

## 体育读本

从玩家到专家

## 从“瘦竹竿”到“肌肉男” 他辞职改行苦修行 生活如饮食 样样“清水煮”

致敬每一个努力的平凡人！运动这件事坚持了10年，高波把自己从一个健身门外汉，变成了拿奖无数的杭州健美圈“健体明星”。

沙滩裤、赤膊、古铜色的皮肤，高波打的比赛项目是近几年最受年轻人欢迎的健体。

和传统健美相比，健体只需要参赛运动员四肢匀称、肌肉略微发达、五官端正就可以，因为低门槛，参赛人群涵盖大学生、白领、教练，甚至是高中生，报名人数最为火爆，成为“最年轻”“最卷”的健美比赛项目。

2月初，龙年春节一过，高波就开始了备赛状态，为6月份的杭州市健美健身锦标赛做准备。打一场比赛，备赛4个月，不仅每天要完成1个半小时到3个小时的训练，还有近乎苛刻的饮食：水煮菜，一整天一小碗米饭，这种在外人看来近乎“魔鬼训练”的生活，对喜欢健美的高波来说是站上那个闪耀的比赛舞台，必须承受的家常便饭。

“想把一件事做到极致和专业，你就要学会接受不同的声音，学会享受孤独。”结束2个小时的下午训练，高波接受了记者的采访，没有教练和老板督促，高波的训练时间却像专业运动员一样严格。

1985年出生，杭州人，1米8的高个子，记者看到过健美比赛上的高波，倒三角，八块腹肌，三角肌、肱二头肌线条清晰饱满，属于“男友力”爆棚的好身材型男。但掉进健美比赛的“坑”，甚至辞去电力局的稳定工作成为一名健身教练，高波最初想拯救的只是自己的身材。

“差不多是10年前吧，那个时候我真的瘦，1米8的个子，体重才120斤，已经不太健康了。”高波说，自己喜欢健身，但一开始完全不懂，“每个人都会有梦，但醒来以后，大多数人选择按部就班地生活，而我向前走了一步。”

在并不年轻的年纪，半路出家，高波辞去稳定的工作成为一名健身教练，只是“想试着寻找自己更喜欢的生活”。

从“瘦竹竿”增肌成为一名合格的健身教练，高波换了赛道的人生，才只是刚刚开始。很多教练参加健美比赛只是为了锦上添花，高波则按照专业运动员的训练要求，备战所有大大小小的比赛。

“教练的收入主要来源于私教，但我要备赛的话，下午时间就是留给自己用的，私教课只安排上午和晚上。”补专业的不足，高波采用的方法就是“让别人看到你的努力和认真”，参加赛前集训，从不迟到，从不缺课，也乐于给老运动员做辅助训练。

2019年7月，高波参加长三角三省健美邀请赛，拿到了“健身先生”桂冠，这是他拿到的第一个冠军；之后，杭州市的健美健身锦标赛以及省内各市的健美比赛，他继续夺冠；2020年，在衢州举行的浙江省运会，他拿到省冠军。

拿冠军，会增加教练工作的收入吗？高波说：几乎没有；拿冠军，会有高额的奖金吗？高波说：健美圈的奖金可以忽略，参赛运动员都在拿自己工作的收入填比赛的费用。

“被梦想填满的生活，可以抵消所有苦。”高波说，2024年，他的小目标就是要拼一个全国冠军，“再敢想一点，我想为国争光，成为国家队一员参加国际大赛。”



高波的日常摄入



## 跑了118场马拉松 当了27次配速员

## 杭州68岁老“玩”童 励人励己乐当“兔”



眼前这个满头白发，嘴角时刻挂着笑的小老头，自嘲是一个马拉松老“玩”童。

68岁的徐锡华，退休后开始跑步，跑马7年，他参加的国内外大小马拉松118场，奖牌挂了满满一墙，这些是他引以为傲的财富。

他说，更让他骄傲的是，退休后在马拉松赛道上再“上岗”，成为一名赛事的配速员，给大家传递力量。

2017年5月，退休后的徐锡华第一次接触马拉松，他说：“那一次是跑一个5公里的欢乐跑，当时，这5公里我停了3次，还走了1公里，感觉要累死了……”

就这样，61岁的老“玩”童，从5公里起步，开始了马拉松之旅。

可能是因为当过兵，身体底子还不错，第二年开始，徐锡华就开始跑马拉松了，跑着跑着，他说自己跑上瘾了，跑步七年，居然跑了100多场马拉松比赛，有的比赛他甚至去了四五次。

这么跑不会腻吗？

他的回答是：“我的身体还能扛得住，为什么不跑呢？在跑纽约马拉松的时候，我陪着93岁的老爷子跑了5公里，他们能跑，我为什么不能跑？”

跑了七年，徐锡华的全程马拉松成绩跑进了4小时，达到了大众马拉松等级65岁以上的精英级水平；跑到了柏林、纽约、东京……今年4月的波士顿马拉松他即将完成马拉松六大满贯，去现场领取大满贯纪念奖牌。

跑马拉松，他越玩越年轻了，甚至退休后重新在赛道上“上岗”，至今他已经担任了近30场马拉松比赛的配速员。

一到赛季，每个周末徐锡华都在赛道上，“有时候一个周末我会先报三场比赛，哪场中签了我就去跑，但三场中如果有一场兔子中签了，我就一定会去。”老“玩”童只要看到有配速员的招募就会报名，不管地方有多远。

这年头要当配速员的难度可不小，“很多赛事的配速员招募都有年龄限制，有的比赛甚至要求45岁、50岁以下，我连提交表格的资格都没有，有的配速员不容易提交了，发现是3000人竞争60个名额。”徐锡华从小比赛开始，珍惜每一次当配速员的机会。

可能因为当过兵，他身上有着一股子执拗的劲头，只要决定做一件事就一定要做好。为了当好配速员，他赛前会在西湖边，按照530的配速练习匀速跑，现在练就了每公里配速误差不到5秒钟的本事，每公里7分49秒这个配速刻在了脑袋里，一次参加配速员选拔盲测（不带手表、手机），他居然达到了误差不到一分钟。

图片由受访者提供。老“玩”童几乎是赛道上唯一的高龄配速员，一把年纪了，为什么非得当这个配速员？

他说，他报的都是5小时30分的兔子，这接近了6小时关门时间，也是很多跑友最容易放弃的一个时间段，“但每次比赛我站上赛道，就是给大家一种力量，很多原本想要放弃的也因为我的陪伴和鼓励坚持了下来。能鼓励这么多人，还能自己锻炼身体，这样的事，我还要一直坚持下去。”