

因减肥结缘 一跑就是5年 许驰宇:跑马路上永不停歇

见习记者 汤仲国

在绍兴诸暨中学的操场上,每天总会看到一个身影在操场上奔跑,而这个人便是该校的高中化学老师许驰宇。5年前开始跑步,如今,许驰宇已经大大小小参加过10余场马拉松赛,平均每年参加3场马拉松赛。

A 因减肥开始接触跑步

说起许驰宇与跑步结缘,是因为肥胖。“最初跑步的时候我也没想到要跑马拉松,当时为了减肥,于是自己开始练习跑步。”许驰宇说。

B 跑马路途不停歇

从那之后,许驰宇便陆续开始参加各种马拉松赛事,在他跑马拉松的第一年,他参加了4场全马和2场半马,如今各种大

2015年,许驰宇报名参加了长兴太湖图影国际半程马拉松,这也是他第一次参加马拉松的比赛。谈及这场比赛,许驰宇记忆犹新,因为

是第一次参加马拉松,所以他对对自己的要求也不高,只要跑完全程就是一种胜利。在跑完马拉松后,又马不停蹄地回到学校去上课。

小小的比赛加起来一共有10余场了。

2018年南京江宁春牛首国际马拉松赛让他不能忘怀,许驰宇介绍,那次比赛上坡、下坡特别多,对于没有练过越野跑的他来说,根本吃不消。而到了27公里的时候,许驰宇的脚开始抽筋,本来一度都想放弃了,但最后还是在跑友们的鼓励下,坚持跑完全程。

为了更好地参加比赛,许驰宇也在平时进行了刻苦的训练。刚开始跑步时,许驰宇每个月

的跑量大概是100公里左右;而现在,他一个月要跑300多公里。“我一般一周会休息一两天,然后每天跑10公里,周末再来一个20公里左右长距离的拉练。”

在许驰宇跑马路上,他还会做些其他有意思的事。在2019年快到来之际,他用跑出2019图案的方式来迎接新年。“其实早在2017年的时候我就跑过20.17公里来迎接2017年的到来,我接下来会尝试跑一些图案、跑一些有纪念意义的图片。”许驰宇笑着说。

C 带动周围人一起跑步

对于许驰宇来说,坚持跑步给他的生活带来了许多变化,让他在工作之余不会太无聊,许驰

宇表示,以前没跑步的时候,自己没事的时候就去打麻将或者翻手机、做其它事情,总得来说很无聊。现在开始接触到跑步,自己的生活充实了很多,而且之前失眠的毛病也好了。

在许驰宇的带动下,现在学校里跟他一起跑步的人逐渐多了起来,在他跑步的时候很多人一起跑步。虽说已经40岁,但许驰宇还会继续跑下去,不断挑战自己。



分享快乐重塑人生

张玉环:我没有退路,只能一往无前

“我叫张玉环,不怕被笑话,不怕会失败,放胆去做喜欢的事,放肆地活。”这段激情且有些狂野的话出自张玉环本人之口。然而,张玉环确实为她的梦想付出一切。不仅如此,已经53岁的她早已成为国内知名健身达人,在全国各大社交平台上拥有众多粉丝。



Part 1 偶然机会体验 人生因健身改变

48岁时,张玉环第一次走进健身房。起初,她只是想学英语,就跟着老外看他们都去哪里,结果发现大家都往健身房跑。为了拥有英语的学习环境,张玉环也跟着跑去健身房。练了半个月,发现整个精神状态完全不一样了,而她的人生也因为健身重新开始。

从1周1次,到1周4到5次,再到每天去健身房练习,如今健身已经成为张玉环的生活习惯。“我有时候就抓紧午休时间,挤1个小时去附近的健身房匆匆练一练。有时候是下班以后,在健身房能练多

久就练多久。”

张玉环锻炼起来特别拼,每天1小时练拳击,1小时上团课,1小时游泳……每天都有大半的时间泡在健身房里,健身自然带来了健康的瘦身效果,不到3个月就瘦了十来斤,现在体重更是保持在健康的100斤左右。

“不仅瘦了下来,身体状态也有不少好转,连心理都感觉更加积极,那时候每天去健身房都让人感觉开心。”在当年举行的全国健美大赛



中,作为现场年龄最大选手的张玉环也有着惊人的表现,给人们留下了深刻的印象。

Part 2 分享健身心得 生活因此变得美好

2016年来到杭州后,张玉环依旧每天健身两个半小时,3年来几乎风雨无阻,直到今天。

有人评价她是“52岁的年纪,少女的身材”。张玉环则经常会在微信朋友圈发布她的健身心得。如今,全国各地都有她的粉丝,3个微信群都已经爆满,甚至还有粉丝特

地坐飞机要跟她一起训练。这是让张玉环特别感动的,也是让她觉得自己做的事特别有意义。

“现在有这么很多朋友在网络上鼓励我,信任我,甚至千里迢迢来同我学习健身,我想把健身的快乐传递给更多人。”张玉环说,“上午读书、学习健身理论,下午去健身,晚

上回来还会和各地来的健身爱好者交流讨论到深夜。我觉得很充实,很幸福。”

今年,张玉环已经53岁了,仍然在学习英语、练习书法,她还计划要写一本有关健身的书籍,还有许许多多等待完成的事。

(通讯员 王立一)