

爆改健身房！丽水小伙将热爱装满车库

本报记者 洪漩

13平方米的停车库,除了停车外,还能怎么用?这个问题,丽水市莲都区的刘叶盛给出了答案——私域健身房。

停车库位于丽水市莲都区的东苑小区内,里面别有洞天。杠铃、哑铃、引体向上器、深蹲架……一应俱全,更有一面2米×4米的超大镜子,方便锻炼时审视动作的准确度。墙面上还张贴了不少健身海报,画风硬朗,给人一种很朋克的感觉。“前后花了半个多月,总计大约1万元。日常的撸铁需求,基本都可以在这里满足。”对自己亲手打造的一隅健身天地,44岁的刘叶盛满是自豪。

刘叶盛对于健身的热爱,还得追溯至20多年前,高三毕业的那个暑假。“我们那时最常接触的运动就是打篮球。对于健身,当时并没有什么概念。”刘叶盛回忆,他是受隔壁班较早

接触健身的男同学影响,在高三毕业的暑期偶然迈进了健身房的大门。

彼时的健身房与如今的商业健身房自然大相径庭,“记得是一个大厅,里面放了些哑铃、杠铃之类的器械。当下流行的瑜伽、健身操之类的那时压根不存在。”就这样,几位少年办了月卡。假期结束,刘叶盛前往重庆念大学,入校后的一件重要的事,便是在学校附近找地方锻炼,“发现距离学校3公里步程的地方有个健身房。于是,没课的下午,我总和同学结伴泡在那儿。后来校内有了小型健身室,才实现就近锻炼。”

毕业后,刘叶盛保持着去健身房运动的习惯。2019年,刘叶盛举家搬至东苑小区,赶去原本的健身房来回少说两个小时。于是他决定在家开辟一个角落。

“我买了引体向上的器械,杠铃片、钢索、滑轮、电钻,自己动手在露台上打膨胀螺丝,将器械固定上墙。”

不过,没多久,这些器械就再度移位。原来,即便刘叶盛放置了厚厚两层地垫,杠铃片落地的闷声依然不小,于是,担心扰民的他转而打起了自家车库的主意。渐渐地,健身房五脏俱全起来,看着一步步充实的车库,刘叶盛满足中却夹杂着一丝小遗憾:“由于层高仅2.2米,例如史密斯架等大型器械都没能下单。”车库健身房一经问世,最让刘叶盛开心的便是健身伙伴和亲朋好友的频频光顾,“自己练的同时也会指导大家,撸铁之余也会穿插跳有氧健身操。”

有着多年健身经验的刘叶盛还会为身边人制定健身计划,他



曾用4个月的时间,帮220斤的侄子顺利减到180斤。“一米八几个的小伙子,因为大体重常常在家庭聚会时被大家叮嘱该减肥了。我给他制定了健身计划,辅以合理膳食,最终体重降下来了,心肺功能也好多了。”

与春风约会

3月20日,春分时节。在临安河桥,不少市民出门踏春放风筝,享受运动乐趣,体验中国传统文化艺术。

通讯员 鲍承成



农民运动会趣味竞赛“唱主角”

日前,一场别开生面的农民趣味运动会在嘉善县民丰村清园生态农庄精彩开赛,全村60余名村民群众积极参与,全面展示了新时代农民生活的新风貌。

本次运动会设置了多个老少皆宜的趣味项目,有弘扬仁义礼信文明新风的“亲密无‘箭’”投壶比赛、宣传反诈的“逃离诈骗”踩气球比赛、强调统一战线的“毛毛虫”比赛、展望共同富裕的“圈住幸福”套圈比赛、普及垃圾分类的“垃圾速递”运乒乓球比赛,这些项目不仅融健身娱乐、趣味竞赛于一体,还充满正能量和教育意义。比赛现场,选手们个个热情高涨、奋勇争先,加油声、欢笑声此起彼伏。

“这次运动会上套圈、乒乓球等项目中我们代表队取得了第一名,非常开心和自豪,农民运动会丰富了我们群众生活,在这早春时节给我们注入了活力和激情。”其中一位村民说。

民丰村相关负责人介绍,乡村振兴,既要塑形,也要铸魂。本次趣味运动会充分展现了民丰村积极昂扬的精神风貌,营造出和谐向上的乡村文化氛围。接下来,将进一步开展形式多样的大众文体活动,不断激发村民群众创造美好生活的干劲,让文化阵地“强起来”、文化活动“火起来”、农民群众“乐起来”。

(通讯员 赵健)

跑友厉兵秣马备战“跑马季”

本报记者 苏碧青

春暖花开,微风拂面,马拉松赛事的旺季来临了。赛事当前,不少马拉松爱好者开启了“备战”模式,城市里到处是奔跑的身影。3月19日晚,记者来到杭州黄龙体育中心,就有50多名马拉松爱好者相聚在此,参加一场马拉松训练营活动。

“我们进行的是间歇性训练。”跑步教练朱晓龙介绍,训练有4千米的热身慢跑、4组间歇跑加上2千米的放松跑。这是针对短距离的速度训练,为这周的马拉松赛事做准备,强度较大,有助于刺激提高速度能力。从业跑步教练7年的他感慨,最近挺忙,有不少马拉松

的团课和私教课,自己也在备赛训练中。

跑步11年,参加过50个全马的朱晓龙,在训练结束后向记者分享了他的跑步经验。一般赛后三天内还是身体的“疲劳期”,要密切关注自己的身体情况,以积极恢复为主,多做身体拉伸类的舒展运动。在参赛一两次的后,选手对自己的体能水平就会有比较实在的了解,之后可制定更合适的目标。可以有选择性地安排赛事目标,在多个赛事中,一些比赛就以体验为主。“马拉松鸣枪开始时,整体速度都会比较快,一些选手刚开始跑很兴奋,不知不觉跑太快,后半

程就容易跑崩,还有受伤的风险。要注意全程关注自己的配速,以自己舒服的节奏跑。赛后恢复期内要适度进行拉伸运动,保护身体肌肉。”

“训练营感觉比平时自己训练强度更大,对心肺挑战大。”设计师陈宇飞是本场间歇跑训练营的一员。“感觉训练营的模式能更系统地帮助到自己,也能结交一些小伙伴。”陈宇飞表示,自己有时在赛前会参加这样的训练营活动,平时有晨跑的习惯。“对于很多大众跑者来说,黄龙体育中心场地氛围好,硬件设施比较完善,对公众开放,作为固定的训练场地很方便。”