

热爱挑战,不愿待在舒适圈 不忘健身初心,他用混合健身传递健康

“

在 CrossFit Xihu 的所有教练中,李杰是最为醒目的一个,原因便是他的光头——“我觉得自己头还挺圆的,剃光了挺好看。”本就是偏白皮肤,又剃掉了头发,这让李杰在人群中拥有了超高辨识度。说剃就剃,也符合他雷厉风行的作风。

”



当年刚从体校毕业,李杰便带着对江南风情的热爱与一股子拼劲儿,只身从苏北来到杭州。一开始,他的工作地点是一家传统健身房,那家健身房的盈利模式就是不断推销、卖卡。勤快与不怕吃苦的精神,让他很快成为了季度销售冠军。但之后,李杰却开始反思,这是否真的是他所追求的职业规划呢?练田径出身的他,早已把运动健身看做自己的本职,但似乎这份名为“健身教练”的工作,并没有让他的专业得以发挥。

“脱离了健身二字,不把上课当做重心,怎么能够称为健身教练?”于是,李杰毅然离开了这家健身房,在另一家健身房又工作了足足十年。十年光阴,带给他的不止是管理者头衔,同时还有对健身行业的超高敏锐度与专业水平。

事情存在缺陷又无法解决,就索性全部丢掉重新洗牌。就在此时,他被混合健身(CrossFit)这项起源于美国的健身项目深深吸引。深思熟虑后,他决定辞职做混合健身教练,并考取了 CrossFit L2 证书。

“当时很多人问我,为什么放着好好的管理不做,非要跑去重新当个教练?”李杰笑了笑说,安稳生活是多数人向往的目标,但他却偏喜欢反其道而行之。他认为,做教练就是要带动别人一起跳出舒适圈,帮助别人成为更好的自己。

“人应当是螺旋前进,不断跳出原本的生活去迎接一个又一个新的挑战。”李杰从不甘心“一条路走到黑”,他热爱挑战,勇往直前。

出于对中国古典文化的热爱,李杰将他的门店定名为“CrossFit Xihu”,第一家店就开在西湖文化广场。由于周边环境的原因,刚开始门店人气并不旺。但李杰毫不气馁,他凭借自己过人的毅力,脚踏实地一步步把店面运营起来,终于,CrossFit Xihu 在李杰的手中日益火爆。李杰也借此让混合健身这项极为独特的运动体系,走进了更多人的视线。

混合健身到底拥有什么样的魅力,能让李杰抛下一切从头来过?事实上,除开专业方面的优点,李杰热爱它更多是由于它独特的社群文化。“想让更多人可以从锻炼中获得快乐,获得健康,同时可以真正从事自己喜欢和热爱的事业。”这是李杰选择混合健身的初心。

“混合健身是锻造精英的健身项目,它接纳每一个爱运动的人,为他们提供新的可能。”李杰希望,通过自己的力量让越来越多的人了解混合健身,加入团队中感染更多人。

此外,李杰始终认为,自己通过混合健身获得了宝贵的经历,就一定



要把它当做礼物也送给其他人,带动别人通过它收获更好的人生。

如今的 CrossFit Xihu 运营如火如荼,李杰在肩负更多责任的同时,也期待更多优秀的新人加入混合健身的大家庭。

从教练到管理,又推翻一切,重复从教练到管理的过程,并非人人都能经历。必然是拥有过人的勇气与耐力,才能够坚定地走下去。

这期间,李杰经历过种种酸甜苦辣,但他不仅坚持了下来。李杰期待着,在不远的将来,他能通过自己不断的努力,继续将混合健身所蕴含的精神发扬光大,把快乐和健康带给越来越多的人。

(通讯员 王立一)

起初选择跑马只为摆脱病痛 越跑越上瘾,舟山跑友两年踏足3大洲

今年 54 岁的舟山跑友张萍,几年前曾经历过一次生死考验,乳腺癌手术让她的身体变得非常虚弱。为了排解压力以及更好地恢复,2015 年,毫无跑马经验的她,完成了人生中第一个马拉松,从此开启了与跑马的缘分。

“我从来没想过,自己会在生命过去一大半时开始涉足马拉松。”张萍说,很多人都很好奇她是如何开始跑马拉松的,后来在和一些跑友交流的过程中,发现很多人都和她一样,是因为看了村上春树的《当我跑步的时候,我在谈些什么》后,开始喜欢马拉松的。

“最初,我是想亲身体验一下这本书里关于跑步时的感悟。真正跑了之后我才发现,马拉松是个可以让人忘掉痛苦、烦恼并上瘾的运动。”张萍说,跑马到最后几百米的时候,手术的伤口会痛,她就会大喊“为自由勇敢的心加油”来自我鼓励。

“正式比赛时,我最喜欢数万人一起等待出发的时刻。比如北京马拉松,枪响前几万人合唱国歌,那个时刻,我不由自主的热泪盈眶,心中马上就被对国家的自豪感填满了。”同时,北京马拉松也是张萍印象最深

的赛事之一。

“2 年以来,我跑了 10 个马拉松,其中有 6 个是在海外跑的。亚洲的冲绳、新加坡,北美的温哥华、旧金山,还有欧洲的雅典、柏林。马拉松是展示一个城市风景的名片,赛道会尽量让你看到一个城市所有的精华。”张萍觉得最激动的时刻,是在雅典跑马拉松时,最后跑进有 800 年历史的大理石体育场。“经过 42.195 公里的奔跑,到达体育场时,看台上坐满了欢呼的人群,特别有成就感。”

“温哥华马拉松全程都可以看到远处的雪山,还会穿过这个城市最美丽的史丹利公园。”张萍说,加拿大整个国家都有户外运动的习惯,她就曾见到一对 60 多岁的加拿大夫妇,在马拉松全程一边聊天一边跑,感觉像在散步一样,特别温馨。

“在柏林马拉松上,大部分人全程都不掉速,一直到终点都是数万人一起奔跑。”张萍说,德国人真的很喜欢喝啤酒,赛道两边也有啤酒供跑友饮用,这也是柏林马拉松最大的特色之一。

但说起最喜欢的海外跑马地,张萍首选日本。“到日本跑马,我能感

觉到民众是发自内心地喜爱马拉松。他们会自发带着各种美食等在路边,黑糖、天妇罗、香蕉、洗得干干净净的葡萄……尤其是冲绳马拉松,全程几乎是无缝隙补给。”张萍说,冲绳马拉松也被全世界跑友们戏称为“吃到胃下垂的马拉松”。

“冲绳马拉松还有一个特色是,选手会穿过嘉手纳美军基地,这也是普通人进入基地的唯一机会。”张萍觉得,经历过冲绳马拉松,才能体会什么是真正的残酷。因为,冲绳马拉松的终点设在一个体育场,到了关门时间,体育场的工作人员会组成人墙,阻拦试图跑入体育场的跑友,体育场的铁门也会随后关上。“当体育场铁闸门徐徐落下,那些苦熬 6 小时到了终点却又被拦下的跑友,有不少会痛哭流涕,非常残酷。”

谈及跑马后的变化,张萍说,首先是自己的身体变得强壮了,以前得的一些小毛病也没了。比如,她原来有日光性皮炎,不能见太阳,遍寻名医也不见效,医生只说是因为免疫力低身体虚弱的原因。但自从跑马后,日光性皮炎便渐渐远离了她。“现在我可以阳光下去奔跑,皮肤也被晒成了小麦色,这是我最自豪的事情。”

“其次,我变得越来越自律了,日复一日的训练早已让我养成了早起的习惯。”张萍说,现在有时候晚上出去和朋友吃饭,到一定时间她会说:“对不起要早走了,明天要训练。”这个理由让她觉得自己很酷,就像真正的运动员一样。

(通讯员 郑欣)

