

杨汉杰：越是寒冬，越要坚持跑下去

通讯员 王忠民 本报记者 华雨晨



杭州的冬天让不少人直呼“挡不牢”(杭州话,意为吃不消),然而在富春江畔,被称为桐庐跑圈“一哥”的杨汉杰,正在抓紧冬天的时间训练。

杨汉杰是桐庐县马拉松协会的会员,谈起这个称号,他有些腼腆:“一般还是叫我小杨吧,跑步是我的兴趣爱好。”

“入坑”后瘦身成功

说起跑步,杨汉杰说是表哥带着自己“入坑”的。“我以前喜欢骑单车,开始跑步是在2018年6月,到现在已有2年多了。”杨汉杰的表哥也是位跑友,经常去全国各地参加马拉松,除了跑马,表哥还会经常在朋友圈发他的跑步日常打卡。

看着表哥发布的内容,杨汉杰觉得挺有意思,加上自己也很久没运动了,身材也有点发福,便跟着表哥跑了起来。

两年多跑下来,杨汉杰瘦了20斤。

不仅如此,他还在大大小小的马拉松赛事中不断刷新着PB(个人最好成绩)。“印象最深的应该是2019年4月的2019九龙湖(宁波)国际半程马拉松。”杨汉杰回忆,“当时独自突围去追赶前面的选手,在我前面的5人都是外国选手,我是国内第一!那场比赛我用10公里PB的配速跑完了半马,当时心里一点底也没有,担心跑到10公里就会‘爆掉’,最后凭着毅力顶了下来。”这场比赛也让他深刻地体会到一个道理:无论做什么事,都要再拼一把,再努力一下,不然永远都不知道结果会是什么样。

平常,杨汉杰的工作时间比较自由,平时工作日会自己训练,周末会约上小伙伴一起跑:“虽然冬天晨跑会比较‘痛苦’,但是冬训还是不能放松。在我们跑圈有一句话:得冬训者得PB,冬训对运动员来说是很重要的。”

今年上半年因为疫情的原因,杨汉杰在下半年开始了恢复训练。“最近两个月参加马拉松比赛比较多,基本就以赛代练。”他说,“我们一般周末去跑马,周一到五

的时间以慢跑的形式来调整,中间会跑个速度刺激下心肺功能。目前月跑量在400-450公里。”

对此,杨汉杰和跑友们分别选了两个场地来训练备赛——练速度的话,他们就选学校操场,塑胶跑道既安全可控又能增加脚步缓冲,保护膝盖;路跑拉练的话,他们一般选富春江边的健身绿道,“绿道车少路宽,而且从县城到富春江大坝单程有10.5公里来回刚好一个半马的距离,这条路是跑友的首选,欢迎大家来桐庐体验!”

杨汉杰给记者算了算,目前已经参加过25场马拉松了,其中全马有5场。在11月底杭马的全马项目中,他再次刷新PB,成绩为2:37:51,位列第44名。“为此准备了2个月吧,虽然相较以前有所进步,不过没有冲进235,这个冬天要好好补一下了。”

科学跑步有“秘诀”

为了预防运动损伤,平时杨汉杰喜欢自己收集和 research 跑步有关的科学健身知识。“像现在天冷了,我们基本就以有氧慢跑为主,拉长距离,降低速度,中间穿插着练一些力量,因为冬天主要是储备能量。”

对于杨汉杰来说,“一哥”的称号让他备受鼓励,他希望能有更多人加入跑步的大家庭中来。对于跑步新手来说,他将自己总结出来的秘诀不吝相授——循序渐进、脚踏实地、装备保护、拉伸放松、力量训练缺一不可。

“新手跑友不要盲目追求速度和跑量。特别是冬天,跑前准备活动和跑后拉伸很重要,跑友们一定要认真对待。准备活动要做充分,开始跑的时候速度不能太快,等身体热了,关节都打开了再提速。冬天跑完后尽快添加衣服,预防感冒,然后再做静态拉伸。还有就是每周要做一到二次核心力量训练,像平板支撑、俯卧撑、徒手深蹲、跳绳等等都是不错的选择。”

徐燕燕：在运动中挑战自我，不断向前

本报记者 丁梦婧

当年身高1.61米,体重130多斤,体脂率直飙40%的徐燕燕想不到,自己有一天会站在健身小姐的比赛舞台上。

在仅练习一年的情况下,徐燕燕就成功摘得衢州市健美健身锦标赛暨浙闽赣皖四省健美健身邀请赛健身小姐桂冠。

一时大意,受了伤

徐燕燕是杭州萧山人,她的运动经历可谓曲折,“工作之后,我长期在一个相对‘狭窄’的环境工作,久而久之,不仅人胖了起来,也有些抑郁。”想要变健康、变纤细的徐燕燕高中有过校运会拿奖经历,于是她开始运动。

她开始接触跳操和动感单车,“我买了一辆山地自行车,从萧山骑到西湖,来回50公里。”运动收效很好,徐燕燕以肉眼可见的速度瘦了下去,“当时体重到90多斤,全靠有氧运动瘦下来的。”

意外来得有点猝不及防。“有次天黑出去骑行,没注意到路面衔接处不平整,就摔了。”这一次的意外给徐燕燕带来的打击不小,左手臂骨裂,“医生说要进行手术用螺丝接合,但手术的话手上就要留下一条五六厘米的疤痕,极爱美的我拒绝了手术。”保守治疗一个月后,徐燕燕发现自己手臂肌肉萎缩、关节僵硬,“整个手臂伸不直也弯不拢,那个阶段我的焦虑变得更严重,人也开始复胖。”

努力坚持,拿了奖

原本空闲时,徐燕燕还会约上三五好友去打高尔夫。手臂受伤后,她的生活大受影响,运动甚至成了奢望。“直到去看一个浙一医院老专家,他建议我先从简

单的力量训练做起,用运动来做手臂康复。”

徐燕燕说自己身上最不缺的就是毅力。2年时间,她手臂的伤渐渐恢复,她也从健身小白“进化”成了健身达人,还对健美比赛产生了浓厚的兴趣,“2018年10月路过胜利剧院,看了一场杭州市的健身健美锦标赛,对我影响和鼓舞都非常大。”看到来自各行各业的参赛者自信展示身材,徐燕燕心动了,“他们都有自己坚定的目标和信念,那时候我暗下决心要参加比赛。”

2019年,徐燕燕参加了近十场健身健美比赛,从比基尼小姐组别第六“晋升”到健身小姐组别冠军,整年保持体脂率在12%左右。徐燕燕坦言,她喜欢健身还因为室内训练不受天气约束,而且更安全,一天两练,器械加上有氧,每天给自己准备健身餐,同时工作也没落下,“健身让我找到了新的自己、新的生活方式。”

现在,徐燕燕在准备2021年的比赛了,“我要代表杭州去参加浙江省第四届体育大会。”话语里满是期待,“听说这个比赛会有很多健身健美达人参加,希望我能进入前三名。”

