆起自己第一次上瑜伽课，



“拳”城热“练”

为推动全民健身运动的开展，近日，温岭市武术协会送武术下乡来到了松门镇幸福村文化广场。当晚天气虽然比较寒冷，但武术爱好者们不畏寒风轮番上阵，给现场观众展示了各个门派的武术套路，受到当地群众的欢迎。

通讯员 江文辉

健身气功“教练”进村 带动一大批学员

近日，天台县体育场上，一个健身气功交流展示大会精彩上演。近千名健身气功爱好者随着乐曲，伸筋舒骨，集体演示“健身气功·易筋经”功法。

在国家体育总局编创的健身气功新功法中，以“改易筋骨、强身健体”著称的传统武术功法——易筋经居于首位。2016年，天台被国家体育总局命名为中国易筋经传承地。目前，全县共有100多个健身气功站点和普及单位，易筋经健身队

伍200多支，队员上万人。近年来，天台县大力推广易筋经健身法，每年开展社会体育指导员培训，形成了拥有400多人的社会体育指导员队伍。

天台县社会体育指导员积极开展站点建设、活动演示、技能培训、推广普及等活动。县体育事业发展中心主任袁卫卫表示，将进一步发挥社会体育指导员作用，推动全民健身活动广泛开展，倡导科学健身。

(通讯员 徐平)