



3分钟扳倒一头800斤大黑牛

这位海宁人用自身证明健身改变人生

本报记者 洪璇

“

扳倒一头重达800斤的牛,需要多少时间?这个问题,海宁市长安镇辛江村的戴佳杰可以回答你:“不到3分钟!”

曾是“中国犷牛争霸赛”资格赛之“周末我最牛”活动获胜者的戴佳杰告诉记者,自己曾是个文弱少年,之所以能在“犷牛”这一国家级非物质文化遗产上有如此出色表现,得益于自己近些年对健身事业的热爱。

”

在健身房邂逅“伯乐”

1.83米的个头,体重200斤,30出头的戴佳杰外形上是个不折不扣的猛男。

“虽然我个头挺高,但念书时其实是个文弱的少年。”戴佳杰说,大约七八年前,他首次踏入健身房的理由很简单,想减赘肉,强壮体格。

没想到,进入健身房没多久,戴佳杰被人给“盯”上了。这个人就是健身房负责人、国家三级健身教练潘金康。“潘教练是我的启蒙老师,他见我人高马大,且在器械上练得起劲,观察了几天,觉得我是可造之材,不时来指点我一二。”

戴佳杰说,自己一开始也没

太在意,有人指教也欣然接受。可是渐渐地,他发现潘教练对他格外关注,尤其是在卧推方面的训练,极其用心。有时候,自己没有去健身房,潘教练甚至会专程打电话过来催促他“打卡”,平时也常约他上家里吃饭,传授心得。

“潘教练多次说我不收你费用,你随时来!’而我每次到健身房,起码要练十组卧推,他才放我自由活动。”面对爱才如命的潘教练,戴佳杰直言自己招架不住,“短短6个月,我强壮了一圈,衬衣纽扣都扣不上了。我好怕自己变成施瓦辛格、史泰龙那样的肌肉猛男。”

3分钟扳倒800斤大黑牛

不过,戴佳杰为了不辜负教练的期望,还是坚持着训练,尤其在卧推方面,进步迅速,甚至突破320斤重量。他说,自己每天躺在训练椅上长达一个多小时,需要做100组训练,且重量都在200斤以上。

后来,在潘金康的引荐下,戴佳杰又拜海宁市武术协会主席郭军勇为师,跟着他习武。一次偶然的机会,戴佳杰在郭军勇的推荐下,报名参加了“中国犷牛争霸赛”资格赛之“周末我最牛”活动,现场挑战犷牛。

偷摸进修 先斩后奏终成教练

自从健身后,戴佳杰对健康越发重视。几年前他萌生了踏入健身行业的想法,为此,他还做了很长一段时间的市场调研。

不过,当他试探性地征求家人意见时,却被否定了。“家人还是希望我能找一个朝九晚五的稳定工作,并不太支持我从事健身教练。”戴佳杰一边瞒着家人一边去进修学习,“大概断断续

“在这之前,我对犷牛这一民俗活动知之甚少,潜意识里认为可能和摔跤差不多。不过,师傅说我能行,我就想试试。”就这样,“零基础”的戴佳杰临时抱佛脚,便赶鸭子上架。入场后,戴佳杰倒吸一口凉气,和他对垒的是一头重达800斤的大黑牛。

硬拼是不行了,看来得智取。得益于两位教练为其打下的力量和技巧基础,几个回合下来,戴佳杰最终趁着公牛不备,终于将其摔倒在地,顺利拿到了那届犷牛争霸赛的入场券。

续两年的时间,我总借口出差去外地培训充电,后来在一次卧推比赛上取得了冠军,才慢慢将实情向家人和盘托出,现在他们也很支持我。”

如今,戴佳杰在郭军勇的好旺角健身房内任店长,认准他的学员可不少。他除了健身教练身份外,还热心公益,是海宁民间公益组织“海豹救援队”的一名义工。

动静结合 免费教学

湖州打造个性化“家门口”运动圈

2021年起,湖州市体育局在全市范围内建设了100个“运动加油站”,推广10个运动健身项目,并且配备了1000名社会体育指导员。现在全市“运动加油站”站点已经公布,社会体育指导员也都上岗了。

早上6点,当很多人还在睡梦中时,有不少运动爱好者已经开始了晨练。在项王公园的“运动加油站”,社会体育指导员吴浩带着学员们,开始了TABATA体能间歇训练。

吴浩说,自己本身就是个健身爱好者,之前以个人名义组织大家一起锻炼身体,当知道有机会成为社会体育指导员时,他第一时间就报名了。自从成为社会体育指导员之后,他有了更强的责任感,自己也在更专业的方向发展。

到了晚上6点,在八里店前村公园内的“运动加油站”,有不少吃过晚

饭的阿姨们跟着老师学习曳步舞,阿姨们说道,这曳步舞比普通广场舞动作幅度大,要不是有老师手把手教,还不是那么好学。而且这个“运动加油站”就在自己家门口,每天晚上去锻炼十分方便。

在地段好、场地宽敞,人气也很旺的“运动加油站”,跟着专业素养不错的社会体育指导员锻炼身体,不光能够更科学、更有效地锻炼身体,最主要的是特别方便,很多市民朋友走出家门就是一个“运动加油站”。市体育局希望通过这样的公益性科学健身指导,让更多老百姓开始健身,热爱健身,真正做到全民健身。

如果想了解哪里有“运动加油站”,什么时间段有什么样的课程,大家可以通过微信小程序搜索“湖州运动加油站”进行关注。

(通讯员 张欣)



日前,温州市铁投集团员工在温州市国民体质监测大厅进行了国资系统体能测试选拔赛。比赛不仅有常规的体测项目,还根据年龄设置了绕杆跑、俯卧撑(男),一分钟仰卧起坐(女)等,温州市运会(行业系统部)体能测试比赛将于10月中旬在泰顺举行。

通讯员 木凉