

66岁的她,荣膺“健康小姐” 身边还站着71岁的“肌肉爷爷”

本报记者 李文瑶

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。

六十六岁老太站上赛场
练健美四年好像年轻了十岁

他给中老年人撸铁提建议
坚持三十多年仍在路上

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,姜淑梅大部分时候,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,夫妻俩一起回到兰溪,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。在休养四个月后,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,

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的工作人员,四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。

那中老年人究竟是否有撸铁的必要呢?

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。”提起太太的点滴进步,江宪眼中满是赞赏。

随着夸赞太太“脱胎换骨”的人越来越多,江宪觉得应该带她去经历更大的舞台,“老是在朋友圈发发图或者训练视频还是太对不起这几年的辛苦付出了,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,所以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,江宪带她吃了顿龙虾作为奖励。如今,夫妻二人回到了老家恢复了“撸铁”日常。“如果后面能有提升,我还会出去比赛的。”她雄心勃勃地说。



江宪表示,只要讲究科学方法,健美锻炼是很好的一项抗阻力训练。

“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岁的太太是江宪带过年纪最大的选手,他告诉本报记者,二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。”

