



本报“挑战21天”活动圆满结束
15名挑战者身体状况明显改善

21天后,他们已经习惯 **早**练

11月26日,15名参加晨跑、杨氏太极拳、陈氏太极拳的挑战者迎来“挑战21天”活动的最后一天。除了身为外科医生的谢宁静因凌晨加班而请假,所有人都按时到达,并完成阶段性的“最后一课”。对于他们来说,21天,是痛并快乐着,是相见时难别亦难,是结束,更是新的开始。很多人表示,21天后,他们已经习惯了早起锻炼,这是我们希望看到的,祝贺这15名圆满“毕业”的挑战者。

清晨7点,作为最后一练的主要内容,“毕业体测”在海东青健身俱乐部准时开始。通过俯卧撑、肌耐力、柔韧性等项目的检测,邹志杰教练欣喜地发现,大部分挑战者的耐力、平衡性、柔韧度都有很大地改善。

测试最引人关注的一节,当属体重测量。彭峰玉看到结果后十分开心,因为体重下降了3斤。教练也说,他从明显的肥胖,变成隐性肥胖。听到这个结果,彭峰玉大笑直呼自己从正宗胖子变成了“隐胖子”,并拿起手机发微博以示庆祝。体重下降最明显的是11号挑战者魏志刚,21天时间体重从88公斤下降至85.4公斤,他笑着调侃:“虽然我训练有时候喜欢偷点小懒,但好像效果最明显,你们都没我厉害。”随之而来的结局很明显,遭到大家的一致“唾弃”。

大家陆续做完检测后,“挑战21天”的特邀专家、海东青俱乐部邹志杰教练跟大家说:“21天正式结束,希望大家在今后的N个21天中都能像这段时间,坚持到底、认真锻炼!”听完这句话,一直很腼腆的杨倩大声呼应,“21天后,希望我们还能一起爬山、跑步。”虽然笑着说,但言语里明显透着不舍,周诚武则很乐观地说,“认识了很多的新朋友,是一种缘分,我们这种缘分会一直持续下去。”

■专题采写 实习记者 康蒙 记者 潘梁平 陈普庄



起早锻炼已经成了大部分挑战者的习惯。



李却非教练(左)教拳很细致。

最后一课·手记

21天,将自我频率调到更好的波段

第一天,我以异常饱满的热情,天还没亮,就“飞”到了烈士公园。

对于一个365天前就信誓旦旦要学太极,但依然没付诸行动的人来说,这简直是具有开创意义的一个早晨。

到了第九天,当从被子里探出手到处摸索狂响不已的闹钟,听着窗外风雨大作,依然被瞌睡紧紧扒住眼睛时,我认为世界末日就要到了。

但我们的“21天”在继续。每天早上,顶着寒风和最后的星光,我无比艰难地拖着自己的影子出门。但一到公园,看着满地金色的无患子、湿漉漉的枝干上欲青未青的天空、裹着棉衣和围巾迎风舞蹈的老人,熟悉的场景唤回我久违的记忆。读书时,学校在山上,最爱一天里的这个时候,总是踩着一点一点升起的光线,看着天空颜色每一秒的变化,还有那淡桔色的太阳慢慢出来,在树枝上游移……长大以后,已经很难有这样的时间和心境了。

有了好的心情,跟踪报道已经不是一项任务。我跟3名挑战者一起,笨手笨脚地学起了杨氏太极。一开始,完全摸不到风,慢慢地,竟然也有模有样了。更重要的是,一向被妈妈批评“吃猫食”的我,每天竟然数次现饥饿感,晚上9点必上床睡觉,第二天在办公桌上敲电脑不再觉得万分困倦。这或许就是“21天”赐予我最大的收获。无论作息还是心境,我将自我的频率调整到了更好的波段。

第22天,我在6点准时醒来。起床,拔灯,倒了一杯热腾腾的水,捧起一本久未读完的书,新的21天开始了。 ■李婷婷

最后一课·感言

21天结束后,我很感谢我们15个人都坚持下来了,现在可以很骄傲地说:“我们没有被打倒。”我觉得陈氏太极不仅让我学会了养生之道,更能使自己在烦扰、快节奏的都市生活里得到一丝心灵的平静。结束的只是活动,没结束的是我对于美好生活的努力。而在活动里收获的友情也是最沁人心田的,原本陌生的人通过这次活动聚到一起。而“挑战21天”带给我的只是一个21天,接下来就要依靠自己创造无数个“挑战21天”。

——5号挑战者王源

现在终于理解“时光飞逝”这个词的意思了,挑战21天虽然结束,但我已经习惯比鸡起得早。从第一次见到队友时的羞涩,到现在见了面不相互调侃一下就不爽快;从以前有点担心训练的内容到现在超级期待,我真的改变了。21天结束,现在更多的是不舍和担心,我舍不得教练、队友、一直监督我们的美女记者们;也担心没有他们的督促,我没办法坚持下一个21天。不过,无论如何,我都要给自己确立目标,坚定不移地走下去。

——7号挑战者杨倩

最后一课·讲义

【晨跑】“他们需要一双专业跑鞋”

15名挑战者的体能都有了不同程度的提高,其中进步最快的当属身体柔韧项。恭喜大家,因为一个人的柔韧性代表着一个人的运动寿命。单纯从体能上来说,短短21天实在没有人抱有太高期望,但是如果能够用21天养成健康的习惯,那就是再好不过的事情了。很多挑战者也信誓旦旦地表示要将晨跑坚持下去,那就自己买一双专业的跑步鞋,户外场地都是水泥地,比较坚硬,如果没有采取缓冲措施,将会对自己的膝盖等关节危害相当大。

——邹志杰教练



邹泽群教练(右二)的学生很有收获。

【陈氏太极】从“精装修”到“涵养修炼”

活动过半时,我们组已经学完整套动作,当时我就说,他们的毛坯房已经修好,接下来就是精装修了。现在3名挑战者基本上能达到手脚协调,这也算是房子装修好了。习武者的涵养、底蕴,这些更深层次的东西就是今后练太极拳更要关注的了,不要再停留于太极拳的外表。

——邹泽群教练



挑战者孙于策练得很辛苦。
本版摄影 实习生 李健

【杨氏太极】学会享受太极拳

汤国奇说:我们才开始上手,基本上能熟练打完整套28式太极拳了,可是21天就结束了。何育说:21天过去,我能感受到太极拳蕴含的力量,打得越慢越能享受到它的无穷魅力。

他们都爱上太极拳了,21天能有这样的收获也不错。接下来,希望太极拳能一直带给他们健康和快乐。

——李却非教练

