

从200多斤胖子变身国家队体能教练 湖州“励志哥”上演逆袭人生

他科班出身,体型标准,是湖州拥有证书最多的本土专业健身教练,他叫冯通毅。3月底,他收到中国帆船帆板协会的通知,正式入选国家帆板队体能教练,协助我国帆板顶尖运动员备战2020年东京奥运会。由一份谋生的职业上升到为国效力的事业,他付出了12年的青春与汗水。

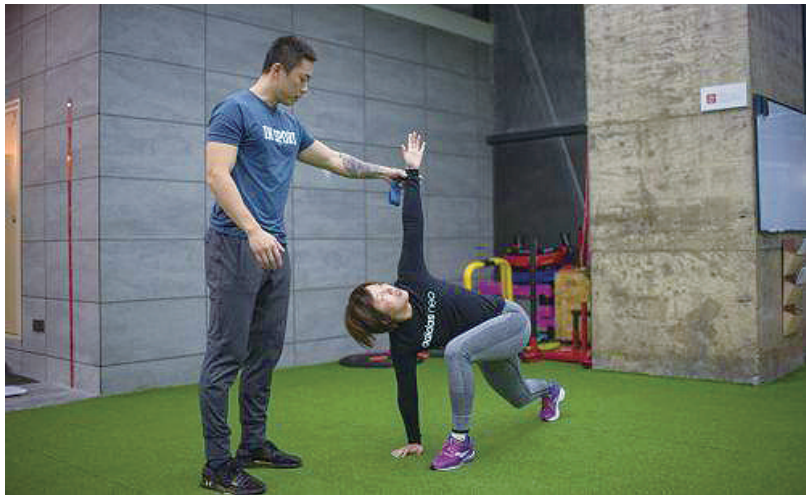
A 一张证书敲开体育事业的大门

今年36岁的冯通毅,2007年毕业于成都体育学院运动训练专业,现在是一家健身俱乐部的老板兼教练,他身边的朋友和学员都亲切地叫他“大冯”。

几个月前,大冯看到朋友在微信朋友圈中,发布了一条关于公开选拔帆船帆板体能教练的信息:“需要持有NSCA美国体能协会颁发的CSCS证书、运动训练专业、有过相关

工作经验……”对照选拔要求,这些条件他都符合。按规定提交申请后不久,帆船帆板协会工作人员通知他到上海参加面试。经过层层严格的筛选,他最终从几百个报名者中脱颖而出。

带运动员进行体能训练,曾经是大冯在上大学时的一个梦想,在毕业12年后终于梦想成真。大冯说,这次能入选国家队体能教练,CSCS证书



起了关键性作用,它的发证机构NSCA美国体能协会是美国四大国际公认的认证机构之一,CSCS翻译过来

是“体能训练专家”的意思。拥有了这张证书,就拥有了带领职业运动员进行体能训练的资格。

B 梦想的实现得来不易

“曾经我也远离了这个梦想,但最后还是坚持了下来。”大冯说,毕业后他到一线城市当过健身教练,带过半职业运动员进行体能训练,还和朋友合伙开了健身房。由于和合伙人有了分歧,他放弃健身

行业转行做了3年餐饮。

2015年,餐饮投资失败,他不得不结束了店铺回到湖州。当时,由于之前中断训练忙于应酬,他的体重一度达到101公斤。身高1.83米的男士标准体重是80公斤,当时

的大冯离那个标准相差有点远。

回到家乡后,他决定重拾自己熟悉的行业,从零开始。用了50周的时间,他成功减重21公斤,身材有了明显的变化。小有成效后,他又做回了健身教练,并在期

间开始了“疯狂”考证模式。近3年来,他参加了壶铃、悬吊训练、万向轮训练、动物流运动等20多场培训,考取了心肺复苏、体能训练专家、儿童体适能等11张国际认证证书。

C 坚持与积累成就了今天

“起初就是想多学一点,帮助学员更快看到健身成效,在生活中有更好的运动表现。”在大冯眼里,健身是一个系统的学科,身材好只是其中一个诉求。

每次培训学习后,他总会将所学所悟分享到微信朋友圈。动作做不到位,是哪块肌肉没有得到充分的锻炼导致,从身体构造到如何针对

性改善,他都一一给出解释。因此时间一长,他收获了许多粉丝。湖州师范学院体育学院的院长也是其中之一,他关注了大冯一段时间后,认为其非常专业,于是抛出“橄榄枝”,聘请他为外聘老师及学生实践导师,负责教授运动休闲专业学生的运动处方课程。

通过不断学习与积累,使大冯有

了实现梦想的动力。解剖学、生理学、生物化学、生物力学、训练学……这些课程枯燥乏味,起初他最多只能看20分钟。随着时间的推移,求知欲的高涨与对体育事业的热爱,促使他坚持每天学习,时间也不断延长。现在如果没有工作安排,他能对着专业知识坐着看半天。去年7月,他终于将CSCS证书收入囊中。

再过14天,他将启程跟随国家队赴法国集训。带着他所学的知识,配合营养师、专业教练一起帮助运动员制定训练计划。“这次入选可以接触国际顶尖体育专家,对我来说是一个难得的学习机会,也会成为我的一个新开始。”说这话的时候大冯眼神中充满了坚毅和憧憬。

(通讯员 顾宇雯)

哪有什么中年危机?

杭州39岁“辣妈”身材宛若少女,秘诀只有两个字



有这样一句俗话:“没有丑女人,只有懒女人。”似乎只要勤奋起来经营自己,就能成功变美变年轻。实际上,从运动的角度来看,说简单确实简单,说难也很难。

对于如何经营自己,抵抗衰老与中年危机,杭州一位逆生长的39岁“辣妈”小雨有话要说。中文系出身的她,是一名大学教师,外表恬静温柔,配上少女般的身材,整个人的气场非常温和大气。

小雨的减龄秘籍,概括起来只有两个字:“健身”。

临盆前一天仍轻松跑10公里

小雨状态饱满的皮肤,纤雅的气

质与产后一个多月就恢复了的马甲线,都是她为健身投入热爱与坚持的成果。

“怀孕时我还去健身房跑步,教练们很怕我身体受不了,都追着说你跑个5公里就快下来吧。”没错,小雨是一名跑者,已有2年多的跑龄,也参加过半马。

无论刮风下雨,工作繁忙,甚至怀孕都无法动摇她跑步的决心。进产房的前一天,她还在跑步机上轻松地跑了10公里。

因为长久积累的运动基础和雷打不动的跑步习惯,小雨孕检17项均达标,大龄产妇常见的妊娠糖尿病、高血压等状况更是从未出现。

在其他同事还在想着怎么放松才能缓解工作疲惫时,小雨已经可以神采奕奕地挺着大肚子轻松上下5层楼丝毫不喘,大家纷纷带着羡慕的口吻调侃她“身姿矫健”。其他孕妈妈还需要家人照顾搀扶的时候,她已经可以自如活动,慢慢做一些适宜的运动调节身体。

健身让人生充满禅意与宁静

小雨从2017年开始走进健身房。

“我们这个年纪都很惧怕衰老,所以就想去健身房系统地提升一下自己。”小雨的生活也因此发生了质的改变。

最初小雨没有发现自己身体中隐藏着跑步的潜力,契机来自于一次课程中的巧合。私教让她上跑步机热身,突然有急事出去,回来时小雨已经连续跑了40分钟了。第一次上跑步机,40分钟,8公里。这对于小雨来说,是一次里程碑式的惊喜。

慢慢地,小雨把健身频率提高到了每周4次左右,白天上课忙,就选择5点半起来晨跑。更多时候,她选择夜跑。小雨说,夜晚更安静,可以在静谧的氛围中认真感受呼吸与每一个毛孔的收缩、扩张,沉浸在小宇宙中,忘却生活的烦恼。

小雨还有着看起来颇为“宏大”且浪漫的目标,就是让自己的跑步里程累积到绕地球一圈的距离——4万公里。她愿意为此付出时间与毅力,要一直跑到跑不动的那天为止。

坚持一定是因为热爱

许多人觉得健身“痛苦”,小雨却不这么认为。“任何事情开端都一定有一个痛苦的时期,但度过之后,

就如回味无穷的茶,醇香爽口。”

小雨也曾有过健身的“倦怠期”。她直言,自己的总里程达到了一定数量的时候,也怠惰委屈过。身边的人乐于享受,为什么自己非要跟自己过不去呢?好在小雨极具毅力,她咬咬牙坚持了下来。

在每次跑步的过程中,也会出现“倦怠期”。“5公里和8公里像是两个坎儿,跑到这两个距离时会尤其疲惫酸痛,但坚持过去后,头脑就变得一片清明,再跑下去也不会感到负担。”她要求自己,每次多坚持5秒,就这5秒,一点点累积下来,成就了巨大的变化。

痛苦过后便是享受。小雨笑言,由于太享受跑步的过程,自己经常不知不觉超过一开始定下的目标。“有时想着今天就跑10公里,结果最后跑了15公里。”

生活中小雨也常带着不求回报的心态去做事情,她认为,这是教师群体的“职业病”。这样的人生态度让她收获无数,却仍旧谦逊,觉得自己只是“很幸运”罢了。事实上,“越努力越幸运”,才是命运馈赠的礼物。

(通讯员 张松楠)