

小时奥运,就在身边!

今天我们为您介绍这样一位运动达人

穿着外套,就是市井普通人;一露肌肉,变身小街吊环王

本报记者 章然

在杭州萧山瓜沥镇上一家杂货店里,62岁的徐文斌是自己小店门口的吊环王。

第一眼瞧见他,不过是一位穿着黑色短袖在杂货店内忙碌的普通男人。可是当他脱掉上衣,那满身的腱子肉,以及脸上自信的表情,显示出他就是人们常说的藏身小店的运动达人。“现在不行了,体脂率太高,身上肌肉被脂肪覆盖一部分。”徐文斌谦虚地说。

妻子徐雪蓉今年48岁,1.6米的身高,112斤的标准体重,她也是老公健身路上的同行者和追随者。

店门口挂着吊环 一看就不普通

在瓜沥镇殿下路一众店面里,徐文斌的杂货店颇为引人注目。

店门口挂着一副简易吊环,由铁链和绿色胶带组成,一个就有五六斤重。

每天早上开店,徐文斌就把吊环挂到门口。脚上负重,开始做引体向上、十字撑、倒立撑……他能在吊环上完成十几种花样撑。

徐文斌体重142斤,脚上各套上一个50斤的负重,上吊环,引体向上242斤的重量,能完成5个。

事实上,店门口的这副吊环已经是5.0版本。

第一副吊环是徐文斌15岁时自己做的,当时他在瓜沥镇上学武术。擒拿、咏春拳、摔跤……不同的武术,有统一的基础,便是增强体质进行力量训练。

家里没什么钱,徐文斌自制各种力量训练器材。

杠铃片,是用路边捡来的石板慢慢磨成圆形,从中间掏出一个洞,花费一周的时间慢慢打磨而成的。

俯卧撑器具,是用几根铁棍绑上胶带,底部焊弯了而成。哑铃也很别致,用铁球焊接上铁棍,就成了。

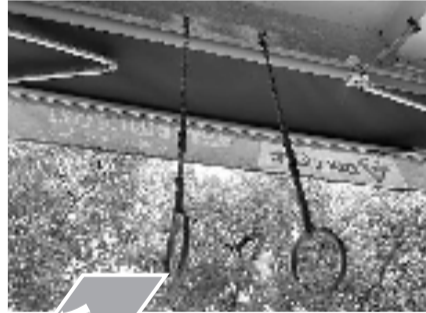
这些健身器材中,吊环是徐文斌的最爱。虽然也曾从吊环上摔下来,母亲勒令他不许再上吊环,但徐文斌一直偷偷坚持练。靠着这些自制训练器材,不到30岁,他已经练出了一身的肌肉。

一口气做了35个引体向上 震住健身房的保安

年轻时的徐文斌,肌肉是细长型的,身形看上去也比现在的大块头小上几号。他真正开始健身,其实是在30岁以后。“朋友说,我的肌肉是不错,要是再大点就更完美了。”男人的好胜心被一句话激发。

徐文斌去杭州玩,看到浣纱路上有一家健身房。“一开始,保安还不让我进,我在健身房里引体向上做了35个,保安都竖大拇指了。”

徐文斌开始在那家健身房锻炼身体,别的学员都要交钱,但他不用。每逢周二和周日,徐文斌要骑车3个小时从



征集令

你身边有这样的运动达人吗?Ta可能是单位食堂的师傅王,乒乓球打得特别拽;也可能是貌不惊人的司机张,征服过很多的山头;也可能是图书馆里的大姐李,游泳那叫一个荡气回肠;还可能是小杂货店的老板胡,肱二头肌比年轻人还要年轻……

来吧,都来“小时奥运”上晒一晒,各位运动达人,你们都在哪里呢?



扫一扫
晒出身边的运动达人

萧山赶到杭州市区。健身房里,他学会了针对性练肌肉的方法。

三年后,徐文斌离开健身房,开始在家自己锻炼。两张椅子一拼,可以练习胸肌。撑着床沿后端,身体升起放下,是不错的拜拜肉消除法。手上握住两个洗洁精瓶子,就能练习三角肌。

开了30年的杂货店 就是他的锻炼基地

2016年宁波姜山杯元老组第一、2017年长三角健身健美邀请赛元老组冠军、2017年桐庐市健身健美比赛元老组冠军……徐文斌记不清自己获得过多少健身奖项,把他的奖状奖牌往地上一摆,整个杂货店门口都被占据了。

这小小的杂货店开了近30年,既是他的生计,也是他无处不在的健身房,有时候一练就练到晚上12点。

徐文斌还带着老婆一起练。“我是2010年开始练的,那时候拉吊环,我老公就托着我的脚一次次往上,这么托了两个月,没想到,我自己也能做起来了。”徐雪蓉说,他们常常一起夜跑,一起撸铁锻炼,周末有时候也会关店,一起去参加健美比赛。

现在,徐雪蓉匀称的手臂上,也鼓起高高的肱二头肌。每逢重大比赛,夫妻俩提前两个月吃健身餐。鸡胸肉、黄瓜、土豆、少量米饭,坚持了一年又一年。

因为要做生意,他们把健身比赛的日程控制在三日内,“还能赶回来开店,店里租金一年要五六万呢,得顾着店的。”

如今,他们已经当爷爷奶奶,可健身依然不停。2岁的孙女也特别爱运动,“我帮帮她,双杠悬空,也能做到呢。”

健身给他们带来了什么?妻子徐雪蓉的回答很能表达女人爱美的心声,不仅能保持着完美的身形,而且带孙女时,还能展现惊人的耐力,“单手抱,背孙女爬山,完全没有问题”。

徐文斌则从健身中找到更多自信,“我个头不高,相貌也一般,又是一个开杂货店的,也不会说什么大道理,但健身让我找到了一个不一样的自己,我感觉我的身材越来越好,和同龄人相比,我更年轻,搬东西更有劲。”

还要练多久?

“店会开到开不动为止,健身这个爱好也会坚持到练不动为止。”徐文斌说。

