



人物名片

陈盆滨,著名极限马拉松运动员,1978年3月9日出生于浙江省台州市玉环市。2010年至2014年期间,成为世界第一个完成7大洲极限马拉松的运动员。2017年,当选浙江省第十三届人大代表,为全民健身建言献策。2018年11月跨界冰雪运动,备战第十四届全国冬季运动会。

迈开大步 奔向健康

陈盆滨

从热爱挑战极限到宣传科学健身 “跑神”陈盆滨 人生不设限

本报记者 王宇怀

“

近日,陈盆滨背着女儿居家做深蹲的视频火了。原来,他参加了一场“客厅挑战赛”,一方面自己保持训练,一方面也借机向老百姓介绍科学健身的方法。

按计划,陈盆滨本将在2月参加第十四届全国冬季运动会50公里越野滑雪的比赛,虽然赛事因疫情延期,但陈盆滨的训练并没有停下。当记者联系上他时,他正结束一天的训练。“我在家会锻炼自己的核心力量,然后隔一天出来跑个步。”陈盆滨说,每次外出戴上口罩,一跑就是2-3小时。

”

从跑马开始就关注科学运动

提起陈盆滨,不少人会为他送上“跑神”的荣誉。从2009年第一次出国比赛,到5年完成世界7大洲极限马拉松,再到完成“连续100天跑100个马拉松”,陈盆滨的人生与跑步密不可分,也恰恰是因为多年跑步的经历,让他意识到健康不仅需要运动,更需要科学运动。

陈盆滨坦言,每一次听闻赛中猝死事件,都令他揪心。“‘迈开步子’并非意味着你会跑步,膝关节用力、运动‘刹车’等不正确的跑步姿势,导致了用力过度、心脏过速。”

大胆跨界,科学训练更为重要

2018年,陈盆滨跨界冰雪,回望在中国越野滑雪队训练的一年多时间,陈盆滨直言,学习的价值很大。从陆上到雪上,从零开始的转型谈何容易。如何尽快熟悉滑雪的技术要领,科学的训练功不可没。

“刚开始练的时候,一天要摔上十几跤,每天我都要视频记录,然后拿去和教练探讨技术细节。”陈盆滨说,越野滑雪相比跑步来说,最大的不同在于需要和运动器械高度配合,且是全身发力,而跑步主要依靠的还是腿部力量。在运动中强调“技术流”的陈盆滨用了很长时间来观察和体会这项新运动,“但是毫无疑问,体能储备是所有运动项目的基础。”日常体能训练中,陈盆滨还要进行基础体能和专项体能训练。

“通过制定科学的计划,训练才能显效成效。”陈盆滨介绍,基础体能主要包括轮胎翻滚训练、跳绳训

2012年,因常年比赛和意外受伤,陈盆滨用了两年时间,进行治疗和康复。回想起伤病,陈盆滨把原因总结为运动的方式不够科学,负荷过大。从那之后,陈盆滨更加注重跑步的方法,他戏称自己是“实验科学品”。“在过去19年的跑步生涯中,我跑了超16万公里,里程加起来绕地球4圈多,但我的膝关节却没有受伤,这得益于我用技术跑步以减轻对膝关节的冲击。”因此,陈盆滨希望更多人能够掌握科学的运动方式。

练、耐力跑步训练、功率自行车训练等。专项体能的训练则包括滑轮训练、滑雪机测功仪训练、游泳训练、自行车训练和专项力量训练。

那段时间,陈盆滨很努力,每天早上6点半起床,进行3到4个小时技术训练。“什么时候把技术练好了,就没有落差了。”陈盆滨坦言,想要弥补技术上的不足,就一定要增加雪道上的训练时间。“教练跟我说,人家都是5、6岁开始滑雪,你这个年纪开始滑雪确实有些吃力。”因此,陈盆滨更意识到科学训练的重要性。

曾经有人问陈盆滨,是否后悔转项冰雪的选择。陈盆滨说,他绝无后悔,“因为我向世人证明了,即便你已年过四十,照样可以通过科学的训练手段、科学的运动方式保持健康的体魄,我觉得能够传播这样的观念从某种角度上来说比我参加奥运会更有价值。”

科学运动方式 助力全民健身

今年,陈盆滨作为省人大代表第3次参加“两会”,他也连续3年提出了与体育、健康相关的建议。不过这一次他把关键词落在了“科学健身”上。“政府重视老百姓的健身锻炼需求,力求让老百姓可以获得触手可及的体育服务,这是一件振奋人心大好事。”陈盆滨直言,丰富体育健身设施没错,但更重要的是培养“想健康、要运动”的观念,通过科学的体育运动,增强全民体质,带动全民健康,进而降低医保支出。

那么如何科学运动带动全民健康?陈盆滨给出的答案是——发展科学的校园体育教育。在陈盆滨看来,丰富体育健身设施没错,但更重要的是要培养老百姓科学健身的意识,而这个培育的源头便要从娃娃身上抓起。

在陈盆滨看来:“要把世界竞技体育中先进的运动技术等作为体育教育的基础,只有基础训练方式得当,才能不走弯路。”对此,他建议把在竞技体育工作中总结产生的训练办法、训练理念通过校园体育教育进行传播。

“可以把奥运会冠军和世界冠军的教练等聚集起来,以团队的形式制订实战书本教材和视频教材,让每个孩子都能接受专业性更高、实用性更强、趣味性更浓的体育教育,掌握科学运动的技术和理念,这样才能最大程度地发挥‘15分钟健身圈’的作用,以增强国民体质。”陈盆滨说,自己也很愿意传授减少跑步致膝关节受伤的方法。

从“疯子”到“跑神”,不变的是陈盆滨从未停步的体育人生,改变的是当下全社会对健康、对运动的重视。看到这样的变化,陈盆滨感言:“我从海岛出发,当时只为吃饱饭,而今则是在追求健康。时代进步很快,科学也是日新月异,所以每个人都要知道如何通过科学运动来改善身体,我希望未来所有中国人都能‘迈开大步,奔向健康’。”

