

温州公园里有位62岁的“体操王子” 喜欢变着花样玩各种器械各种难度 当年李宁也不过如此吧

本报记者 杨静

很多年轻人酷爱街头健身,如同超人般炫酷的太空漫步、人体旗帜,无不令人称赞叫绝……在温州市杨府山公园,有位年逾六旬的运动达人“周老师”也超会玩,不仅在单双杠上做前后水平支撑,腿挂16片重达80斤的杠铃片在吊环上做引体向上,在杆子上做人体旗帜,还能爬到十来米高树上垂挂下来,细细长长的绳子上像空中飞人般将身体悬空置平,引来游人啧啧称奇。

掌握每一个新动作,“周老师”都在抖音上发视频记录。也有人看后质疑他的实力,说脚上的负重可能弄虚作假,也许只是泡沫之类的玩意。对此,他邀请“老铁”们有空来实地检查真假,也可以现场体验,并表示随时接受大家的挑战。

从地面玩到空中 特地向杂技团师傅取经

温州杨府山公园如今是运动爱好者的天堂,每天都有无数人都在这里跑步、健走、登山打卡。在登山道快到山顶的一处平台上,这里既有体育部门设置的单、双杠等健身器材,也有健身者们因地制宜悬挂树上的绳索,“周老师”说自己是这里的“拓荒者”。

“我家就住在上陡门,离这几十来分钟路程,所以十年前我就到这里健身了。”“周老师”大名周辉荣,今年62岁。年轻时爱好举重,上世纪七八十年代还曾参加过温州市运会。后来经营起了打火机厂,忙着生意经,体质渐渐变差。直到十年前工厂不搞了,又重新积极投入体育运动。

回想当初来公园时,山下还没进行步道建设,大家从事最多的运动是爬山,“开始是爬完就回家,后来想到还可以在山上多增加些运动,就把半山腰的一块斜坡做了整理,将棍子、绳子、吊环等和周边的树木相结合,设计出山上的简易‘健身房’练力量。”

随着全民健身日盛,杨府山公园多次改建,山上这个户外健身点早已鸟枪换炮,而周辉荣也已打下扎实基础,从地面玩到空中,身体素质比年轻时还要好。双脚悬挂16块5斤重的杠铃片在吊环上引体向上,在单杠上混合完成前后水平支撑和双力臂,双手抓铁杆做人体旗帜……这些以前想都没想过的动作,现在逐一都能实现。

所有动作中最难的要属在一端不固定的绳子上做前后水平。先要在从十来米高树上垂挂下来的长绳上爬到五六米高,然后手臂绷紧绳子将身体悬空水平。周辉荣网上看了很多视频也没掌握,就向温州当地一个杂技团老师傅请教,“他们只能讲怎么做,但要示范,现在已没有一个人能完成。回来后我自己不断琢磨,一年前终于成功。”

绳子上 前后水平



铁杆上 人体旗帜



吊环上 脚挂28块杠铃片做引体向上



双杠上 直角支撑



每学会一个动作 录视频发抖音记录成长

这十年来,周辉荣几乎每天都会上山。有时早上,有时下午,有时晚上,手中事情忙完就去那里锻炼上一小时。

每次锻炼,这些高难度动作总能吸引住上下山的游客和健身者的目光。有的看了会儿热闹后走了,有的感兴趣就上前询问,后来就留了下来。现在,跟着周辉荣在这块场地练的有近百人。早上来的绝大部分是本地人,而下午和晚上来的以外来务工者居多,厂里的工作结束后会来这里出出汗。

技巧要以力量为基础。这些人全都是零基础的,在这里练了三四年,现在有几个四五十岁的也能做人体旗帜了。

“我自己都挺佩服自己,50多岁的人能做倒立和人体旗帜,山上那些40多岁的都做不了。”黄长松在一次爬山途中认识了“周老师”,如今已跟着练了两年多,“我是做企业的,平时比较忙,不能天天来,但收获还是挺大的。现在的身材是女孩子们喜欢的那款——穿衣有型,脱衣有肉,如果能再胖上几斤,可能会更完美。”

每当学会一个高难度新动作,周辉荣都会录视频发抖音记录成长。“有人夸赞,也有网友看了后留言质疑动作的真实性。我就邀请他们有空过来看看,因为假的真不了。”

结果,还真有不少本省、外省的“老铁”找过来。当他们看到周辉荣双脚悬挂28公斤重的壶铃做引体向上时,个个都佩服极了,而软绳上用自身力量让身体悬空置平,至今没有一个人能尝试成功。

人生是趟单向列车,运动让人心生愉悦,保持年轻,“像我这个年纪,体质好于同龄人,甚至超过了许多年轻人。核心力量强有助于减少受伤的几率,减缓衰老。我的高空动作有危险性,难度也大,不一定要模仿,但平时的核心训练大家一定要动起来噢。”