一个爱跑越野赛 一个爱跑马拉松

东阳有对跑圈“神雕侠侣”

家里的三层鞋柜上,放满60多双跑鞋,边上的白墙上挂满渔夫帽和棒球帽。房间柜子里,挂着几十件冲锋衣和速干衣。在东阳,47岁的胡超慧和40岁的妻子蔡雅园,是一对有实力的“运动夫妻档”。

单看照片,蔡雅园个子高挑,身材姣好,胡超慧身形矫健,飒爽英姿。这对“运动CP”时常出现在公园或江边,有时出现在赛道或山坡,挥汗如雨,传达对健康的追求、对运动的热爱。

一个想健身,一个想瘦身

2001年结婚,2004年第一个孩子出生,2011年二孩降临。面对眼前身材十分匀称的蔡雅园,很难想象她曾经胖到80公斤。蔡雅园说,自己生完孩子后体重飙升,现在保持在60公斤上下。

蔡雅园瘦身的秘诀是跟丈夫胡超慧跑步。2020年,她在胡超慧的带动下开始爬山。起初,蔡雅园只能断断续续跑两三公里。“多亏丈夫陪着,才能坚持下来。”现在,她已经养成一周跑两三次的习惯,一次可以轻轻松松跑5公里。

作为蔡雅园的“前辈”,胡超慧接触跑步其实也才4年,但两人一起坚持锻炼,跑步越来越轻松,成绩也提升了,随之就去参加比赛。不过,胡超慧爱跑马拉松,蔡雅园爱跑越野赛。夫妻俩偶尔也会结伴同行,在大大小小的比赛中都得了不错的名次。“越野赛比马拉松有趣,赛道变化多,风景好。”蔡雅园笑着说。

相识于年少,结缘于乒乓

“运动CP”的名号其实由来已久。胡超慧和蔡雅园的老家相隔不远,两人都爱打乒乓球。学生时代,一起打球的女生不多,一来二去,两个人就熟悉了。

2010年前后,曾因意外失去左手的胡超慧参加了两届金华市残疾人运动会,都拿到乒乓球男单的奖牌。“在跑步上我更胜一筹,但乒乓球我可比不过夫人,她是专业的。”

蔡雅园曾在专业俱乐部训练过一年,分别在2000年与2004年获得东阳市运会乒乓球女单冠军。在周围人看来,她运动细胞发达,理解能力强,是个比赛型选手。后来,因为生活的压力和年龄的增长,又患有腰肌劳损,蔡雅园放弃了打乒乓。

如今,运动夫妻回归。胡超慧笑着说,以前都是夫人带孩子,他外出比赛,“现在,反而是我带孩子的时间更多”。这对风趣的中年夫妇通过跑步锻炼了意志,挖掘出更多生活乐趣,日子越过越红火。

(通讯员 唐旭昱 朱予歆)

菜场健身

日前,宁波市镇海区南街菜场经营户自发组织的“健身舞蹈网红队”,身着统一服装,在菜场随着欢快活泼的音乐舞动身体,增强身体素质。目前,菜场里边卖菜边跳舞的经营户达65人。

通讯员 朱 恒

一次200个俯卧撑不在话下

绍兴上虞民间“吉尼斯”创评活动火热开展

日前,绍兴市上虞区民间“吉尼斯”创评活动举行。短短两个小时,就有近百人次参与挑战,并打破了肺活量(女)、俯卧撑两项纪录。

“加油! 加油! 破纪录啦!”肺活量测试处传来工作人员激动的鼓励声,原来,市民章晓利以6899毫升一举打破了保持多年的肺活量(女)纪录。俯卧撑挑战的现场更加精彩。在去年的区民间“吉尼斯”创评活动中,往届纪录书写者、去年以177个俯卧撑再次刷新纪录的鲁富民,今年再次挑战自我,以211个俯卧撑打破去年的纪录。

“我们各个项目的纪录经过这么多年这么多人的刷新,现在每一项要破纪录都是有难度的。”现场工作人员介绍,能打破上虞民间“吉尼斯”纪录的人毕竟寥寥,但创评活动作为一个引子,旨在通过宣传和带动,让健身成为人们生活的一部分,使群众真正享受到体育带来的健康和快乐,让体育在人的全面发展与和谐社会构建中发挥更加积极的作用。

据介绍,民间“吉尼斯”创评活动是上虞区群众体育传统保留项目,已经坚持多年。市民如果在跳绳(1分钟)、踢毽子(1分钟)、三分投篮(1分钟)、足球射门(男子)、木球技能赛、握力、肺活量、仰卧起坐、俯卧撑等方面有擅长的,均可报名参赛。主办单位还设置了奖励,各单项前8名都能得到奖金。根据疫情防控要求,此次创评活动中,市民分批限流参与活动,现场虽然没有往年热闹的场景,但挑战极限、全民健身的氛围依然很浓。疫情之下,体育带给人们的幸福感和满足感,显得尤为珍贵。

(通讯员 魏海涛)

在嘉兴运河公园感受健身“高科技”

近日,家住嘉兴经开区的朱女士在家门口找到了新的健身场所。新健身场所位于城南街道运河公园内,共两处,一处是位于公园东侧篮球场附近的第一代健身路径,另一处是位于西侧杭州塘绿道入口处的第二代智能健身路径,投入使用后,为居民提供了健身好去处。

“运动时间1分钟,运动次数36,消耗卡路里9卡……”在第二代智能健身路径上,许多居民正在锻炼。与一代健身器材不同,二代健身器材更具趣味性也更智能化。人们运动结束后,健身器材会自动语音播报运动相关数据,扫描器材上的二维码后,手机端能接收到运动参数和运动建议,获得科学健身的指导。这套精心打造的第二代智能健身器材,包含了太空漫步机、太极揉推轮、推举训练器、划船训练器、智能健身车等10多种设施,能满足居民的多种锻炼需求。此外,器材都设有顶棚遮阳挡雨,并由太阳能和机械动能转换为电能来满足器材用电需要及提供晚间照明。

“感觉很新颖、很人性化,这个智能健身器材还带照明,晚上也能过来锻炼!”朱女士说道,这样的“高科技”健身器材,大大提高了附近居民健身的积极性。

运河公园自开放以来,吸引了众多周边小区居民前来散步,公园里风景美丽、空气清新,但缺少运动健身器材,居民们迫切想要一个能“伸伸腿”“弯弯腰”的地方。城南街道了解到居民需求后,迅速行动。经过两个多月的规划、施工,这两处健身路径建成并投入使用。健身路径地面铺设了环保型EPDM塑胶材料,平坦、耐磨,并能抵御长时间的日照、雨淋及冰冻。此外,依托“社区运动家”小程序搭建平台,发挥辖区内百姓健身房、学校运动场地等公共体育场馆作用,落实分时段免费开放政策,让居民在家门口就能找到适合自己的运动场所,打通全民健身“最后一公里”。

(通讯员 吴晓宇 张 琦)