

夏永明： 在坚持健身的路上提升幸福感

通讯员 傅建陈 本报记者 华雨晨 陈浩森



加入杭州市健美协会三个月左右,就接连捧回了衢州市健身操舞展示大会和第六届“中国体育彩票”大力士挑战赛的第五名。夏永明补充道:“衢州的那场比赛我是元老组的,就是要50岁以上才能报这个组别。报名时工作人员还怀疑我的年龄,直到我拿出身份证……”他开玩笑说,“第一次见到我的人,一般都很难猜准我的年龄。”

记者见到夏永明时,最显眼的要属他的两只手臂——肌肉线条明显,看起来像“大力水手”的手臂。不过五年前,夏永明可不是这个样子。

此前,夏永明不重视锻炼。五年前,他突然出现了血糖飙高的情况,进医院住了20多天后,他意识到“身体是革命的本钱”,于是决定自己必须要开始减肥,开始锻炼。

刚开始,夏永明尝试走路,单双杠训练,坚持了一段时间时候,他明显感觉得到身体状况出现了好转,不过两年以后,他就遇到了瓶颈:身体

指标开始止步不前。“当时也不知道是因为什么,所以就开始四处寻找专业的老师教学带练。”后来,他了解到杭州“地下室”健身房,于是,从今年8月初开始,他跟着教练从动作、饮食调整等全方位训练。令他惊喜的是,短短三个月,体重从150斤降到了126斤,身上的肌肉也显现出来了,而且去医院复查时,医生建议他已经可以不用继续吃控制血糖的药了。

现在每到下午,夏永明都会出现在健身房,每天锻炼2.5至3个小时左右,从第一天到第五天,分别针对肩、背、胸、腿、手臂等进行训练。加上早晚参加巡河的义务工作需要徒步,他每天的运动时间差不多有5个小时。

“血糖降下来了,身体练好了,我才有能力好好照顾自己和家人,所以在坚持健身的路上我十分幸福。”夏永明说,他今年64岁了,健康、幸福就是目前自己追求的目标,他也希望能够通过自己的锻炼经历带动更多人锻炼。

既是健美操达人又是抖音红人 这位大学体育老师是个“宝藏”男孩

“所有女生!跟着我一起!一、二、三、四,胯部扭起来!”日前,浙江工商大学杭州商学院体育老师季杨敏正对着手机屏幕为同学们上健美操直播课,你肯定想不到,这位教一大群女孩子学习健美操的老师竟是个“肌肉男”。

作为国家高级健美操排舞教练员、国家级排舞裁判,季杨敏和健美操的缘分从高中就开始了。“那时学校需要选拔一批学生进入健美操队,我小时候学过舞蹈,所以就去报名参加了,没想到竟然被选上了!”谈起这件事,季杨敏显得有些激动。“从此我就在健美操的路上越走越远,高三时通过健美操单招提前批进入了大学。读硕士时,我研究体育教育训练学健美操方向的相关知识,直到现在,我教授的依然是健美操课程,负责学校大学生健美操比赛的排舞工作。”

季杨敏介绍,此前他还带领

学院的健美操队伍在浙江省大学生健美操比赛上包揽了排舞项目第二名、集体规定第三名等奖项。“学校领导很支持我们参加比赛,为参赛的队员们提供了很多帮助,再加上我们学校‘以赛代练’的机制提供了优越的练习平台,大家可以通过比赛进行提高。”

提起健美操,很多人脑海里出现的标签是“女性专属运动”。而季杨敏从未觉得健美操是独属女性的运动。他表示,健美操讲究的是“健、力、美”三者合一,展现更多是身体健康的美、身体力量的美,而不仅仅是婀娜的舞姿或柔软的身段。这同时也意味着,队员们需要有扎实的基本功来展现出每一个具有力量和美感的动作,而这就需要自身肌肉力量、身体柔韧度与舞感的完美结合,十分考验身体素质,常常一次训练下来,队员们就累得直不起腰来。

针对这个问题,季杨敏的

应对方法是“咬咬牙”。“很多时候咬咬牙就过去了。”他常常鼓励队员们:“只有打好基础,才能从量的积累到质的飞跃。跳好健美操的中间没有任何捷径,只一次又一次地咬牙坚持,也正是在咬牙坚持的过程中,磨炼了我们的韧心,提高了意志力。”

谈到如何成为短视频红人,季杨敏笑着说:“疫情期间,为了响应‘停课不停学’的号召,顺利开展体育课的线上教学,我就买了手机支架,用来为学生呈现更好的直播效果。下课后,想起了学生们一直推荐可以分享生活的短视频app,便突发奇想下载了下来,尝试着拍了第一个短视频,获得了不少的关注和点赞。我觉得十分有意思,不但能了解到目前的流行趋势拉近和学生们的距离,还能学习到舞蹈、健身操等新知识提高自身水平。”

与许多老师讲课较为严肃

的态度不同,季杨敏更喜欢在课堂上展现出一些自己的“幽默细胞”。“课堂中偶尔的幽默不仅可以带动课堂气氛,更能提高课堂的教学质量。”他认为,学生们应该在轻松中学到知识,在快乐中提高身体素质,幽默风趣的教学风格更有利于他和学生之间的交流。智能会计班的高雅瑄说:“季老师对我们要求很严格,耐心的一步一步指导我们的动作做到位。他人很幽默,上课过程也很轻松,让我们能在压完痛苦的坐位体前屈后,起来还能被他逗笑。”在得知老师开通了短视频账号后,季杨敏的许多学生纷纷去关注他,为他点赞评论,或是提供一些拍摄好玩短视频的小建议,拉近了师生间的距离。季杨敏表示,学生们都十分可爱,之后自己也会尽力通过独特的风格让大家体验到健美操的魅力。

(通讯员 毛颖茵 杜雨萱 洪俞虹)