从瘦弱少年到肌肉型男,身材事业双丰收

温州小伙靠健身逆袭人生

在温州有一位“网红”健身博主,现年29岁的台宇是美国Ace认证私人健身教练,他平时不仅教学员健身,而且常在网上上传视频教学教大家健身,迄今这项公益网上教学课已坚持6年之久,受益者高达几十万人次。

“健身不仅能让身体变得匀称,也能促使身体分泌出多巴胺,让人变得愉悦、自信,可谓一举两得,这就是我热衷推广健身运动的原因。”谈到健身的好处,台宇说,在网上免费教授运动经验,带动市民打卡健身是一件快乐的事。

提起自己与健身结缘,台宇称自己中学比较瘦弱,在同学中显得十分不起眼。但自从上大学后,他跟着同寝室的同学迷上了健身。“最初是在健身房找教练训练,每天都坚持几个小时,因为训练强度大,夜里睡觉也觉得全身酸疼,有时第二天走路都有点困难。”虽然这样,大学四年,在其他同学都放弃健身后,只有台宇凭着毅力坚持下来。

毕业后,台宇成为了一名大学体育教师。无论工作多么繁忙,台宇每天都坚持两小时的健身运动,此时健身对他来说不仅是爱好,也是刻在骨子里的一种习惯。

2020年初,在家隔离的台宇在家中健身时,突然萌发在网上免费健身教学念头,他把自己健身的方法精心做成视频推到网上,不仅带动身边的亲戚朋友一起训练,而且网上也响应云集。“观看率有时一条就达几十万人,私信点赞也络绎不绝。”台宇回忆说。

因为教学有方,免费网络健身课让许多人受益,家住武汉的张先生说,疫情在家隔离三个月,他们一家三口都跟台宇在网上学健身,每天都坚持一个多小时,张先生本人体重从180斤减到150斤,而且全家自此爱上了运动。温州的许女士也很喜欢上台宇的网上健身课,她认为台宇教学耐心细心,方法得当,不仅传授学员健身方法,也教会大家如何安排平时的膳食的营养搭配,让人受益匪浅。

帮助别人同样也是成就自己,台宇还意外迎来了自己的高光时刻。2022年他参加了一场国内商业模特走秀比赛,凭优雅的气质健美的形体,从一百多名模特中脱颖而出,摘得桂冠。受此鼓舞,台宇表示将继续坚持自己的网上公益健身课,帮助更多人改善体型、提升气质,增强自信心和意志力。

(通讯员 姜智敏)

剑证成长

3月23日至24日,杭州市青少年(儿童)击剑联赛于上城区全民健身中心开打。本次比赛设置男子、女子组花剑、重剑、佩剑个人及团体赛,以年龄分为甲、乙、丙、丁和儿童组。来自杭州市各俱乐部和学校约440名小剑客齐聚一堂,共同争夺荣耀与桂冠。 通讯员 王文宁

车在画中行 人在花间游

春天来义乌赴一场梦幻骑行

“沿途风景很美,公路骑起来很舒适,还可以欣赏桃花、看大戏。”3月23日—24日,义乌上溪镇的一场运动休闲盛宴引来赞誉无数。“情定岩口湖 相约桃花坞”义乌市首届环湖自行车挑战赛暨2024上溪桃花节开幕。在18公里的环湖赛道和8公里的“桃花赛道”上,来自全国各地的200名专业选手和数百名骑行爱好者,舒展了一幅“人在花间游,车在画中行,风景扑面来”的运动生态画卷。

作为义乌老牌文旅IP的上溪镇,今年增加了体育元素,创新打造了“环湖骑行”新体验。骑行的队伍里,既有白发老者,也有追风少年。引人注目的还有来自17个国家的30多名在义外国友人,他们大多是义乌工商职业技术学院的留学生。“我几乎每天都健身,也爱好骑车。”乌克兰小伙外力德刚来义乌一年多,他用简短的中文道出了大家的心声,“这是我第一次参加骑行,这里风景绝美,感觉特别棒。”

除了环湖自行车挑战赛,本次活动还设置了“看见美好”“听见美好”“遇见美好”三个板块,丰富多彩的游玩项目让人流连忘返。在山坞村桃花源里,体验完骑行乐趣的外国友人与当地村民一起舞动百米“桃花龙”,在云霞般的桃花林里穿行,构成一幅动静相宜的“油画”。看到桃花龙,芬兰人埃里克森很是惊讶,他一边舞动桃花龙,一边拿起手机在抖音分享。

“我们三四户人家一起带小朋友来玩,他们都很开心。沿途青山绿水,还可以欣赏桃花、看大戏。”卓振国来自广西,已在义乌从事电商近十年,一家人都很喜欢春日踏青,在乡间道路骑行赏花尚属首次,感觉非常不错。

(通讯员 方 丽)

连做40个后空翻

海宁父亲陪练8年成就“侠女”

近日,海宁观潮公园,少女张清舒一口气连做40多个后空翻,引起了大家的关注。围观者感叹:“太厉害了,要是我的话,一个就‘剧终’。”

“侠女”背后有一位“武侠老爹”。女孩的父亲张广义介绍,从小就爱读武侠小说的他,虽然曾在武校学习,但或许入行较晚,成绩并不出众。毕业后,也没有从事与武术相关的行业,而是来到了嘉善打工。30多年里,在练武中锻造出坚韧意志力的他,经过不断努力,逐渐在这里扎下了根。

可能是遗传,张清舒从小就十分好动。在她3岁半的时候,张广义决定试着教她练练武,“刚开始主要是想锻炼她的意志力和身体灵活性,没想到她自己也很喜欢,就一直坚持下来了。”

张广义说,自己教了一阵子后,为了让孩子有更好的发展,他带孩子参加了专业的培训班。每天早上,他都会雷打不动地带着女儿训练。“一般早上5:30起床,吃过早饭后,练一个小时,再收拾一下去上学。”因为自己练过武,张广义知道如何在这一小时里,科学地给孩子安排训练,“先在我们小区跑道里,跑个2公里热身,压腿以后先做20个前桥……然后鲤鱼打挺30个,下腰20个,再正踢腿一套下来。”

就这样,张广义陪女儿练了近8年,动作也由易到难,张清舒的体能也越来越好。如今,喜欢练武的张清舒,对未来也有清晰的规划,“想当女特警,可以惩恶扬善。”

(通讯员 黄玉环)