

63岁“逆龄”阿姨网络走红 健身8年“身材如少女”



▲正在健身的真真。

最近,多个网络社交平台上都在流传着一段健身视频,视频中的女性身材纤细又有力量感,人们推崇这段视频是因为这样充满少女感的身材属于云南昆明63岁的李真(网名真真)。她的人生像一部充满惊喜的电影:前半场在建筑行业认真工作,后半场摇身一变,成为时尚阳光的健身达人。

对于热搜上“身材如少女”这一说法,真真表示,并没有想过要当少女,自己就是一个真真实实、普普通通的阿姨而已,只是退休之后,把精力放在了健身。

真真称,她从小身体就不太好,经常生病。随着年龄的增长,迫切地希望不要太快成为家人的负担,且退休后一度不知道用空闲时间做什么,所以就选择了一个不怎么需要技巧的锻炼方式,并在家人的鼓励下,开始在互联网上分享生活。真真想告诉大家,中老年人不是只能跳跳广场舞、走走路,也可以健身,有很多种选择。



▶时尚阳光的真真。

体质偏弱 想通过锻炼改善体质

其实早在退休之前,真真就意识到了应该锻炼身体,只不过因为那时在上班,所以比较难坚持。

55岁那年,真真退休后,一下子闲了下来,失落感便油然而生。毕竟作为职场人的角色结束了,时间一下子多了出来,有点不知道要干什么。如此一来,她便开始预想自己老了以后的模样,焦虑感和恐惧感越来越强。

真真健身的初衷非常简单。从小体质就偏弱,虽然没什么大病,但是小毛病特别多,比如容易感冒、肚子痛、头疼。出生的时候,真真的母亲说她明明是足月出生的小孩,却有点营养不良。

真真说:“生病是件很痛苦的事情,不只是自己痛苦,也会给家人带来负担。我以前上班的时候经常感冒,同事开玩笑说‘怎么感觉你天天都在吃感冒药’。所以退休后,我想去运动,让身体更好一点。”

一开始,真真尝试练瑜伽,但因为自己有耳石症,医生建议她少做头部旋转的运动。经过多方咨询和思考,她发现练器械基本用不到头颈部,便决定试试。

希望有限的生命里 轻松快乐的日子多一点

第一次去完健身房,真真回到家里浑身都疼,过了四五天才缓过来。但她还是想继续坚持,迫切地希望自己不要迅速成为家人的负担,也不想后面几十年都是病恹恹地度过。

虽然从没想到要多长寿,但真真希望在自己有限的生命里,轻松快乐的日子稍微多一点,生病不舒服的日子稍微少一点。

真真说:“那时候,健身就像给自己制定的工作,一定要挣完当天的‘工分’,之后才能做其他事。不过慢

健身心得

准备:健身服、运动鞋、手套,要选择透气、柔软、有弹性的材质。

频率:一周五次,留两天休息,给身体恢复的时间。

强度:在身体可以承受且安全的前提下进行适量运动。运动前要做好伸展,打开关节;运动中把动作做标准,稳定住关节;运动结束后做好拉伸,减小关节压力。

教练:在熟悉的健身房确认自己可以坚持下去以后,再考虑是否请教练。

慢地,我觉得有肌肉的感觉真不错,这一练就是8年多。”

经过几年的系统健身,真真的体质改善了不少,囤积在腰腹、手臂的赘肉也消失了,取而代之的是线条紧实的肌肉。真真说:“我50多岁的时候,蹲下来再起身一定要把着桌子边,现在拎一大包东西上楼都不觉得累,身材也更好了。谁能想到,年纪大了反而有腹肌了。我现在的体脂率是17,体重在45-46公斤之间。有网友说我像少女,但我从来没想到当少女。我就是个真真实实、普普通通的人,退休后把精力放在了健身这件事上,锻炼出这个样子而已。”

如果没有其他事情干扰,真真一个星期会锻炼4-5次,一般上午锻炼。基本锻炼两三天,休息一天。每次在健身房锻炼的时间大概是一个半小时,加上在路上、换衣服和洗澡的时间,一般真真要花两个半小时或者更多的时间锻炼。真真说:“锻炼让我的身材越来越好,更加自信。跟同龄人站在一起,我会更加挺拔。我的朋友见到我会惊讶,说我好像不会变,年年见到我都是这个样子。”

有时真真的朋友让她陪着逛街,朋友让她上身试衣服,结果真真能穿,但朋友却穿不了。最后常常是朋友空手而归,真真却买了好几大包衣服。

中老年人锻炼 选择有很多

真真表示,一直感觉自己是个内心强大的人,而健身更会锻炼自己的这份坚韧。

很多人问真真,是怎样把健身坚持下来的。真真说:“其实没有什么方法,只有咬牙坚持。我不光要感谢自己,还要感谢家人,他们为我骄傲,都非常支持我。我更要感谢教练和健身房的朋友,大家始终互相帮助,互相鼓励。”

2022年真真的儿子鼓励她开通

网络社交账号,分享日常健身和生活。刚开始不少和她同龄的网友提出质疑:“健身房是一个属于年轻人的地方,这个年纪去健身房合适吗?”对此,真真表示,“健身房里的年轻人当然非常多,但年纪大一些的人也不少,我这个年龄在健身房不算大。我见过年龄最大的是76岁。比起想东想西,我觉得还是要先迈出运动的第一步。很多心理负担都是自己给自己施加的,健身房里高、矮、胖、瘦,各种各样的人都有,怎么就不能多一些年纪大一点的人呢?”

在有网友提出质疑的同时,真真也收到了很多正面的评价。有人说:“阿姨你很棒,我把视频转发给妈妈了,希望她也能像你一样。”

谈及未来的打算,真真说自己曾经和教练有个65岁之约,现在打算把约定延续到70岁,“如果可以,我或许能坚持得更久”。

真真说:“我之所以把自己展示给大家,是希望用自己的经历告诉大家,中老年人也可以进健身房。因为有些人会有一种困惑,说那是年轻人去的地方,年纪大的人怎么能去呢?跳跳广场舞,走走路就行了。我想告诉他们,中老年人也可以走进健身房锻炼身体。”

同时真真想告诉年轻人,要爱惜自己的身体,因为身体才是自己要用一辈子的东西。生活得开心一点,困难每个人都有,不管多难的坎,总能迈过去,所以大家都要对自己更有信心一些。(综合网络报道)



▲真真正在做拉伸。