

66岁的她荣膺“健康小姐” 身边还站着71岁的“肌肉爷爷”

近日,在江苏举行的第八届世界奥赛之夜健身健美大赛上,66岁的姜淑梅化着浓妆、穿着旗袍、踩着高跟鞋闪亮登场,与她同台竞技的都是二三十岁年轻靓丽的小姑娘。最终,来自浙江兰溪的她斩获健康小姐组别第一名。

62岁开始系统健身,时隔四年站上健美赛场,姜淑梅的背后还有一位更高龄的专业健身指导——她老伴、71岁的“肌肉爷爷”江宪。坚持健身健美30余年,即便已步入古稀之年,如今,江宪依然保持一周五练的频率,把健身融入自己的晚年生活。在他看来,想要健身,何时开始都不算晚,一身腱子肉也不只是年轻人的专利。

练健美四年好像年轻了10岁 66岁老太站上赛场

旗袍一穿,高跟鞋一踩,当化妆后的姜淑梅出现在舞台上时,江宪感觉眼前一亮,看了几十年的老伴仿佛认不出来,他惊讶地说:“她第一次这样装扮,戴长睫毛好看。”

在2020年前,姜淑梅大部分时间充当的是热爱健身、四处征战的丈夫江宪的“贤内助”,除了为他准备健身餐、将家里内外事物整理得井井有条外,她还会陪丈夫外出比赛,做好后勤保障工作。2020年,夫妻俩回到兰溪,决定一起健身锻炼。

考虑到妻子以前从没做过其他运动,江宪制定了由易到难的训练计划。从一周三练循序渐进至一周五练,休息两天,看身体反应再继续下一周的计划。

“我喜欢练上肢,不太喜欢练下肢。因为练臀腿时怕上重量,所以有点抵触怕累。”回忆训练过程,姜淑梅笑道,这样的恐惧是慢慢克服的,随着效果日渐显著,她从中获得了越来越多的成就感:肚子小了,力气大了,走路不觉得累了,感冒次数也少了。

虽有一腔干劲,但意外也偶有发生。2022年,姜淑梅在洗澡时不慎滑倒,肋骨骨折。在休养4个月后,她重新开始负重抗阻力训练。“一开始上轻重量试训,再慢慢一点点恢复。到现在,她杠铃传统硬拉能有80公斤、自由杠铃深蹲能达70公斤,这在一般年轻女性健身者中算是厉害的了。”提起妻子的点滴进步,江宪眼中满是赞赏。

随着夸赞姜淑梅“脱胎换骨”的人越来越多,江宪觉得应该带妻子去经历更大的舞台,“老是在朋友圈发发图和训练视频还是太对不起她这几年的辛苦付出,假如能上赛场,人生到老了回味下也是幸福开心的。”

回想起比赛当天的过程,姜淑梅记忆犹新。“化妆、穿高跟鞋都是首次,因此我提前两个月练习走‘台步’。”虽然赛前做了诸多努力和心理准备,但一想到要上台秀自己,姜淑梅还是紧张到发抖。

所幸,比赛过程有惊无险。考虑到姜淑梅的年纪,组委会还允许她不用穿“三点式”泳衣上台。当66岁的姜淑梅上场时,现场此起彼伏的“加油”让在台下拍照和录视频的江宪倍受感动,“对她来说,站上赛场就是胜利。”

拿下健康小姐组别第一名后,江宪带妻子吃了顿龙虾作为奖励。如今,夫妻俩回到老家恢复了“撸铁”日常。“如果后面能有提升,我还会出去比赛的。”姜淑梅雄心勃勃地说。



坚持三十多年仍在路上 他给中老年人撸铁提建议

在姜淑梅获得健康小姐组别第一名的这场比赛上,71岁的江宪也宝刀未老,有所斩获,赢得66岁至70岁健美组别冠军,并在传统健美63公斤级中战胜多位年轻选手获得银牌。

健身健美30余年的江宪是浙江小有名气的“肌肉爷爷”,曾登上过央视综艺频道《向幸福出发》节目。上世纪90年代,江宪是一家单位保卫科工作人员,三班三倒的生活让他身体大受影响。于是,40岁那年,江宪跟“铁疙瘩”较上了劲。

2001年,江宪做了个大胆的决定,他在铁路食堂开起了一家简陋的健身房,取名叫“小铁

馆”,年费300元。最初,来捧场健身的基本上都是他的哥们。

“那时条件艰苦,为了能省点钱,哑铃都是自己到钢厂铸造的,举重器械是用工厂里废弃材料做的,买了些海绵和胶皮自制卧推架。”一边开健身房,一边锻造自己的身躯,随后的几十年里,江宪多次在省级、国家级甚至世界级赛事上斩获佳绩。2015年,他在泰国曼谷的健身健美比赛中夺得WBPF大师组比赛的冠军,也是中国首位获得该奖项的选手。

2017年,由于江宪工作变动,开了16年的“小铁馆”歇业。2020年,夫妻俩回到兰溪,江宪

依然没有落下自己的健身之路,大部分时候在当地健身房训练,有时他也会受邀去外地做些教练提升培训工作。

63岁之后,江宪也会感到力不从心。“以前竞争意识强,参赛就是为拿冠军,为了目标也吃得起苦,各方面都很自律。”但上了年纪之后,他能感觉到自己各方面都在缓慢退步,包括恢复和消化吸收的能力以及肌肉质量整体力量方面。所以如今,即便江宪每年还会参加2~3场比赛,但他心态非常坦然,成绩顺其自然,更多的是享受过程,见见老健友,结交新健友。

中老年人究竟是否有撸铁的必要

江宪表示,只要讲究科学方法,健美锻炼是很好的抗阻力训练。

“目前国内各赛事平台没有设立70岁以上的组别,像我这个年纪还在锻炼的,虽然不多,但还是有的。”66岁的妻子是江宪带过年纪最大的选手,他告诉记者,两人的长期实践也证明了肌肉对老年人的重要性。五六十岁的人,更应重视对肌肉骨骼的锻炼,减少心血管疾病风险,增

强身体对钙的吸收并且提升骨质密度,不仅能有效减少患糖尿病的风险,而且能改善体形紧致身材,还会让人更加自信,生活更有质量。

“像我太太,比赛现场有人说她看起来只有四十几岁,对她来说,也是一种鼓舞。”江宪说道,健身四年,姜淑梅体检一切正常,1米65的她看起来人匀称苗条,体重却有60公斤。

那中老年人开始撸铁该注

意什么呢?

江宪建议,除了建立正确的认知及基础的了解外,中老年人要想健身,以没有严重的基础疾病为佳,在医生指导及药物控制正常的情况下,从徒手开始,由简到难,循序渐进,“最好在有正规资质经验的教练指导下进行个体评估后进行,重要的是开始别走错方向,适合自己的就是最好的。”

据浙江在线