倒立俯卧撑玩出高境界

湖州小伙斩获两项吉尼斯世界纪录

近日，湖州退役运动员钱昭龙收到了一份特殊的快递——由吉尼斯官方寄出的吉尼斯世界纪录认证证书。经过严格的复审工作，证书认定他在今年3月刷新了“‘30秒内在平衡半球上完成最多倒立俯卧撑（男性）’完成20次”“‘1分钟内在平衡半球上完成最多倒立俯卧撑（男性）’完成30次”这两项吉尼斯世界纪录。

年仅24岁的钱昭龙曾是一名摔跤手，退役后的他一直从事和体育相关行业，此番成功挑战吉尼斯记录，让他再度感受到了登顶竞技高峰的自豪。

天赋与热爱共铸荣光

钱昭龙与摔跤的缘分，始于一场小学阶段参加的一场市运会。他的身体协调性和爆发力在孩童中格外突出，被选拔进市队接受专业训练。

“我自认为有些天赋，但最重要的是热爱。”他说，训练是日复一日的重复，运动员常见的伤病也如影随形。2017年8月13日，他在省青少年摔跤锦标赛中夺冠，那一枚男子55公斤级金牌是他的荣耀。18岁那年，他因伤离开赛场。

担任健身教练重塑自我

2019年，退役回乡的钱昭龙陷入了一段沉寂期，他开始思考，如果不能再当运动员，那未来的路将通向何方？

“后来我发现，普通人需要科学健身的指导，而这恰好是我擅长的。”寻找到全新方向的钱昭龙选择了健身教练这一职业，用过往的训练经验去帮助更多人。慢慢地，他积累了不少关注，开始在社交平台分享训练心得，尝试成为一名有影响力的健身博主。

工作之余，他还作为公益教练参与各种活动中。同时，他也开始明白，体育的力量从不局限于赛场，它可以是一种生活方式，也可以成为一段自我重塑的旅程。

成功挑战吉尼斯世界纪录

在一次偶然的自我训练中，他灵感突现：能否将不稳定的“平衡球训练”与力量极限的“倒立俯卧撑”结合，设计一项全新的高难度挑战？这不仅融合了他对运动功能性和美感的理解，也能够成为他突破自我极限的真正起点。“我从小看《吉尼斯中国之夜》，给我留下深刻印象。我想成为他们中的一员。”

从2024年1月起，他开始筹备挑战纪录。起初，他只能在平衡球上维持倒立，三个月后，勉强完成一个倒立俯卧撑。到7月，他突破15次。10月后，他开始负重训练，挑战强度骤增。2025年初，他已经能在一分钟内完成30次以上倒立俯卧撑，距离纪录门槛越来越近。

三月，挑战如期而至。钱昭龙邀请到国家级裁判、多名社会体育指导员和专业摄影师，确保自己的整个挑战过程严谨、公正、公开。计时员按下秒表的那一刻，钱昭龙屏息凝神，双臂发力，完成了第一个动作。时间在压迫中流动，大家的呼吸仿佛也跟着他的节奏起伏。倒计时的最后一个俯卧撑，双手稳稳撑起自己的全部重量。

“摔跤教会我如何不被放倒，而倒立教会我如何主动放倒自己。”他笑着说。这句略带哲理的话，恰是他一路走来的写照。“真正的运动员不需要标准的赛场，我可以用自己的双手撑起荣耀。”

（通讯员 张 钱 张园园）

云和青年进夜校燃烧卡路里

下午5点还在以主持人的身份同屏幕前的观众亲切打着招呼，晚上7点时却已在自由搏击课上大展拳脚。连日来，云和青年职工张蝶的生活可谓“反差感”满满。随着2025年度首期云和青年夜校与国家卫健委的“体重管理年”行动展开特别联动，大批在云青年突破工作生活两点一线的固有模式，投身这场酣畅淋漓的春季运动计划。

“因为我想要逼着自己锻炼起来，感觉光靠意志力挺难实现的，在夜校里和大家一起锻炼，感觉特别有氛围和动力。”张蝶说，面对落地镜，她与20多名同学们整齐摆好架势，在教练的指导下挥臂、抬腿，练习融合了中国武术、空手道、柔道等多种武术技巧的立体技术，虽然实际战斗力尚待检验，但一堂课下来，每位学员都是满头大汗，充分“燃烧了卡路里”。

除自由搏击外，今年的首期青年夜校还设置了基础健身、养生八段锦、潮流爵士舞等丰富课程，授课的教师不仅满怀教学热忱，还都在各自领域取得过不少佳绩，有着丰富从业经历。接下来，云和将持续深化“青年夜校”品牌建设，以夜校为媒，为更多在云创业、就业的青年打造“白天奋斗+夜晚充电”的优质生活平台。

（通讯员 叶益鹏 季佳敏）

湖州银龄方寸之间乐在“棋”中

“走，去凤凰银龄草根棋苑下棋去。”在湖州，凤凰二村银龄草根棋苑已成为中老年人以棋会友，健身娱乐的好去处。

春日的暖阳里，数以百计的中老年人在这里弈棋联谊，只见这个架炮猛攻，那个拍马护宫；这个长驱直入，那个“暗度陈仓”，对弈之余，大家切磋棋艺，交流健身之道。

据悉，棋苑创办至今已近十个年头。他们靠老棋迷创业，找来人家装修时遗弃的桌椅，改装成棋桌、棋椅，棋友们自带棋子，欢聚在这弈棋健身，得到了社区的重视和社会的支持，棋苑健身条件不断改善。

湖州凤凰银龄草根棋苑不乏高龄老人。93岁老卢参加过抗美援朝的老战士是这里的常客，身体硬朗，思维敏捷的他也被棋苑上下视作公认的“不老松”。

（通讯员 韩锡曾 沈思奇）

杭州00后与长者交换健身技能

当《本草纲目》的鼓点撞上太极云手的韵律，会发生怎样的化学反应？杭州西湖区留下街道金鱼井社区新时代文明实践站里上演了“魔性”一幕：多位银发族跟着00后小教练跳起健身操，晨练天团秒变“夕阳红女团”。

“来！马步扎稳就像包饺子，手臂抬高就像晾衣服！”杭州第一技师学院的00后志愿者小林独创“厨房健身法”，把24式太极拳改编成“锅铲操”。老人们跟着《最炫民族风》的节奏舒展筋骨，改良后的动作既有广场舞的动感，又兼顾关节保护，连75岁的王奶奶都敢挑战高抬腿。

这支“养生特工队”堪称行走的健康宝典。他们手持分贝仪调控音乐音量，用运动手环监测老人心率，还开发出“大笑养生操”“拍八虚广场舞”等网红课程。社区张大爷笑称：“以前刷短视频看别人跳，现在咱也成健身主播了！”

活动现场处处是代际碰撞的萌点：00后教奶奶们跳《彩虹节拍》，奶奶们教学生跳广场舞。社区负责人发现，自从来了这群“青春助老员”，老人们健身的热情都上涨了不少。

据悉，这场“青春风暴”将升级为长期项目：学生志愿者将化身健康管家，开设运动损伤防护小课堂；社区还同时开辟了“代际健身角”，让老少共享健身乐趣。这场夕阳红与“00”后的双向奔赴，正在书写“老社区新活力”的温暖篇章。

（通讯员 陈梦倩）

鏖战绿茵

4月6日，2025年绍兴市足球超级联赛在浙江工业职业技术学院足球场拉开战幕。接下来的一个月内，将有6支队伍在此展开15场激烈角逐。 通讯员 陈广卿