

从“软萌妹”练成了“女金刚” 米小米:健身是我毕生追求的目标

“我爱好画画,摄影,旅行……世界在我的画笔、镜头和脚下,都异常美好。不过我最喜欢还是在撸铁的过程中,享受汗水。”

说这些话的女孩名叫米小米,同济大学毕业后顺利申到了英国的研究生通知书。因为太喜欢健身,从CCTV9辞职,转行来到杭州一家健身中心做起了健身教练。在别人眼中,她似乎“疯了”。但对米小米来说,这是她的坚持自我。

A 离开央视重新追逐梦想

在英国留学时,由于饮食和作息不规律,米小米发胖过一段时间。系统训练了3个月,她减了10斤,又觉得自己太瘦了,开始练力量,从此一发不可收拾。

在米小米的身上,看不见人们给女性设定的“柔弱”“缺乏胆量”“不能吃苦”“不爱运动”的偏见。相反,她一直在坚持着不被世俗的眼光局限的人生。第2年,她便改选了运动科学的专业。回到国内入职CCTV后,米小米每小时都要跑楼梯10分钟,她一直努力创造时间和空间,确保自己的运动量。即使别人没办法理解她的坚持,她也不在乎。每天6点下班,其他女孩子去约会、吃大餐、逛街,米小米雷打不动地跑健身房。和冰冷的器械



作伴,她乐在其中。

健身到家常已经10点,还要准备第2天的健身餐,时间安排不过来

了,于是米小米辞职,转行做起了健身教练,只为拥有自由的健身和做饭的时间。

B 努力经营着自己的爱好

很多人成为教练后,为了花时间带课,放弃了自身的锻炼,米小米不一样。每周她要安排至少3到5次的力量训练,不像有些女孩的“浅

尝辄止”,她是真枪实刀地练。挑战大重量,为了逼着自己实现训练计划,她每周都找师父盯着自己练。这样坚持了5年,60kg的她,现在深

蹲100kg,卧推70kg。要知道,1.5倍的重量,男性做到的都不算太多。米小米做到了,并且,她还在不断超越自己。

C 用切身体验感染每一位学生

很多学员练了四五年,请过好几任教练,反复对比后,依然选择她作为教练,带自己进一步提升。学员对她的评价是,业务上够钻研,能辅助大重量,对减脂塑形很有琢磨。为了不丢失语感和熟悉度,她练听力、看美剧地刻意练习,很多留学生或者是

即将出国的会员找她练,她可以用英语标准地说出健身词汇,也可以在闲暇的时间和会员分享留学海外的经历。因为独自尝试过很多事,独自走过很多路,她更懂得一个人的乐趣所在,和她交流,让人感到,孤独其实并没有那么可怕。

米小米坚信女性也可以有力量,也可以活得潇洒、自由、恣意,这种力量不是壮,是更立体的肌肉线条。而她长期从事健身运动就是抱着勇气做出了自己的选择,探索最好的自己。

(通讯员 江初雨)

现实版《阿甘正传》! 这个东阳小伙子跑出人生新天地

1993年,王利峰出生在东阳市江北街道凤凰社区的一个普通的家庭。新生命降临的喜悦没有持续多久,孩子小儿脑瘫的打击就无情袭来。

平凡的一家人,在命运面前,却非凡地勇猛。小利峰4岁还不会走路、说话。爸爸王生龙和妈妈陈爱芳每天除了要带他进行康复治疗,还坚持用自行车载着他去公园、江滨、山边,接触外面的世界。他们发现,小利峰在人多的地方更愿意做康复训练动作。就像影片《阿甘正传》一样,小利峰在亲情的鼓励下,站直了身体,扔掉了辅助器械,摇摇摆摆地跑了起来。

这一跑,王利峰就跑进了残疾人运动会的冠军领奖台,跑到了马拉松赛场。



往前跑,爸妈在!

1岁都抬不起脑袋的王利峰,曾经让王生龙和陈爱芳愁肠百结。

为了王利峰的康复训练,父亲花光了积蓄,母亲辞去了工作。她日复一日地陪着孩子做着单调的训练动作,看着他一点一滴地进步。几乎每天,他们都要骑着自行车带着儿子跑六七公里,看到他摇头晃脑地露出兴奋的表情时,就把他抱下车。不顾周围人打量的目光,让他试着迈开步子。“别怕,爸爸妈妈在,往前走!”直到8岁上小学后,这种情况才开始好转。

在跑道上赢得荣誉和自信

王利峰有很多奖牌、奖状,都和跑步有关。在学校里王利峰跑出了

“名气”,东阳市残联的工作人员得知后,推荐他参加了金华市残疾人运动会。

没想到,9岁的王利峰一跑就跑了第一名。从小习惯于比别人慢的他异常兴奋,那是他第一次意识到,自己可以比其他同学做得更好。

从此以后,他就开始了在跑道上的逆袭。小学毕业时,他已经获得了两届金华市残疾人运动会的金牌,400米、800米、1500米、跳远都是他的强项。体育课也从他最害怕的课,变成了最喜爱的课。

上了初中后,因为距离远了,课业负担重了,王利峰不再跑步上学放学。但只要一有空,他就会到学校操场上跑几圈。

东阳市残联工作人员韦青说,很多脑瘫残疾人一生都坐不起来,更不

用说跑了。“王利峰是幸运的,也是了不起的,从不会走到跑20个半程马拉松,其中的精神力量不言而喻。不屈不挠,才能自强自立。”让人难忘的,还有他和家人的乐观。脑瘫康复中那么多痛苦,王利峰和家人都一语带过。

生活因奔跑而不同

被跑步改变的,还不止这些。毕业后,王利峰进入一家福利企业工作。原本单调的生活,因为跑步变得缤纷起来。2015年,他在横店参加了人生第一次马拉松。到达终点的一瞬间,他再也坚持不住了,瘫倒在地上。缓过气来,他哭着给爸爸打了个电话:“爸爸,我‘跑’完马拉松了。”电话另一头的王生龙比儿子还激动:“我从来没想过他能跑马拉松。20多

公里对他来说太不容易了!在那之前,他从未一次跑过5公里以上。”成绩虽然不如意,但他结识了一群热心跑友。从此,除了家庭之外,王利峰又找到了另一种归属感。

因为跑步,不善言辞的王利峰开始用美篇记录难忘的经历,不知不觉地开始叩问自己的内心深处。因为跑步,当了20多年宅男的他,每个周末都能和跑友们一起聚会。因为跑步,以前连说一句完整的话都费劲的他,走上舞台,通过演讲分享自己的跑步经历和心得。

跑步,让王利峰拥有了不同的人生,他说他会一直跑下去。

(通讯员 陈丽媛)