

丰富有趣又能交到朋友,这是什么“神仙”健身方式? 混合健身火遍全球,听听两位宁波粉丝怎么说

这几年,从好莱坞大咖到国内明星,都在为一种新的健身方式加油呐喊,那就是混合健身(CrossFit,简称CF)。区别于传统的健身方式,CF以快速、激烈、充满新鲜感和团队气氛在国内迅速收获一大批粉丝。早在2013年,宁波就成立了全市首家由美国混合健身总部官方授权认证加盟的CrossFit WeMax场馆。

85后刘翀是位资深CF教练,他对CF痴迷不浅,“它的作用是全面提升身体素质,而且CF不枯燥,动作可以无限组合。另外,合作性训练的方式能让人结交到志同道合的朋友”。

A 工商管理硕士跨界成了CF教练 混合健身零基础也能尝试

在2012年之前,刘翀的生活和CF就像是两条平行线。“我在国内念本科时,因为减肥常常会去传统的健身房报到。”他第一次接触CF是在美国,当时他正在读工商管理硕士。“传统健身房很难找到合适的教练,训练起来也比较枯燥,我特别希望能找到一种更系统的健身方式。”就在这时候,CF闯入了他的视线。几次训练下来,他就成了CF的狂热爱好者。“我在训练时总是铆着一股劲,不想在同样的时间内比别人表现差。”到了周末,刘翀奔走于美国

的各个城市“打卡”。“花了半年时间,我把美国CF的所有官方教练证书一个个都考遍了。”在2013年年底,刘翀和同样热爱CF的网友那益达一拍即合,在宁波合伙成立了CrossFit WeMax,成了一名CF教练。

很多人觉得CF是一项只属于健身大神的运动,因为光听力量举、倒立撑等动作名称,就觉得非常高难度。事实上,在刘翀的学员中,有不少是零基础的健身“小白”。“CF基础课程是接触这项运动的第一步,将学



到如何完成各种实用性动作以及营养学相关知识。一般来说,基础课会融入几十个动作,在常规课程编排中,运动及动作的种类可以无限组合。”刘翀说,区别于传统的健身房,CF强调全面的身体素质,让运动服务

于生活,以此对抗各种生活中的意外。“CF的训练动作主要包括推、拉、提、举、蹲等典型动作,这些动作是日常生活中普通人经常使用或者频繁做出的动作,CF强调以更快的速度更强的爆发力完成这些动作。”

B 业余骑行高手爱上“硬汉运动” “比健身房有趣、好玩”

“15分钟做了7组各种动作组合的高强度训练,做完后全身都在发抖。”2018一整年,CF是刻在俞剑锋生活日程上的一项重要内容。“去年全年无休,有几天有点发烧,可不想还是坚持了下来。”

1987年出生的俞剑锋原是骑行爱好者,之所以爱上CF这项更虐的

“硬汉运动”,是因为这一训练体系有别于传统健身方式,而且减脂特别给力。“我骑车已经有7年了,最疯狂的时候一天骑行300公里。”别看他现在一身“腱子肉”,几年前他可是一个不折不扣的胖墩。“巅峰时期胖到95公斤,后来通过运动瘦了一些,一年前接触了CF,现在体重到了

75公斤左右。”

虽说有一定的运动基础,俞剑锋第一次接触CF时还是被虐得全身酸痛。相比普通的运动,CF确实有些“虐”。“力量和技巧的部分完成后,训练者几乎用去了80%的体力,而最后的WOD,也是每次CF体验中最激动人心的部分,就是用这仅

剩的20%的体能冲刺。”他说,CF的精髓是不断突破自己的身体极限,“这是自己与自己的一场竞技,你永远不知道下一个挑战是什么,只需要做好身体准备。这种咬着牙坚持到最后的体验,真是太棒了!”俞剑锋说。

(通讯员 庞锦燕)

提起台球,很多人会立刻想到斯诺克职业选手丁俊晖、九球天后潘晓婷等。而在嘉兴也有这样一位台球“小王子”,在九球界14周岁年龄段他可谓是“全国第一人”。

14岁成就“全国第一人”,开挂的人生来自刻苦训练 嘉兴台球“小王子”逐梦不停歇

在桐乡一家台球房里,长相帅气、身高1.70米多的沈申义正在练习台球基本功。15颗球被摆成L字型,选手要从最靠近底库的球开始,依次把球打入同一个球洞,最终完成清台,这也是大家常说的一杆清。

L型训练法,每击打一杆球,都需要计算好下一杆的角度、力度,因此要想一杆清难度相当高。

这种在业余球友眼中高难度的操作,对于沈申义来说,却是日常训练的必修课——他已经练了7年的美式台球、中式台球,还拿过嘉兴市级乃至全国各种台球比赛的荣誉。他最看重的便是2017年、2018年连续两次夺得全国青少年美式台球锦标赛U14少年组冠军。

身上拥有诸多光环的沈申义,他的台球之路又是如何启蒙的呢?原来他的父亲沈建华也是一名台球爱好者。在沈申义四五岁的时候,父亲便经常带着他去台球房。无意间,他发现儿子对台球有着特别的喜爱。

此后,爸爸便当起了儿子的启蒙教练,教他拿杆的姿势、一些基本的走位等。而沈申义也沉醉在打台球的乐趣里,节假日期间,他能在台球房里一打就是一整天。8岁那年,练习了一个暑假,沈申义去参加了上海市青少年美式台球锦标赛,没想到一出手便拿到小学组的冠军。

这个成绩让父子俩喜出望外,沈建华开始意识到,儿子在台球上有自己的天赋,未来发展的空间很

大,甚至可以走得更远。于是他又遍寻名师,桐乡、嘉兴、无锡、杭州等地都留下了沈申义练球的身影。当然在不断的训练中,兴趣才是最好的老师,沈申义对台球的痴迷,让他和父亲一直坚持到现在。

如今,沈申义在余杭一家俱乐部中学习台球,每天要练习8小时以上的基本功,中间再参加各类比赛来检验训练成效。追梦台球的生活很枯燥,但沈申义却乐在其中,今年他要升入青年组,对他来说又是全新的挑战。

做职业球员,必须要在各种比赛中崭露头角,沈申义要想走得更远还必须付出更多的努力。但是对于他的未来,他和他的家庭都充满信心。

(通讯员 王雨红)

