

花式健身刷爆朋友圈 八旬“网红奶奶”有故事

最近,一段“八旬老太花式健身”的视频刷爆了朋友圈。视频中,一位身手敏捷的老太太双手攀梯,行云流水的动作令网友们惊叹不已。其实,视频里的这位老人就是咱庄里人。7月30日一大早,记者在民心河畔采访到了这位80岁高龄的“网红奶奶”崔俊英。

本报记者 卢伟丽 实习生 蔡秀岩 文/图



老太花式健身。

1 老太花式健身 围观小伙自叹不如

7月30日7时许,记者来到西清公园附近裕华西路以北的民心河畔。这里安装着一些健身器材,吸引了很多晨练者。

人群有位身材瘦小的老太太,身穿藏青色印花半袖上衣,橘黑相间的花裤子,脚蹬一双系带黑布鞋,朴素的衣着在人群中并不起眼,但她一锻炼起来,便立刻成了众人瞩目的焦点。这位老人就是近日红遍网络的花式健身老人崔俊英。当天早晨,记者目睹了她锻炼的全过程。

老人先做热身运动,俯身在地,双脚来回摩擦地面两下之后,做了个漂亮的一字马。然后她来到双杠下,正式开始“花式健身”。只见她双手紧抓双杠,支撑起身体,随后用手臂攀住双杠,轻松一跃,就稳稳坐在双杠上了。稍作调整后,老人双腿并拢高举,头部下移,又做了个干净利落的倒立。绝活还在继续,她用双脚勾住双杠的一侧,身体坐在另一侧,做起仰卧起坐,灵活得像一只

小燕子。崔俊英一口气做了五六下,在大家的劝说下才停下来。接下来,她走上漫步机,先慢慢走了几步,接着双脚一起用力,使劲“跑”起来,每次都是踏板快碰到扶手才罢休。

接下来,崔俊英开始徒手攀云梯。与视频中看到的一样,先是踩住小推车,借助小推车的高度,抓住云梯的栏杆,把身体悬空在约1.8米高的梯子上,然后两臂交替前行,整套动作一气呵成,看起来毫不费力。这套连很多小伙都做不出的动作,崔俊英足足做了两个往返。站定之后,老人气定神闲,完全不像刚做完剧烈运动。

“老奶奶太厉害了,我在云梯上坚持不了两个来回!”一个围观小伙赞叹道。慕名而来的张女士感叹,“我以前看视频,就觉得老人家很神奇,今天一见,真是大开眼界。”而一位大爷则热心地提醒:“老太太,您锻炼时要注意啊,高难度动作要小心!”



动作行云流水。

2 曾经当过老师 个小“降”不住学生

记者与崔俊英交谈了解到,老人今年80岁,就在附近居住。她身高只有1.4米左右,体重不足80斤,但手臂稍显粗壮,看得出来,平时没少锻炼。老人眼眶微微凹陷,但双眼炯炯有神,颈部锁骨突出,走路时背部微微下弯,静下来时与健身器材上生龙活虎的她判若两人。

很多人在视频中就已发现了,崔俊英是踩着一辆小推车上的云梯。这辆小车她平时从不离手,除了用来锻炼,还可以装路上捡来的瓶瓶罐罐。车把上绑着把钥匙,崔俊英说,自己身体虽然硬朗,但年纪大了,记性很差,钥匙挂在车上,以免弄丢。

崔俊英告诉记者,她年轻时可是师范毕业,“那时候是村里的高材生”。因为个子比较小,

站在讲台上只能露出半个头,有些调皮的男同学就故意起哄捣乱,让她没法好好讲课。由于刚入职没有经验,“治”不住起哄的学生,成了崔俊英的心病,渐渐让她对教师这个职业失去了兴趣,最后以“先天条件不好”为由辞了职。后来她又干过会计、洗碗工,直到退休。

崔俊英有4个儿女,3个在外地,小儿子在身边照顾她。老伴去世之后,崔俊英就搬来和儿子一家一起住。闲暇时她喜欢边走边捡废品。“散步,锻炼,捡废品,是我最喜欢干的事儿。”崔俊英说着,脸上露出满足的笑容,眼睛弯成一道月牙儿,“我喜欢多动,心也不够细,也闲不下来。我个子矮,更要锻炼身体,不然你看,连小学生都降不住。”



高难度动作。

3 不喜欢广场舞 有跑步机也不爱用

崔俊英健身是从2000年开始的,已经坚持了17年。

老人告诉记者,刚开始锻炼时,手滑没抓紧双杠,摔伤过几次尾椎骨,不过休息一段时间之后觉得没有大碍,又继续来练习了。“我摔了就觉得心里不服气。摔是自己还练得不够。”崔俊英语气中透着倔强。

“儿子看到我的锻炼动作,觉得挺危险,劝我别练了,还给我买了一台跑步机,放在房间里。”崔俊英一边锻炼,一边和记

者聊天,“现在跑步机是我小儿子用,我还是来外面锻炼。”为啥呢?因为和室内运动比起来,崔俊英更喜欢户外锻炼的感觉。

崔俊英表示,她不喜欢跑步,也不喜欢广场舞,只对户外健身器材情有独钟。冬天再冷,她也穿着单衣和布鞋,感觉很舒服。由于长期户外锻炼,又有独门绝活——徒手攀云梯,崔俊英在西清公园渐渐有了知名度,大家给她起了一个形象的外号——“铁人”。



从不离身的小推车。

4 老太身体硬朗 感冒打俩喷嚏就能好

没有雨雪的天气,崔俊英几乎每天都要到公园锻炼,做完攀云梯仰卧起坐之后,就用按摩器按摩腰背,额头,老人说,这样能让紧绷的肌肉得到放松。

每锻炼一会儿,崔俊英都会四肢着地,在地面上爬行一会儿。“我以前颈椎、腰椎不太好,公园一起锻炼的伙伴告诉我,爬行治颈椎,我就开始练起来。”老人说,坚持爬行一段时间后,感觉腰、颈舒服不少。

记者问崔俊英平时是否注意饮食,崔俊英摇摇头:“这个不太讲究,吃些粗粮、蔬菜就好。”以前她吃得多,现在不行了,牙不好,每餐只吃一小碗饭。

由于每天坚持锻炼,虽已八旬高龄,老人很健康,几乎没生过什么大病,感冒了也是打两个喷嚏就好。有时在外面遇到刮风下雨的天气,她还会脱掉鞋子光着脚走路,怕把鞋子弄脏弄湿。但这样赤脚行走,她也不会生病。

5 80岁成“网红” 但对生活没啥影响

谈到自己独特的锻炼方式,崔俊英笑着说:“省医院的专家说我的体质很特别,能完成这样高难度的动作,和长期的锻炼有关系。”崔俊英特意提醒,专家说大部分老人的体质都达不到她这样的程度,做剧烈运动很容易受伤,因此,她这种过于激烈的健身方式,并不值得提倡。“老年人要选择适合自己的锻炼方式,持之以恒才能达到强身健体的目的,这是专家告诉我的。”

记者告诉崔俊英现在她已经成了“网络红人”,她笑得像孩子一样开心:“是火了,还有好几家媒体采访我。”但老人说,她的生活并没有因此受影响。“我会坚持锻炼身体,还要继续坚持捡废品,能让街道干净,又能‘占便宜’。”老人说完爽朗地笑了,顺手把从地上捡起来的报纸放进了推车里。