

本报记者 鲁佳

她是一名大专院校的老师,也是宁波超级马拉松“一姐”,她叫史红霞。几乎每一天,她都在跑步。她说,马拉松这个项目让普通人也能有个念想,有朝一日能站在奥运的赛场上,“那次我跑进3小时08分的时候,就在心里萌生了奥运梦。”

“人生没有白跑的路，
每一步都算数！”

宁波“超马一姐”的奥运梦



8年前 她的人生因跑步而转变

谈起与跑步的缘分,史红霞说,最早为了减肥,我大学偏胖,有点自卑,于是就管住嘴、迈开腿,每天夜自习结束后坚持跑步1小时,每次8000米,一学期后成功瘦身11公斤。

“我离奥运最近的一次,是大学里举办了一次‘申奥’长跑比赛。我从学校一直跑到香山,全程18公里,获得了女子组亚军。”

真正开始认真跑步是在8年前,她的工作进入了平稳期,人也开始发福。难有突破的境况一度让她非常迷茫,直到发现自己对跑步的热爱。

跑步让她的身体更加轻盈,精气神儿更足,心态更加积极。但长辈认为,时间浪费在跑步上,不如在家做家务、管孩子。“儿子最初也不理解我,认为跑步剥夺了我对他的关注。”于是,有段时间,史红霞就和儿子约定,每晚七点半写完作业,一起出去运动。一个跑步,一个骑车。“这是一段美好而亲昵的时光。我们谈各自喜欢的书籍、谈生命的意义。”

史红霞说,希望在儿子心中播下运动的种子,“运动所代表的是一种宣泄心灵压力的方式,是一种在工作中持之以恒的坚持,更是一种在生活中积极向上的态度。”

普通人的奥运梦 她说很享受跑步

值得一提的是,这次东京奥运会,中国女子马拉松选手李芷萱的教练李国强也曾经是史红霞的教练。

“8年前,我刚开始跑马拉松,跟着他训练时,我是团队中最弱的。我对训练特别不适应,强度加大后,浑身难受,晚上睡觉时感觉心脏在颤抖,全身冒虚汗。”

李教练知道后很淡定,“没事,这是每个运动员必须经历的过程。”

“后来我才知道,在第一次大量运动后,当能量代谢转化不顺利,身体便会得到信号,自以为到了极限。但坚持训练一段时间后,我全身的器官仿佛‘升级换代’了。”

如此,她日复一日地坚持艰苦的训练,逐渐提升成绩,最终收获一枚又一枚长跑比赛的奖牌。

“这两年成绩提升得比较快,所以也敢‘做梦’了。我的奥运梦其实也并不是一定要站上奥运赛场,而是作为一名严肃跑者,希望在自己的赛场上,不断追逐、实现‘更快更高更强’的目标。”史红霞说,她很享受跑步的感觉。只管迈开步伐,向前奔跑,一步一步,不断超越身边的人与物。

跑步亦如人生 有高潮有低谷

经过2014年一整年的训练后,2015年和2016年是史红霞出成绩的两年,收获了很多鲜花和掌声。她说当时有点“膨胀”,每次站在起跑线上,都觉得可以看到领奖台。对于业余选手而言,以赛代练是最好的训练方式。于是,她给自己定了一个目标:两年内完赛一次UTMB。UTMB(法国环勃朗峰超级越野赛),被誉为欧洲最难的赛事之一,几乎是每一位跑者的终极梦想。“当我收到邮件可以参加UTMB的时候,兴奋地大叫,甚至第二天比赛都边跑边想,如何投入精力,做足准备,把UTMB跑好。”

结果,她训练过度了。而那场UT-

MB,很多人都退赛了,尽管她没有,但过程极为辛苦,身体更是到了崩溃的边缘。

这场比赛后,史红霞经历了大半年的低谷期。职业运动员的身后通常会有一支运动科学团队,但作为业余选手,从战术规划到后勤保障,从服装装备到比赛经费,都是自己搞定。

每个人都能成为跑者,但要想成为一个严肃跑者,必须有勇有谋。“当时,我反思、总结训练及比赛的问题。”从跑步技巧、运动心理等方面的书籍、公众号,到跑圈大神分享的比赛日志、视频,再到短视频博主介绍的体能训练方法、膳食营养窍门……史红霞一个不落,从一切可以网罗信息的渠道去寻找科学的路径。

“学校有个老师研究智能服装,会和我分享一些自带黑科技的运动装备。比如,记录跑者心率以及身体变化数据的芯片。”史红霞说,为了跑步,她学习从运动理论到电商购物的一切新鲜知识与事物,收获了实惠、快乐与归属感。在跑友的介绍下,她开始用拼多多,拼单了不少高性价比的运动装备、运动补给以及水果生鲜。运动不只是竞技,而是日常生活的组成部分。

就这样,一边调整一边坚持训练,2018年下半年,史红霞逐渐找回了状态。那年香港100公里越野赛,她跑进了14小时,这个成绩在男生组都算是精英了。

想把成绩提高到3小时内 还要跑遍全世界

在不少人看来,长跑是一项“经济适用性很高”的运动。门槛不高、花销不多,说走就走、抬腿就跑。在拼多多等新电商平台的带动下,对大多数人而言,简单的运动装备买得到,也买得起。

关于鞋袜等装备,史红霞给的建议是,不要跟风,要找到适合自己、可靠、专业、功能性强的产品,不然,容易引起运动损伤。“一些跑步配件也是必需,因为跑步不仅要跑,还要练核心,练小肌群。”史红霞说,她在拼多多上买了瑜伽球、小哑铃,还有帽子、发带、腰包等小装备,“对女生来说,跑得漂亮也是动力之一。”

史红霞说,有了多多买菜后,牛排、鸡胸肉、水果、蔬菜,她都和跑友们拼团买,“要吃得健康,讲究营养。”

奔跑很容易,迈开双腿便是;但坚持很难,抬腿与摆臂千万次,重复起来总会乏味。“跑步很苦很累,但却能极好地打磨一个人的意志力。”史红霞说,很多人跑着跑着,没了激情。但对她来讲,每段训练都会遇到困难,但只要坚持不放弃,收获总比困难多。“今天跑过的每一步,比昨天多跑的每一公里,比上一圈更快的每一秒钟,都忠实地记录着坚持与付出所带来的收获。”史红霞的愿望是跑遍中国、跑遍世界,把自己的马拉松成绩提高到3小时内。

她说,人生就像一场特别的马拉松比赛,步履不停的奔跑以及对更快更高更强的追求,就是意义所在。“人生没有白跑的路,每一步都算数!”



扫一扫
了解身边
财经大小事

