

66岁硬核大爷

健身9年
练出8块腹肌

“我健身走过的弯路,可不想他们再走了”

哑铃俯身划船、直腿反向卷腹、踩球俯卧撑……最近,重庆市渝中区67岁的毛建军开通了抖音账号,晒出自己日常“撸铁”的画面,两个月左右的时间,吸引了百万网友点赞、围观。网友们纷纷赞其为“硬核大爷”“身材远超一众年轻人”“真是老当益壮”……

最初 身体原因屡屡受挫

67岁的毛建军家住重庆市渝中区,退休前从事个体经营。他身材健美、神采奕奕,要不是刻意未染的花白发色,实在无法将他与“6字头”的年龄联系在一起。

将时针倒拨回10年前,57岁的毛建军却是另一番样子。他受痛风影响多年,发作时,走路、睡觉都受困难。

“与其继续成天看病、吃药,不如锻炼强身。”毛建军抱

着这个念头,买来了一台跑步机,开始了锻炼之路。

不料,一个月的坚持跑步,收获的却是膝盖肿痛的后果。

毛建军又试着举重,但是腰背的问题,让他再次“败下阵来”。“既然决定健身,那就要克服困难。”毛建军有一股子拧劲儿,他干脆先从坐着、躺着健身,以一些简单的动作开始,逐步、逐日增加难度。

坚持 两小时的极度自律

随着体力、耐力的提升,毛建军开始前往小区健身房锻炼。

一段时间以后,有教练注意到了毛建军,觉得他很不一样。原来,毛建军健身时极度自律——不说话、不看手机、一心专注训练。教练甚至将毛建军作为“标杆”,让其他学员观摩、学习他的健身态度。

但教练也发现,毛建军有些动作和发力方式存在问题,便主动给予他指导。

“经过专业教练提点,我才恍然大悟,原来很多动作需要标准化才能更轻松,并更利于健康。”毛建军说,自

那时起,自己终于走上了正确的健身道路。家人也从最初的担心、反对,转变为支持和被带动。

现如今,毛建军坚持健身已近10年。他现在每周坚持健身5天,场地在健身房或是家里的阳台,每次2小时,以力量训练为主。

这样的极度自律,让毛建军不但拥有8块腹肌,还拥有许多专业教练都羡慕的11.5的体脂率。而毛建军觉得最大的收获是:痛风2年多未发作。

“我最起码要坚持健身到75岁。”毛建军说这句话时,自信满满。

走红 带动年轻粉丝健身

“我开这个抖音号的初衷,本来是进行个人健身记录的,没想到受到这么多人关注。”前段时间,毛建军开通抖音账号,随手将日常健身视频发布上去,没想到意外走红。好几条视频都获得了数十万、上百万的点击量。

比走红更让毛建军想不到的是,给自己关注、留言的粉丝,年轻人占七成。很多年轻粉丝还表示,被毛建军点燃了健身热情,开始跟着他打卡健身。

一位年轻粉丝说,67岁的大爷都可以练就这样的好身材,我

们还有什么理由给自己找借口。

有时候,一些粉丝会通过留言,向毛建军咨询一些健身要点,毛建军总是仔仔细细地进行回复。他说:“我健身走过的弯路,可不想他们再走了,所以我会尽可能详细地回复他们。”



▲带动年轻粉丝的健身热情。



▲毛建军和妻子。

毛建军的健身建议

对年轻人

1. 年轻人健身,一定要把有氧运动和力量运动结合起来,这样更容易坚持。

2. 学会犒赏自己,这样健身才会更有乐趣,也更具激情。比如有的年轻人说“健身就是为了能够好好地吃”,也有的年轻人是为了穿更好看的衣服,那就去努力,然后用成果犒赏自己。

3. 如果自制力较差,则更推荐去健身房锻炼,一来有人监督,二来有健身氛围。

对老年人

1. 每位老年人的身体条件和健身诉求都不一样,按照自己的条件来设计,量力而为,甚至可以从“动起来”开始。

2. 比较推荐的运动项目有快走和游泳,像我老伴儿就和几个好友经常在江边快走锻炼,简单又畅快。

3. 健身过程中可以给自己增加乐趣,比如听听音乐、收音机等。

4. 可以做一个健身记录,对比坚持健身1个月,身体有何变化,让自己更有获得感和动力。 □王薇