

跑步如同呼吸一般必不可少 绍兴六旬跑者为“百马梦”不懈前行

今年66岁的绍兴跑者林木根跑步时身着运动装,矫健的身形加上矍铄的精神,一眼看去还真难将他与赛道上众多年轻人区分开来。年纪虽大,但他脚步轻盈,走起路来比小伙子还有劲儿。自从6年前“邂逅”跑马,林木根迄今已完成了40个全程马拉松,在南京国际马拉松比赛中,更被评为“九星”选手。“我已经将跑马当成了一种习惯,跑步对我而言,就像生命中必不可少的呼吸!”林木根说,他不仅要坚持跑下去,还要圆一个“百马梦”,跑满100个全程马拉松。

有过24年当兵的底子,林木根的身体素质非常好,他喜欢运动,更爱好跑步。6年前,已经年过六旬的他做出了一个极具挑战的决定——开始练长跑。在自己生日那天,林木根

送给自己一份梦寐以求的礼物——去杭州参加半程马拉松。“以前在部队里每天跑个四五公里,跑步的‘架势’还在。”林木根笑着说,在赛前两个月,他每天早上三点起床,迎着晨星,在瓜渚湖边环湖晨跑。“我想在3小时30分之内结束全程,所以迈开的每一步,都要比解放军行军85厘米的步距再大30厘米。”

马拉松对林木根的意义不仅是体能的训练,更是对精神的磨炼。2015年,他在上海跑全马时,赛前重感冒,又犯了肠胃炎,但这个曾经的军中硬汉愣是没走一步路,坚持用慢跑跑完了全程。几年来,无论是平时的训练,还是赛场上的“动真格”,他都战胜了自己的惰性。“退休后需要一种爱好,对我而

言,跑马是很好的选择,既能锻炼身体,还可以旅游,领略不同城市的风土人情。此外还可以结识朋友,今年暑假,因为天津的跑友来绍兴,我一边陪跑,还能一边向他们介绍绍兴的人文景观。”

受林木根“跑马旅游两不误”的观念影响,林木根的妻子周凤美也爱上了马拉松,有时老两口会一起报名参加。即使因身体不能参赛,她也会陪着林木根一同前往,老两口跑遍了厦门、长沙、武汉等十余座城市,“只要马拉松比赛中签了,我们就一定会去。”周凤美说。老两口对跑步的热情丝毫不亚于年轻人,无论寒暑,两人都会准时出门跑步,相互鼓励跑完全程。

每到个城市参赛,老两口都会挑几个好天气出门走走,感受当地的风土人情:江南的水榭阁台,皇城的气势恢宏,西南的绝世胜景……老两口用脚步丈量美景,乐此不疲。“边跑边游,旅途更有意思!”林木根说,“在爱人的鼓励下,我每次都能跑进330(3小时30分钟)。”被评为“九星”选手的林木根在跑友圈小有名气,星级越高,代表参赛选手在年龄、时间要求上跑进“优秀”的难度越高,也就意味着“段位”越高。

如今林木根有一个梦想,他要去马拉松的发源地希腊重跑当年菲迪



比德斯所跑的线路,“在完成跑完100个全马计划的同时,也要带着爱人去希腊跑跑看看!”

每天,林木根依然坚持跑20到30公里,并在微信朋友圈上“打卡签到”。慢慢地,绍兴有不少跑友团请他来做教练,“前段时间青柠跑团让我带过几次,和年轻人跑,也蛮有意思!”做教练时,林木根非常尽心尽职,他还把自编的拉伸操教给大家。

“牙痛、耳鸣、免疫力低下……这些病统统能被跑步带走。”林木根表示,他要向他的偶像——中国马拉松鼻祖张亮友看齐,一个90岁还在跑马的“专业级发烧友”。“晚年生活有了跑步,真是有种重返青春、重获激情的感觉!”

(通讯员 王晓宏 郦曼丽)

从日语翻译转型体育舞蹈老师 宁波这位舞者,在跨界路上惊喜不断

身材挺拔高挑,形象阳光帅气,一般人很难把王挺与体育舞蹈老师这一职业联系在一起。更让人意想不到的,王挺毕业于化学专业,曾是日资企业的技术人员,还从事过日语翻译工作。从单纯的喜欢拉丁舞到成为体育舞蹈老师,王挺的跨界之路走得跳跃而且惊喜不断。

从大宅门走出的运动小子

“上学时我是各种校队的活跃分子,足球队、篮球队、田径队里都能找到我。”王挺是个土生土长的宁波80后,从小住在月湖旁的廖宅。体育细胞发达的他在初中时意外迷上了拉丁舞,至于原因,王挺说这个舞种看起来特别时尚,“上世纪90年代末,街舞还没有流行起来,民族舞蹈要求又太高,所以才选择跳拉丁舞。”但他只敢偷偷摸摸地学,因为很多人对男孩学跳舞抱有成见。“我14岁时第一次学拉丁舞,是偷学的,别人都不知道。因为我怕被人笑话,被人说‘娘’。”

读高中后,拉丁舞开始渐渐淡出王挺的生活。但上了大学后,邻居的一句话点醒了他:“你身体协调性好,对音乐节奏非常敏感,还不怯场,为什么不继续学拉丁舞?”这句话让王挺重新审视自己和拉丁舞的

关系,“虽然几年没跳,但心里一直难以割舍对跳舞的喜爱,所以又找了老师专门练习。”外人没法理解王挺对舞蹈的热爱,在他们看来,大学生学跳舞属于不务正业,但王挺照样我行我素。

辞职后专心学舞

让王挺没想到的是,拉丁舞这一业余爱好,让他成了大学里的风云人物。他说,跳舞带给他的快乐无法用语言来形容。“大三时,我第一次被推荐去参加商演。站在舞台的那一刻,我发现自己兴奋得不得了,好像浑身有使不完的劲,血液都沸腾起来。”商演为身在校园的王挺打开了另一扇大门,他渐渐萌生了创业的念头。“我心想,既然手头有那么多资源,为什么不带动更多的人一起学跳舞?大学里的舞蹈兴趣小组就是我在那时成立的,现在成了学校的舞蹈协会。”

爱好归爱好,王挺没有把跳拉丁

舞与自己的职业划上等号。和班里的大多数同学一样,毕业后他从事了与自己的专业化学相关的工作。随后,他被公派去了日本。回国后,王挺辞职做了日语翻译工作,然而,他发现自己无法适应上班族朝九晚五的生活。“这类工作一眼看得到头,还是跳舞比较吸引我。”深思熟虑后,他再次辞去工作,前往深圳马骏艺术学校进行了为期三年的舞蹈学习。从体育舞蹈专业学校毕业后,王挺好像被打通了“任督二脉”,从此进入了体育舞蹈的新境界。他拿奖拿到手软,先后获得过宁波市和浙江省体育舞蹈锦标赛冠军等荣誉。

有种“荷尔蒙”叫男舞者

“拉丁舞是体育竞技舞蹈,是一种需要力量和美感的舞种,它的每一个动作都是柔美与力量的结合。”王挺说,从他开始接触拉丁舞到现在,还是有很多人对男性跳舞抱有误解,

“其实拉丁舞对性别的划分是很清楚的,男舞者的动作很阳刚。”

拉丁舞呈现的激情、浪漫、活力让舞蹈爱好者跃跃欲试,但不少人因体型、身体柔韧度等方面的原因,对这项运动望而却步。“拉丁舞老少皆宜。动作不标准没有关系,只要达到自己能承受的身体极限就好。”他说,常跳拉丁舞,可以增强心脏的承受力,以及肌肉的弹性和韧性;同时,拉丁舞可使全身各关节都能得到有效锻炼。王挺觉得,对于初学者来说,节奏感比体型、身体柔韧度更重要,“拉丁舞在舞动时,讲究各个部位的协调,以及从一个动作到另一个动作的转换。如果缺少乐感和节奏感,会手忙脚乱,学不到要领。”

现在,王挺已经找到了明确的定位与规划。他期望自己未来把体育舞蹈做成一门产业,让越来越多的人爱上体育舞蹈。

(通讯员 庞锦燕)