



王忠(右)和女儿

王忠 60岁再战赛场 “我现在追求的是健康”

皮肤黝黑、棱角分明,记者见到王忠时,很难想象他今年已经60岁。“我练的是古典健美,就是‘穿衣显瘦、脱衣有肉’的那一类型。”王忠笑着跟记者说,最开始接触健美,他纯粹是为了玩。

1987年,在一家企业工作的王忠经常跟同事到健身房里锻炼。“那时候的健身房里没有很多先进的器械,我们是真的在‘撸铁’。”王忠说,那时候没有教练,纯粹靠自己“瞎练”,“我很喜欢锻炼,尤其是看到身体上的变化,就决定把这个爱好坚持下去”。

随着刻苦的训练,王忠的肌肉线条逐渐分明,有朋友建议他去参加健美大赛,他有点心动了。从全国比赛金奖,到全国比赛第三名至第六名,还有山东省比赛的七次夺冠,王忠越战越勇,已经记不清拿了多少奖,在山东的健美健身圈,大家都称王忠为“忠哥”。

从2004年开始,王忠渐渐淡出健美比赛赛场,退居“幕后”,把经验传授给喜欢健身的年轻人,还带着女儿一起创建了自己的健身品牌。

今年6月11日,离开大赛舞台19年后,王忠再度出战,参加了“2022至2023山东省健美健身锦标赛”,夺得了传统健美元老组的季军。“拿什么成绩对我来说已经不重要了,健康才是现在我要追求的。”王忠说。

如今的王忠想用自己的力量带动更多人了解并喜欢健美这项运动。“健美是体育与艺术的结合,是用杠铃、哑铃把自己的身体雕塑成艺术品,健美运动员也不是头脑简单、四肢发达的‘大力士’。”王忠表示,健美运动不仅能锻炼意志力,还能延缓衰老、增强自信心。

老爸有点酷

父爱如山,给儿女坚实的依靠,这种依靠不仅是生活上的,更是精神上的。在父亲节来临之际,记者采访两位健美达人,了解健美这项运动,看他们如何保持自律、坚持锻炼、追逐梦想,成为儿女心中坚实的“靠山”。

□文/潍坊日报社全媒体记者 付东升
图/受访者提供



健身酷玩 跟着大付嗨起来

丁洪波

40岁入圈

“戒烟戒酒,生活更自律了”

“健美运动员的比赛看着很简单,只是摆几个造型,其实每一个动作都非常累,需要把全身的肌肉绷起来,展示出肌肉最好的形态。”6月12日,在我市城区的一家健身俱乐部,56岁的丁洪波正在给健身教练们讲解健美比赛的训练要领。

丁洪波表示,“台下十年功,台上一分钟”,这句话用在健美运动中也适用,比赛时,健美运动员要在台上做4个转向、7个规定动作和1分钟的定点造型,要做好这些动作,运动员要在台下练数十年的基本功,时刻不敢懈怠。

丁洪波告诉记者,他40岁时才接触健美。“一次偶然的的机会我结识了潍坊健美界的元老苑伟,他带我去参观健身房,当时有几个人在练健美动作,我一下子就被吸引了,觉得这是适合我的运动。”丁洪波说,自此他便进了健美圈,而且练得非常投入,戒烟、戒酒,不再跟朋友一起打牌,而是一有空就泡在健身房。

“我现在一天不运动就觉得少了点什么,健美已成为我生活的一部分。”丁洪波说,健美不只为了练出漂亮的肌肉,更是一种健康的生活方式,需要极其自律,现在他每周要练四至五天。

丁洪波表示,很多人对健美的印象可能都来源于欧美的职业健美运动员,他们发达、健硕的肌肉在让人感叹的同时也让不少人敬而远之,其实健美并没大家想象中那么夸张,初衷还是强身健体。“健美训练不但能使身体更加匀称、健康,更重要的是能让人保持良好的精神状态,看上去神采奕奕。”丁洪波说,希望大家能多了解这项运动。



丁洪波(右)和女儿

◆ 男士健身建议

对于男士适合的运动,王忠提出了自己的建议。

“比较适合男士的运动方式主要有两种:抗阻力训练和有氧训练。”王忠说,抗阻力训练就是器械运动,能改善体型,增加肌肉含量。“抗阻力训练可以提高人的肌肉含量,比如‘溜肩’的男士可以重点锻炼三角肌,达到宽肩的效果。”

有氧训练可以提高心血管系统的功能,同时可以燃烧身体多余的脂肪,建议训练时间每次控制在30分钟左右。“对于平时没有条件去健身房的男士,建议每周抽出两天到三天做有氧运动。如果身体条件允许,可以在早晨空腹跑步。”王忠说,早晨空腹的时候人体血液、肌肉里面的糖

分含量最低,这个时候进行有氧运动,脂肪可以很快被燃烧掉。下午或晚上可以在家采用徒手或者运用哑铃进行一些抗阻力器械运动,可以达到很好的锻炼效果。

如果可以去健身房,王忠建议每周要去3次-4次。运动的顺序为先热身,再进行器械运动(时间控制在45分钟到1小时之间),然后做有氧运动(时间控制在30分钟左右),最后进行拉伸运动。

王忠介绍,对于男士来说,除了正常的健身训练之外,平时的睡眠和饮食也非常重要。规律作息,每天至少要保证6小时-8小时的睡眠,同时培养低脂低糖低钠的饮食习惯,适当控制蛋白质的摄入量。