

健身爱好者转型做健身教练,他有什么“底气”?

陈韵:对健身,我爱得很纯粹

本报记者 洪漩

前不久,一场“大力士”的角逐在杭州庆春古城楼下广场开战,比赛吸引了全市百余名腕力运动爱好者聚集,角逐首届“鸿民保安杯”铁血勇士腕力王比赛桂冠。

在人群中,一身发达肌肉的嘉兴选手陈韵顶着一个锃光瓦亮的光头,在人群中尤为亮眼。参加男子左手75公斤以上级别的他乐呵呵地说:“我就是爱凑热闹,想来比试比试,成绩什么的不重要,玩得开心才重要。”这个乐天派的大男孩是个健身教练,和“较劲”相关的比赛,他似乎都想去“玩一玩”。

使用哥哥的健身设备 从此打开另一个世界

说起有关于健身的启蒙,对于陈韵来说,那可有点早。他说:“初中时候,我就开始和健身器械打交道了。”

陈韵回忆,最早接触健身是在自己初中时,说来这由头也着实让人忍俊不禁。“当时家中有个准备参加高考体测的堂哥,因为他身形胖乎乎的,对于参加1000米跑步考试有些吃力,于是就买了一副哑铃,想练着减肥。”陈韵笑着说,结果后来堂哥并没使上几回,倒是让一次登门的他看上了。

“这时候哥哥已经通过体测了,就把这副几乎全新的哑铃送我了,那一年,我初三。”陈韵自从有了这副哑铃后,回家便常常练习。

独乐乐不如众乐乐 老“家伙”使起来也称手

中考毕业后,陈韵考上了海盐元济高中。虽说高中学业紧张了一些,但是他没有放弃健身的爱好。“进入高中,我偶然在学校图书馆里看到了一本叫《健与美》的杂志,

里面有着许多此前我不曾了解的健美知识,一下子吸引了我。”陈韵兴奋地说,信息量大、专业性强的《健与美》杂志为年少的他打下了扎实的理论基础,“从那个时候开始,我对人体的肌肉、关节开始熟悉,对健身的了解变得系统起来。”

他将从杂志上学到的最潮流的健身知识和小伙伴们一同分享,每天放学之前,他们都会聚在操场旁,借用学校的老旧健身设备,练上一两个小时。“那些老旧的健身器械有些都生了锈,但是我们练习起来还是乐此不疲。”陈韵笑着说,每次他都练得全身酸疼,只得推着自行车回家。“因为根本没力气骑车回去,有时候周一来上学,上楼梯腿还在抖呢。”

除了健身,他还因为兴趣使然,在高三练起了标枪。“投掷动作对我的反应速度和力量很有帮助。”陈韵说,哪怕在学业压力繁重的最后阶段,他也很好地平衡了运动和学习的关系,最终顺利地考上了浙江工业大学车辆工程专业。

踏入社会放不下“心头好” 重拾“旧爱”当起教练

“进入大学第一年,我还是练得比较频繁的,可是后来渐渐地‘堕落’了,体力大不如从前。”陈韵大学毕业后,找了一份和专业对口的工作,忙碌的工作挤压了原本的生活时间,让他有些喘不过气来。“这时候,我有些怀念当初专注健身的日子。”

陈韵经过思量,毅然决定辞去工作,开始专注健身方面的学习。为此,他专门考取了由国家体育总局颁发的健身教练资格证。此外,他还通过考核,成为了一名社会体育指导员。

如今,他除了在健身房从事教练工作外,他还常常参与一些公益活动。“嘉兴有很多的马拉松、徒步等体育赛事,我也会为大家提供公益服务,在比赛前作为热场嘉宾,调动现场气氛,活动筋骨起到热身作用。能给大家带去健康

和快乐,是一件很幸福的事情。”

对于未来,陈韵有着自己的打算:“希望有朝一日能开个健身馆,为更多人服务,让大家通过运动收获喜悦。”



11月30日晚上,倪汝生刚和老婆从柬埔寨旅行回到家,就绕南湖痛痛快快地跑了个半马。第二天清早,他又赶到桐乡参加了2019中国桐乡马拉松赛,并以1小时54分的成绩完成了又一个半马,这也是他今年跑完的第

103个半马。

退休还不到一个月,倪汝生这个“跑步狂人”就过上了与普通花甲老人不一样的日子,“运动、健康和快乐”成了他给自己的退休生活打上的三大标签。

从104公斤到80公斤 甩掉脂肪和“三高” 嘉兴大叔爱跑步 8个月跑100多个半马

一张“亮红灯”的体检单 软磨硬泡“求带玩”

倪汝生50岁那年,一张“亮红灯”的体检单让他心头一紧,高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、脂肪肝……20多个箭头意味着他的健康已经出现问题,1.75米身高的他,当时的体重104公斤。

人到中年身体严重亚健康,这样的现实让倪汝生开始被迫锻炼,他趁着午休时间约同事打打羽毛球,晚饭后去散散步,过了些日子,体重下降到95公斤左右。

初尝运动成果的他燃起了斗志,有一天,在公园走路时看到一群人穿着“走四方”字样的T恤在快走,他单纯觉得名字还挺好听的,就加入其中。

跟着“走四方”锻炼没多久,倪汝生得知团队要组织一些人去神农架爬山,心里直痒痒。“他们都说我不行的,爬山是肯定爬不动的,所以不带我玩。”倪汝生说,他这个人就是有个特点,凡是想做的事,想办法也要坚

持做到。

于是,他就“死皮赖脸”恳请几个队友。大家被他的诚心感动,让他参与了神农架爬山之旅,结果他成功登顶。

这一次的成功试水让倪汝生信心大增,也让队友们对他刮目相看。去年国庆节,倪汝生和几个队友挑战“行走在中华龙脊上”的探险。倪汝生的“野心”不仅在于走路、爬山,他对跑步也产生了兴趣。“去年刚开始跑时,跑200米就跑不动了,就是因为身体太重了。”倪汝生说,在身边队友的鼓励下,仅仅一个月,他就可以跑5公里了。

他是爱跑步的“疯子” 旅游在外照样打卡

说起来也很有趣,倪汝生的这些“战果”,最初竟是“吹牛”吹出来的。“春天时,我跟跑团里的人吹牛,说既然今年自己刚好60岁,那就跑60个半马吧,结果到7月份就提前完成计划了。”倪汝生说,对他而言,给自己制定目标很

管用,能激励他不断去完成目标。

紧接着,他又跟跑友们“吹牛”,今年是新中国成立70周年,他就跑70个半马以示庆祝,结果,不出一个月,他的目标又轻松完成了。

“这下可好了,一发不可收拾,我给自己定下了今年跑完100个半马的目标,你看,12月刚开始,我已经完成103个半马了。”老倪的脸上写满了成就感。

无论是去外地出差,还是旅游,倪汝生无一例外地准点起床,开跑。“在旅行地跑步有一个好处,就是除了别人能看到的景色,我还能领略到别人看不到的风景。”他说,这是了解当地风土人情的一个很好的方式。

这个月底,倪汝生将赴新昌参加50公里越野跑,整个比赛累计垂直爬升2100多米,60岁的他仍旧充满了信心。“一个人在途中,脑子里只想一件事,能释放烦恼,忘掉不开心的事。”倪汝生说,跑步已是他快乐生活的源泉。

(通讯员 韩瑜超)

