

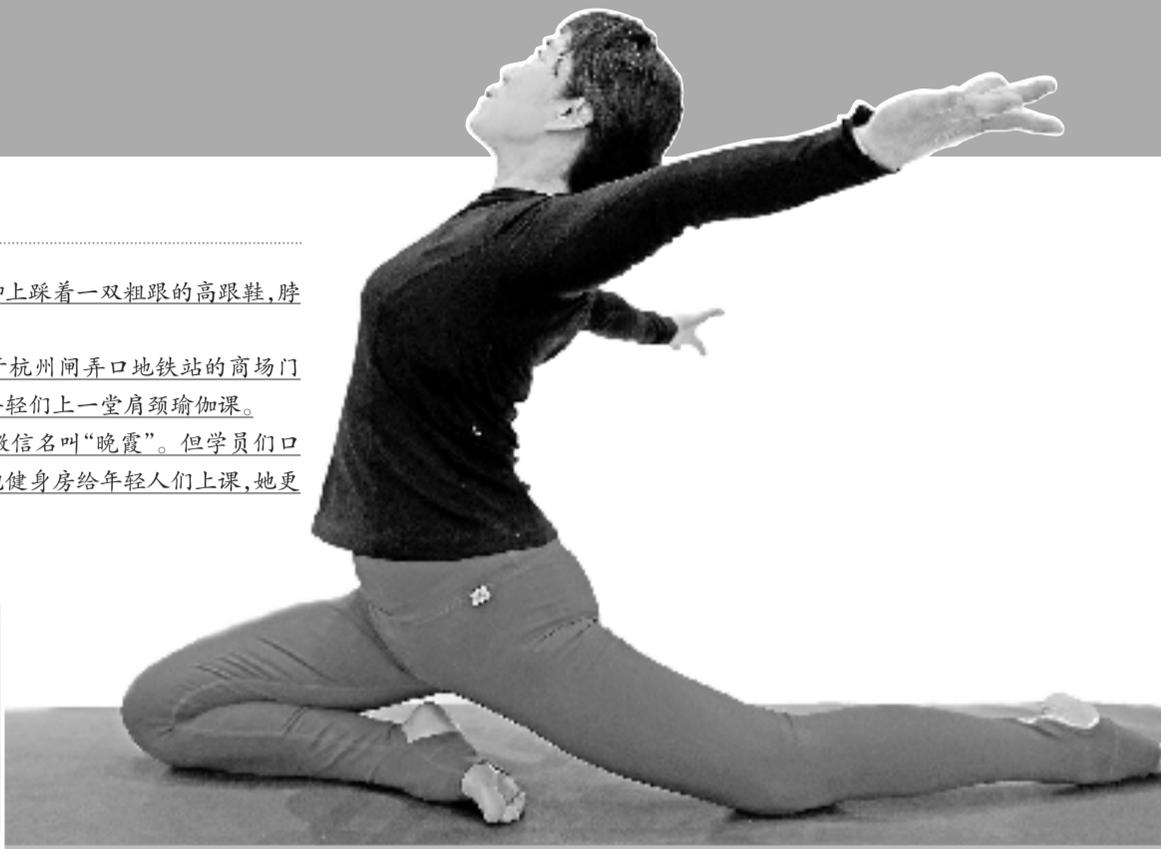
健康读本

本报记者 王琼 李颖/文 林云龙/摄

淡淡的粉底、裸色的口红,黑色阔腿裤、黑色斗篷装,脚上踩着一双粗跟的高跟鞋,脖子上系着一条精致的丝巾,头发用一个发夹别在脑后……

上星期二下午五点半,王冬霞推着电动车出现在位于杭州闸弄口地铁站的商场门口,她不是来逛街的,她马上要去商场里的乐刻健身给小年轻们上一堂肩颈瑜伽课。

王冬霞今年57岁,她说,因为年纪大了,给自己取的微信名叫“晚霞”。但学员们口中的“晚霞”老师退休后,考教练证,骑着电动车赶场式地跑健身房给年轻人们上课,她更像是乘风破浪的“姐姐”。



57岁的健身房瑜伽老师

乘风破浪的瑜伽“姐姐”

退休了去健身房当教练 五年考了七八张证

01

49岁决定学 “退休后,我就想有点事做做”

退休前,王冬霞是一家灯具公司的会计,每天的工作很规律,早上八点半到下午五点半上班,“一天到晚就是坐着办公,但越坐越累,一天下来腰酸背疼的。以前我也会做一些简单的运动,比如绕着家里小区跑一跑,动一动,但没有正儿八经地学过什么。”王冬霞说。

49岁,退休前一年,王冬霞决定去学瑜伽,“当时的想法很简单,就是想着等退休之后,能有点事情干干。”

就这样,王冬霞开始练习瑜伽。49岁的她,第一次走进健身房,办了一张健身年卡,只要瑜伽老师有课,她几乎次次都到,“那时候,一周三节课,我一次不落,健身房的老师都夸我很认真,但我这个人就是这样,既然开始学了,我要学得认真一点,一定要把它学好。”

我们经常说,想开始,什么时候都不迟,但并不意味着这事没有难度。

49岁从零开始学瑜伽,王冬霞说,她耐着性子慢慢练,“我没有舞蹈的基础,很多动作从来没练过,只能一点一点慢慢来,但我能坚持。”为了学劈叉她花了七八个月的时间,“一个礼拜三次,八个月下来,一点点压下去,慢慢地也就学会了。还有一些有难度的力量动作,就是要经常练,练得多肯定能学会。”

一瞬



02

53岁去当健身教练 “和小年轻比,我也不差的”

学瑜伽,只是为了退休后有事做做,但王冬霞说,一次偶然的机会,她想到了去当瑜伽教练。

“有一次我看到电视台新闻里放一个六七十岁的老大哥,他已经满头白发,但还在做瑜伽教练。这件事很激励我,我想他年纪比我大这么多,都可以当教练,为什么我不行?人老了,也可以老有所为,可以做更多的事。”这个念头一冒出,王冬霞就开始行动了,她报了个教练班,用一年多的时间考出了教练证。

49岁学瑜伽,53岁成为一名健身教练,王冬霞说,这几年她一次次地发起自我挑战。

“考教练证的时候,跟我一起考的是两个20岁出头的年轻人,还练过舞蹈的。”和年轻人一起考证会不会压力不小?王冬霞马上说,“但我也并不差的,我很认真的。”

认真的王冬霞,这5年里,不光考出了教练证,还有产后修复课程、阴瑜伽、私教提升课程……一共考了七八张证,“前几年,我几乎每年都在考证。”

哪怕现在当教练已经四年了,她一边忙着上课,每周还留下时间给自己“加餐”。

“我现在每个礼拜都去上一次提升课,一个月不练,人就散掉了。不是因为要提升自己,你要带好每一个学员的话,就要多方面去学习,不光瑜伽的内容,你还要学人体的结构,只有这样才能更专业。”王冬霞说。

03

骑着电动车一周赶八节课 “50多岁还可以拼一拼”

4年前(2017年5月),王冬霞开始去乐刻健身房给大家上课,来上课的学员大多年纪都比她小了一两轮。

这4年,她也从最初的一周两节课,增加到现在的一周八节课,课程内容不光有肩颈瑜伽、流瑜伽、普拉提,甚至还有私教课。

“一开始,我儿子还上上下下打量了我一下,说你行吗?”到现在,儿子早就没有这样的疑问了。

在教练群里,从年纪上来说,王冬霞是老大姐了,因为大部分的教练都比他孩子的年纪还要小,但她说,和这些小年轻做同事,她也变得更年轻了,汲取了很多力量。“你别看他们年纪都很小,可拼,可努力了!我们的微信群里能看到所有教练的排课,有的人一个星期都要排十几节课,我这一周就八节,真的不多。”

努力真的会传染,王冬霞说:“如果体力吃得消的话,我现在礼拜三礼拜五还有空,如果可能我还可以加几节课。”

当教练这几年,王冬霞说,她每个月当教练的收入有4000多元,已经追平了她的退休工资,但比钱更重要的是,和年轻人一起上课,和年轻人做同事,她收获了自信、成就感,还有快乐。

现在,她儿子已经结婚成家了,记者问:未来当奶奶后,还会继续坚持当教练吗?

王冬霞说:“如果还能兼顾,我就想尽量兼顾,毕竟我喜欢。”