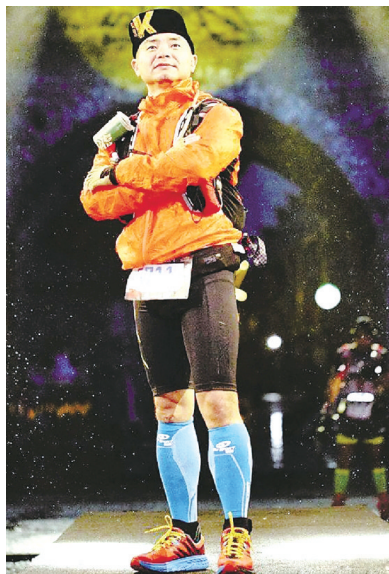


撸铁跑马玩越野,从肥胖练到健壮 47岁的他在“蜕变”的路上从未停歇

在杭州的业余跑圈里,钱军算是小有名气,47岁的他乍一看有点像演员徐峥,身材更像是“保了鲜”一般。不过,很难想象这位一身腱子肉的猛男,也曾是个超重的肥胖者,体重一度飙升到89公斤。但如今,他的体脂指标保持在13左右,体重也降到了73公斤左右。



1 用“追赛”检验突破自我

“现在就是夏训,备战秋季赛的到来。”钱军细数自己的运动量,每天10公里跑步打底,一个月两次25公里以上的越野,还有力量训练。钱军说,完成从大胖子到“越野狂人”的蜕变后,唯一不变的是那份热爱运动的初心。

今年4月20日,全球2500位越野爱好者汇聚在临海第5届柴古唐斯括苍越野赛,刚入“越野坑”不久的钱军

在好友的鼓励下抢报了50公里组。为了取得好成绩,钱军独自一人在西湖群山标毅线刻苦训练,同时配合健身房力量训练加绑沙袋跑步机斜坡跑,以提高自己的耐力。

比赛当天天下着雨,极大地增加了比赛的难度,到了后程路段,跟随的人渐渐少了,由于路面太滑,他一不小心在卡点区域踩在苔藓上滑了出去,还好肌肉力量较强,稍作控制没有摔得

很厉害。到了40公里处,他又不慎扭到了右脚,坐下来按摩调整了片刻,继续前进。最终,他举起双杖,大吼一声冲过终点,完成了8小时43分的征程。“虽然对成绩不是很满意,但那场比赛让我对大自然心生敬畏,同时也收获了自信。”

钱军今年还给自己报名了武功山越野、天狼越野、大宋108及北京马拉松、上海马拉松和杭州马拉松。

2 “拼命”健身只为达成完美线条

钱军在健美这条路上已经坚持了20多年。

早在1997年,他就选择健身减肥,在健身房里一待就是半天。为了达到理想的维度,他从12点半一直练到下午4点,一次3个多小时,每周至少5天。

钱军健身的目标很简单,就是把

肌肉的维度练大。但因为没做太多的有氧运动,只是偶尔在跑步机上跑步,所以体脂率一直居高不下,身体的线条始终不是很清晰,他对此不是很满意。为了拥有更漂亮的线条和完美的腹肌,他加入了杭州悦跑团。去年,他还成为杭马官方500兔子之一。目前,他的最好成绩是今年在无锡马拉

松中跑出的3小时27分。

在他看来,真正厉害的跑者不只是自己跑得有多快、有多远,还要能影响和感染更多人来体会跑步的乐趣。同时,他也提醒初跑者,应该循序渐进,逐渐增加跑量,如果一味追求跑的多,会很容易受伤。

(通讯员 徐小翔)

玩转羽毛球、足球、标枪、铁饼 学校足球课上的唯一女生如今成了国家一级裁判

穿着纯色的运动套装,扎着清爽的马尾辫,足球场上除了激烈比赛的球员,这位英姿飒爽的年轻女裁判也吸引了许多人的目光。“读小学的时候我是女足校队的成员,后来中学和大学里没有女足球队,但是我对这个项目很有感情,所以在大学里就考了裁判证。”宁波姑娘张榕如今是一名足球国家一级裁判。

1 练习过不少体育项目

张榕是地道的宁波姑娘,在白鹤小学读书的时候,就因为出色的身体条件和运动能力,在不少项目上代表校队参加比赛:低年级的时候是羽毛球队成员,四年级开始加

入足球队,同时还是标枪、铁饼等投掷项目运动员。1.73米的身高,体形修长的她,在投掷项目上也获得过佳绩。

进入宁波中学后,她曾作为田径

校队选手参加过不少比赛。考进湖州师范学院后,她选择了体育专业,又“加练”了网球,在浙江省大学生网球锦标赛上曾获得过亚军。“我曾和大学里的老师说起过喜欢足球,老师就建

议我去试试当足球裁判。”之后,张榕便成为学校足球专项课上的唯一女生,开始学习理论知识,观看国内外足球赛裁判视频,并在大三时拿到了足球国家一级裁判证书。

2 日晒雨淋都不是问题

“我觉得练体育挺好的,我不怕吃苦。”张榕虽年纪尚轻,但性格十分沉稳。为了拿到国家一级裁判,她付出了不少努力。“考试有很多项目,除了理论考试、犯规视频识别判断之外,还要测试体能,以及参加实

践考核。”张榕说,备战体能测试期间,每次训练通常要在学校400米跑道上跑12圈,另外还要做6组40米冲刺跑。

真正到赛场上当裁判,更不是件轻松的事。去年浙江省运动会在湖州

举行,张榕参与了8月份的女子足球乙组比赛裁判工作,那是她第一次在盛夏之际吹比赛。“最深的印象就是太热了,来回跑了20分钟后感觉气都喘不过来了。”为了避免被晒伤,张榕常常会穿长袖和长裤,但如果是吹省级

以上的正式赛事,裁判服就不是由自己决定怎么穿,通常都是短袖、短裤。做这个职业不仅要面对暴晒还可能会碰到大雨。“我不是那种娇滴滴的女生,日晒雨淋对我来说都不是问题。”张榕说。

3 梦想走上更高舞台

据了解,当下经常在足球赛场执法的足球女裁判全省也只有二三十人,拥有女子国家级裁判员的更是屈指可数。“宁波有过一些女足运动员出身的女裁判,但她们在成家之后,都很少再出来吹比赛。”宁波市足协副秘书长俞学丰说。

再过几个星期,张榕将进入宁波

大学就读体育教学专业研究生,她表示会继续坚持自己的足球裁判梦想:争取先从国家一级升到国家级,再看看是不是有机会考国际级。而省、市各类足球赛,将是她锻炼和提升自己的重要平台。

今年回到宁波,张榕执裁的第一项比赛是在江北的中体SPORTS

城开业活动上,当时,包括男足前国家队核心范志毅、“铿锵玫瑰”核心刘爱玲等名将在内的中国明星足球队在此与宁波本土球队举行了一场友谊赛。“那场比赛阵容很耀眼的,现场解说的是韩乔生。”张榕回忆道。

在宁波市足球界资深裁判陈志

刚、陈芳等老师的推荐下,张榕已先后参加了宁波足球超级联赛、市运会足球赛等赛事裁判工作。“以前在学校,吹过全国U系列比赛,以后会继续争取机会去更高平台锻炼自己。”张榕坚信自己的努力总会收到回报。

(通讯员 戴 斌)