燃烧卡路里 充满正能量

文/《内蒙古日报》记者 院秀琴

“身体是革命的本钱。”拥有强健的体魄,是享受幸福生活的基础。改革开放以来,随着温饱问题的解决,内蒙古人对生活品质的追求如同芝麻开花节节高,逐步从“营养不良”发展到“营养过剩”,健身也日益从小众爱好发展成为大众行动。回溯40年光辉历程,日新月异的发展变化令人惊叹,全民健身变得越来越时尚,为草原人民的生活注入了满满的正能量。

纯“裸练”强身健体:跑步俯卧撑仰卧起坐……

“我是从上初中开始接触健身活动的,一位体育老师带我入门,一练就‘上瘾’了,再也停不下来。”供职于自治区某直属机关的王宇是70后,在农村中学念书的他接触不到什么健身器材,主要练深蹲、俯卧撑和引体向上。“从那时候一直到大学毕业,我每天都坚持做,一步一步加量、加频次,那时候打下的底子还是挺不错的。”他拍了拍结实的大块胸肌,自豪地对记者说着。

改革开放以后,人们的生活逐步开始好转,健身爱好者渐渐多起来,由于条件所限,健身器械还是比较稀罕的物件,大部分人的健身活动都属于不借助器械的“裸练”。快步走、跑步就是最主流的有氧运动,仰卧起坐、俯卧撑、引体向上、负重蹲起等肌肉力量训练的方式较为常见。在我区知名的上市乳品企业担任高管职务的段先生介绍,他1988年升入高中,那时候的生活已经有了很大改善,人们逐渐不再为吃发愁了,学校操场上的单双杠,对于爱好健身的男生来说很有吸引力,“很多热爱健身的伙伴们在上头玩,练出了结实的胸肌和肱二头肌。”

当然,健身并非男性的“专利”,也是不少女性的爱好。供职于鄂尔多斯东胜区铁路小学的60后教师李荣告诉记者,她至今还清晰地记得,当年跟着电视里的马华跳健身操。“那时候电视机已经开始多起来了,很多女同事都会按时按点儿地收看这个节目,跟着一起学,后来节目不播了,大家还经常在晨练时约着一起跳。”李老师回忆道,当年的学习经历让不少人培养了健身习惯,有的人至今还在坚持。

玩器械“小打小闹”:哑铃臂力棒拉力器……

随着生产力的解放和购买力的增长,一些小型健身器械开始走进老百姓的生活。

“我是1996年上了高中,第一次见到同桌的握力器,就是手里握一个红红的橡皮圈,不断握紧、放松、再握紧,一问他才知道那玩意儿是练手劲儿的。”锡林郭勒盟正镶白旗居民敖森告诉记者,那时候不少男同学都喜欢通过健身来锻炼力量。

一时间,在很多男生宿舍里,哑铃成了常见的“玩具”,洋溢着青春活力的年轻人总会在睡前奋力挥举,通过各种渠道学来的训练动作塑造着成长中的肌肉和身材。“比起那些玩哑铃的‘青铜’,我们宿舍的臂力棒和拉力器可以算是‘王者’了。”1997年考入内蒙古大学的李刚已经年届不惑,仍然痴迷于健身活动。他回忆道,上大二时有个同学买了臂力棒,大家经常比赛看谁做的次数多,另一个同学带来一个装有弹簧的拉力器,以扩胸动作为主,也能练背拉、斜拉等动作。“现在看来,越是简单的器械越能发挥出更多健身功能,比如每个健身达人都离不开的哑铃。”李刚说。

相比于男性的健身增肌和力量训练,不少女性的健身活动主要以燃脂减重和身材塑型为目的,更偏好有氧运动。巴彦淖尔市杭锦后旗80后居民小安在介绍自己的健身项目选择时极力推荐跳绳:“我喜欢花式跳绳,我上学那时候时兴一种可以计数的跳绳,就用自己攒的压岁钱买了一条,用了好几年。”她表示,跳绳对于女生来说是一项很不错的有氧运动,不仅器材简单便宜,而且对场地要求比较低,锻炼效果也特别好。

健身房遍地开花:年卡专业课私人教练……

近年来,经营性的专业健身场所开始兴起,成为不少健身达人休闲锻炼的好去处。王宇告诉记者,现在健身房越来越多,条件越来越好,不少人都选择去“燃烧我的卡路里”,他是呼和浩特市区一家健身房的常客,已经在那里办了很多张年卡了。

“健身房里五花八门的大小型健身器械,功能比较齐全,可以全方位训练肌肉,还能和一起健身的朋友交流心得体会,互相促进和提高。”谈到健身花费,王宇笑着说,“一年也就一两千块钱,现在大家收入高了,相信大多数人都能负担得起,主要问题不是钱,而是能不能有恒心坚持,确实有些朋友一开始的时候决心很大,办了年卡却来不了几次,我觉得最好的办法是朋友们约起来,互相督促。”

健身房遍地开花,人们从请客吃饭到请人“流汗”,健身消费逐渐火爆起来。与此同时,专业化的健身服务也日益完善起来,不少健身机构都向用户提供专业健身课程学习,也有很多健身爱好者为了科学锻炼,聘请私人教练提供一对一的订制化健身指导服务。在中央某驻呼和浩特机关工作的武雅丽向记者介绍,她的健身教练每周提供一次指导,“费用不便宜,但是人家就是专业,每次练完那个叫一个‘酸爽’呀!”

把大器械搬回家:跑步机划船机动感单车……

如今的生活水平大幅提高,人们的居住条件相比过去有了明显改善,一些内蒙古人家的客厅里出现了一片健身区域,除了购置小型的健身器械,也开始把跑步机之类的大器械搬回家中。

酷爱健身的段先生告诉记者,他家近期换了一套大房子,除了购买安装跑步机,还买了划船机和动感单车,加上之前的一些健身器械,“都进了我的家庭健身房,每周在家练练,挺方便的。”据了解,部分家境富裕的内蒙古人在房屋装修的时候就留出一间来,用于摆放各类家用的大型健身器材,作为专门的健身房。在呼和浩特市新城区一家大型购物中心的健身运动产品销售区,营业员王女士介绍,近两年来跑步机的销量增长不错,主要的消费群体是用于满足家庭健身的需要。

“以前朋友们总笑我买了个摆设,把跑步机整天放在家里搁灰,最近几年体重压力越来越大,我现在每天都要在上面跑3公里以上。”小安对记者说,她身边的很多亲戚朋友家里的健身器材利用率越来越高,“大家对健身锻炼一天比一天重视了。”

移动互联网技术的深度应用和智能手机的普及化,让神奇的智能健身向我们走来。手机记步、手环记录运动量、APP显示跑步轨迹……这些新鲜的健身辅助工具,让更多新时代健身达人享受到运动健身的乐趣。回顾40年来日新月异的时代变迁,李荣感慨地说:“和我们当年相比,现在的年轻人真是赶上了最好的时代!我们中老年人也不能落伍,必须跟紧时代的脚步!”