

健身房里练出马甲线 70岁阿姨征服一众年轻人



▲活力四射的孙明慧。

走进健身房 征服年轻人

练瑜伽,骑单车,去健身房,1954年出生的孙明慧,在退休后并未让生活陷入单调。她说:“我比较喜欢尝试新鲜事物,50多岁时看到别人练瑜伽,跟着去学了一年。60岁时又对骑单车感兴趣,买了一辆二手自行车,拿到车就一股气骑了十几公里。”

“走进健身房,源于一次偶然的契机。1989年,我还在工厂上班,在工人俱乐部第一次看到了健身,教练看我体形匀称,就跟我说话可以来试试。”因为教练的这句话,孙明慧踏进了俱乐部,开始接触健身动作,还参加健美比赛拿了奖。练了将近一年的时间,因为工作等原因,后来就中断了健身。

退休后的孙明慧闲不住,她没有选择安逸,而是主动寻求改变。2021年2月,她来到三亚开始了旅居生活。由于退休金不够覆盖生活的全部开销,孙明慧找了一份保洁的工作。在机缘巧合之下,又在当地一家健身馆有了兼职工作的机会。时隔多

年,她再次走进了健身房,重拾健身。

凭借着30多年前的基础和记忆中的健身动作,孙明慧很快找到健身房的运动节奏,并且在网上汲取健身“干货”,选择适合自己的动作加强练习。坚持一段时间后,她看到镜中的自己,肌肉线条更加流畅了,形体上有了肉眼可见的变化,瞬间自信满满,“我做引体向上和俯卧撑的时候,很多人都很惊讶,我是怎么做到这么标准的。”孙明慧说。

马甲线、二头肌、背阔肌轮廓清晰可见,在70岁的孙明慧身上有一种特别的力量感。一米七的身高,体重保持在59公斤,肌肉线条紧致,让很多年轻人都羡慕不已。“在健身这件事上我对自己有要求,动作不对等于白费。”对孙明慧来说,健身最重要的就是力求动作标准,不搞花架子;其次是坚持,不能三天打鱼两天晒网,肌肉需要休息,但也不能间隔太长时间,需要保持一个连贯持续的节奏。

今年,孙明慧回到马鞍山,继续每天到健身房“打卡”的日常。夏天户外温度高,骑行太热,她选择将更多的时间投入到健身房。肩、胳膊、胸、背阔和臀腿五个

安徽省马鞍山的孙明慧今年70岁,一头银发的她在年轻人扎堆的健身房里十分引人注目,她熟练地在不同器械和健身项目间转换。从2021年7月开始进入健身房进行力量训练,孙明慧一直坚持至今。哑铃、杠铃轻松玩转,引体向上、俯卧撑动作标准惊呆年轻人。最近,孙阿姨励志健身的故事火爆网络,不少网友赞叹不已:“状态碾压20岁的我”……孙明慧说:“现在马甲线练出来了,手臂上的肌肉线条也越来越明显,我要健健康康的,在变老的路上活成自己想要的样子。”

部位循环练;哑铃推举、高位下拉、青蛙趴等动作到位堪称模版,每次锻炼一个多小时对她来说刚刚好。孙明慧告诉记者,老年人的饮食和年轻人不一样,要少油少盐少糖,因为常年健身,她每天鸡蛋吃得比较多,要保证补充足够的蛋白质。

在变老的路上 活成自己的样子

二三十岁的人忙着收藏健身视频,六七十岁的人则忙着在健身房锻炼撸铁。孙明慧说:“我要练到我不能练为止,要健健康康的,在变老的路上活成自己想要的样子。”在很多网友眼里,孙明慧励志自律的健身日常是他们的目标,她的坚持激励着每一个人去追求更加健康、积极的生活方式。

今年9月,孙明慧参加了一场“百人万里骑行活动”,历时45天从东北的黑瞎子岛出发一路向南骑行六千三百多公里,最终到达海南岛。孙明慧说:“60岁那年,我第一次参与长途骑行,过程很难忘、很震撼。”随后几年,孙明慧走过川藏线、滇藏线……骑行让她饱览了祖国的大好河山,感受到沿途的旖旎风光,在一次次挑战中充实了自己。

在户外、在健身房,孙明慧随时见缝插针地健身;拍视频、学剪辑,在自己的账号上记录分享锻炼全过程……健身三年,

孙明慧活力四射的生活状态不仅感染着身边人,也收获了一大拨粉丝网友,带动不同年龄层的人重新燃起运动健身的热情,其中不乏跑到健身房向她虚心请教的。对性格直爽的孙明慧来说,任何事情都可以活到老学到老,年龄不是限制自己的理由,年轻人可以做的她未尝不可。孙明慧说:“也有人留言问我,这么大了,‘撸铁’可以吗?我很清楚,自己要的是健康,我来健身追求的是‘稳’,只要动起来就会有改变。”

孙明慧说,老年人的肌肉流失比较快,适当锻炼可以维持肌肉健康,但没有进过健身房、缺乏健身基础的朋友,最好在专业人士指导下进行器械练习。“老年人锻炼要量力而行、适可而止,健身过程也要循序渐进。”孙明慧说,平时在健身房里使用各种器械,自己只使出七成左右的力量,很多初学者会把全部力量用上去,这是非常不推荐的,极有可能没达到效果反而伤害到自己。此外,每天的锻炼时间也不宜过长,每次1小时左右,每组动作之间都要休息。“最重要的是培养自己坚持健身的意识。”

“只要愿意,什么时候健身都不晚。希望看到更多的人动起来,让自己更健康。”孙明慧会继续坚持下去,她想告诉所有人,无论年龄多大,只要心怀梦想,勇于尝试,就能活出自己的精彩。

□吴梦君

99岁爷爷爱上木工活 家里缺啥他做啥

南京市江北新区有一位99岁高龄的孙谋玉爷爷,几年前爱上了做木工活。他不仅做了家里的门、书架、花架、电视柜,还在装修房子时爬上爬下地刷墙。他的口头禅是“生命在于运动”,他笑着说:“虽然我年纪大了,但身体比同龄人好,所以想发挥余热,用旧木料做一些能用的东西。一方面消磨时间,另一方面为家庭作点贡献。”孙爷爷的小儿子孙先生说,父亲做木工活时能集中注意力,想着怎么把活做好,可以忘掉烦恼。

99岁老人打造工作室 化身“木匠”消磨时间

在孙爷爷家中,笔者看到孙爷爷先把一块废旧木板放到长凳上,然后用黑色水笔在木板上画了一条线。随后,他左脚踩在木板上,左手摁住木板,右手拿着电锯沿着黑线切割。他的右手不稳,切到中间时发现切歪了,只好重新切,用了3分钟才切下一块木板。

切完木板,孙爷爷把笔者带到他的工作室,只见门口堆放了很多废旧木板,屋子里摆放了电锯、电钻、螺丝枪等工具。他说:“这里都是我的宝贝,有一半是儿子帮我挑选的,还有一半是我网购的。”

随后,孙爷爷又带笔者看他做的东西——家里的门、书架、花架、电视柜等。孙爷爷还改造了一个可以放花盆的小轮车,没事的时候就拉着小轮车“遛花”。

孙爷爷退休前在粮食部门工作,退休

后闲不住,80多岁时还在女儿的小吃店帮忙,后来又照顾患病的老伴儿。2021年,老伴儿的去世对他打击很大,他常看着老伴儿留下的东西默默流泪。

后来,孙爷爷在装修房子时接触到木工活,便产生了兴趣。他开始自己琢磨做木工活,逐渐走出了失去老伴儿的阴影。

做的物件不标准但实用 既消遣娱乐又锻炼身体

“我刚开始也不会,就模仿着做。”孙爷爷做的第一个物件是电视柜,材料是废旧床板。“最麻烦的是拆木料,很费工夫,尤其拔钉子。有的木板上有很多钉子,钉子带有螺纹,需要用很大力气才能拔出。”

孙爷爷称,按照专业木匠的要求,自己做出来的东西并不标准。他认为一方面是技术不够,另一方面是木料不好。虽然自己做出来的东西不太符合标准,但看起来不丑,挺实用的。



◀孙爷爷和他做的电视柜。

孙爷爷笑着说:“家里需要什么,我就做什么。我做东西很慢,想做的时候就做,有时候一天能忙六七个小时。”他认为做东西不是目的,而是为了娱乐消遣,最主要的是可以锻炼身体。

平日里,孙爷爷能自己测血糖、量血压,自己到医院看病、拿药。看着家人都在用自己做的东西,孙爷爷很开心。

孙爷爷的小儿子孙先生今年刚刚退休,他和哥哥姐姐都觉得父亲的长寿秘诀是很注重健康管理,且睡眠质量特别好。他说:“他会把自己测的各种数值记在小本子上,只要觉得身体不适就会去医院检查。”

曾被电锯割伤

是否继续要看身体状况

孙爷爷的女儿孙玉桂今年64岁,她

说:“我们非常支持父亲,他感觉舒服就行。”但去年发生的一件事,让她至今仍心有余悸。孙玉桂记得当时是下午两三点钟,她发现家里有血迹,找遍家中所有地方都没有看到父亲。她心想父亲肯定出事了,连忙到家附近的医院寻找,但没有找到,到了另外一家医院才找到父亲。

原来孙爷爷使用电锯时伤到了手,他没有告诉家人,独自驾驶电动轮椅到医院治疗。孙玉桂找到父亲后急得满头大汗,哭着对父亲说:“怎么不跟我说呢,万一出事怎么办。”孙爷爷觉得尽量不要麻烦子女,能自己解决的事情就自己解决。

伤势好了以后,孙爷爷又继续在家做起木工活,不过他更加注意电动工具的安全使用。孙爷爷说:“接下来是否继续做木工活要看情况而定,主要看我的身体状况,毕竟将近一百岁了,人还是要服老的。”

□闫春旭