

“只要你坚持,就会有收获!”

# 71岁奶奶撸铁4年练出马甲线

71岁的孙明慧来自安徽马鞍山,是一名普通的退休工人。她用四年多的时间每天坚持健身,练就了一身漂亮的肌肉,大家都称她“硬核奶奶”。“年龄只是数字,不是枷锁”在她身上有了具象化的体现,一起来看她的故事。

“只要坚持就会有收获”

健身房里,孙明慧正专注地做着力量训练。如果不看她花白的发色,单看清晰的肌肉线条还有标准稳定的动作,很难想象她已经有71岁了。

孙明慧健身已经四年多了,每周至少训练五次,每次一两个小时。她说,老年人健身的节奏和年轻人不一样,必须按照自己的方法循序渐近。

四年前,孙明慧冒出一个想法,“老年人通过训练可不可以像年轻人那样长出健美流畅的肌肉?”她走进健身房,决定试一试。

一个多月过后,孙明慧发现身体线条有了变化,肱二头肌鼓起来一小块,背阔肌也稍微明显一点了。这让孙明慧信心倍增,她越练越起劲儿,身体的变化也越来越显著,不知不觉便坚持了四年多,“我通过努力让身体更健康,只要你坚持,就会有收获!”

其实,孙明慧对健身的热爱早在30多年前就埋下了种子。1988年,中国健美运动刚刚兴起。当时,她是马鞍山钢铁公司的职工。一次下班路上,她偶然走进一个俱乐部,在教练推荐下开始接触健美训练。孙明慧由此萌发了对健美的兴趣。她后来甚至还意外获得了当地健美比赛的女子组冠军。

由于工作繁忙,当年孙明慧没有继续坚持训练。不过,那段短暂的青春插曲如同种子在她内心生长起来。

“希望让更多老年人看到”

孙明慧的每个动作都是自学的,她会先观察别人怎么做,或者通过网络视频学习,慢慢地掌握适合自己的训练要领。

孙明慧一直都对体育运动很感兴趣,尤其是退休后,她希望生活能更加有活力。2013年,在一位老同学推荐下,孙明慧开始尝试骑行。

2014年,孙明慧60岁。在一次骑行活动中,她用45天时间从黑龙江的黑瞎子岛骑行到海南三亚,全程6316公里。



孙明慧在健身房进行规律的力量训练。

此后七年间,孙明慧每年都会长途骑行一次,直到2021年,她转向室内健身房,开始了规律的力量训练。

这之后,孙明慧隔三差五就会分享一些自己健身的视频,吸引了很多网友关注和点赞。

一些健美比赛的主办方开始主动邀请孙明慧参赛。她虽然有顾虑但还是决定去试试,她希望通过自己的展示让更多的老年人看到。

今年6月,71岁的孙明慧登上了健美比赛的舞台。作为年龄最大的选手,她清晰的马甲线和紧实的肌肉线条赢得了认可,收获两个奖项。11月,她再次参加健美比赛又斩获了多个奖项。

孙明慧感慨万千:“我很自豪能和这么多年轻人同台,也希望更多人看到我展示的信心,特别是想健身又没有勇气的人。”

什么时候开始都不晚

很多跟孙明慧一起训练的朋友都喊她“孙大姐”。在大家眼里,她活力满满,状态根本不像人们以为的奶奶,分明是一位硬核“大姐”。

在获得的比赛奖项中,孙明慧最心爱的一个奖是“健身榜样”称号。如今,孙明慧获邀在社区当起了“健身老师”,她把自己对健康、美和力量的热爱和追



71岁的孙明慧登上健美比赛的舞台。



孙明慧在社区当起了“健身老师”。

求传递给了身边更多的人。

在马鞍山万嘉颐园社区,有一间免费开放的活动室,里面摆放着一些基础健身器材。每周一早上八点半,孙明慧都会准时来到这里。

在课堂上,孙明慧不仅会亲自做示范,还会认真指导每一位学员,“只要动起来,坚持一段时间他们绝对会看到变化。”

来上课的学员有很多是她相交十几年的“骑友”,他们因骑行结缘,现在又一起进行力量训练。孙明慧的网名是“自由行”,大家就亲切地喊她“自由行大姐”。

大家真切感受着身体的变化,自信和乐观也随之而来。这间小小的社区活动室,大家会当志愿者轮流值班

打扫卫生、整理健身器材。吸引大家的,是孙明慧身上那股活力满满的能量。

孙明慧说,不管哪种锻炼适合自己的就是最好的,“跑步、走路、爬山、徒步、游泳,只要运动了,就比不运动要好,这是我的亲身体会。”

孙明慧身上的每一根肌肉线条仿佛都在诉说“生命在于运动,什么时候开始都不晚”。而让她高兴的是,在老去的路上她活成了自己想要的样子。

孙明慧也提醒大家,从事体育锻炼要因人而异,量力而行。尤其老年人务必科学健身,安全第一,在自己的负荷范围之内去追求最好。

来源:新华每日电讯公众号

**便民  
服务**

◀ **疏通服务** ▶

专业疏通 疏通修改上下水暖  
修改水管 修马桶  
3038805  
2022773 3033345

◀ **保洁服务** ▶

保洁 爱心保洁  
家庭、单位、玻璃厨卫  
17532059115

**大辞典**  
天天刊登价格更实惠

保定晚报分类广告 一次性付款  
每周至少刊登三次 即可享受优惠服务

- 10次赠1次
- 20次赠3次

**房屋出租**

军校广场东方家园小区13号楼610室611室,每间218平米房,租金4.5万元/年,电话:13501159667徐女士。

**房屋转让**

军校广场东方家园小区13号楼608室609室,每间218平米,4500元/平米,电话:13501159667徐女士。