



陈剑君(左)手提45公斤左右的水泥石锁练习“倒挂金钩”。

慈城跑友真会玩—— 在山顶用毛竹搭建户外健身房

大家可能对小区、公园里的健身路径习以为常,街头大大小小各类健身房也不在少数,但您见过建在山顶上的户外健身房吗?而且健身器材竟然是大树、毛竹、石锁等不常见的东西。记者昨天前去探访。

A

跑友们群策群力 打造组合健身器

在慈城塘家湾山顶,当地跑团的跑友把粗壮的竹竿固定在大树上,然后配以自制的杠铃、石锁、健腹轮等各种器材,建成了一个户外健身房,成为周边户外健身人士的乐园。

“最早的时候,几名喜欢到山顶打太极拳锻炼的人,找来两根毛竹绑在大树上,低一点的用来压腿,高一点的当做单杠。”慈城跑团的领头羊楼鹏飞告诉记者,塘家湾山顶的游步道属于江北游步道路段之一,2014年江北举办了第一届山地马拉松赛,比赛路线就经过这里,绝佳的风光给跑友们留下深刻印象。

后来,跑友陈剑君在离山顶不远的树林里进行过尝试,他把毛竹和木棍等绑在大树间,形成了一处将近20米的健身攀梯,另外还有单杠、秋千等,跑友杨世平、陈勇等经常跟着陈剑君上山锻炼。

随着跑团的人气越来越旺,而树林里的空间相对有限,于是大家认为把这个“健身房”搬到山顶更好,因为山顶地势开阔视野好,还有一处凉亭可供休息。“还有一个很重要的原因,山腰的树林里,夏天蚊子特别多,山顶就少多了。”杨世平说。

“搭几根毛竹只能压压腿,做做引体向上,大家都觉得不过瘾,所以又背了不少毛竹上来,横的竖的越绑越高,渐渐形成了一个综合器械。”楼鹏飞说,架子搭好了,大家又纷纷从家里带来吊环、哑铃、拉力器、沙袋等各种训练器材。

还有一些自制器材,比如用水泥浇筑的杠铃、石锁、健腹轮。大家群策群力用了四五年时间,让这个户外健身房的设施越来越完善。

B

山顶的健身乐园 成为晨练好去处

跑步是一项比较枯燥的运动,慈城跑团女将中的“一姐”黄荷芝2015年加入跑步行列,她坦言“跑步难在坚持”。“很多人都是一开始口号喊得很响,但过段时间就歇了,要坚持下来得有股‘疯劲’。”黄荷芝原先习惯在塘家湾山脚下跑,后来逐渐喜欢到山顶和跑团的男子汉们一起进行力量训练,因为乐趣更多,锻炼也更全面了。

现在,这个跑团已经有50多名成员,大家经常在山顶聚集。“晨练比较早,现在这种天气,有些人五六点就开始锻炼了,先在山下跑5到10公里,然后爬到山顶来练器械,7点多下山准备上班。”楼鹏飞说,山顶的这个户外健身房可以让大家把跑步、登山、器械训练、拉伸放松等锻炼的各个环节很好地串联起来,所以很受大家的欢迎。

渐渐地,周边居民也被吸引过来,网友“白领”住在山下的慈湖人家小区,前些年她的主要锻炼方式是在山脚的林荫道走走,在慈孝广场跳跳广场舞。如今,她几乎每天都要到山顶上锻炼一番。“大概是去年5月份,有一个星期天我爬到山顶,打算看看风景,拍拍照片,结果发现这里一大群‘赤膊精’在锻炼,个个生龙活虎的。”她笑称,“我被这群运动达人精彩绝伦的功夫所吸引,现在只要有空,我每天都来。”

“白领”说,最初她连单杠都不敢翻,仰卧起坐也只能做3个,如今坚持上山锻炼快一年了,她一口气能做50多个仰卧起坐,还能在竹杠上“倒挂金钩”,体态也越来越轻盈。她自诩“菜鸟”正成长为“女侠”,要“坚持学最棒的别人,做最好的自己”。

C

户外锻炼讲安全 竹杠年年要翻新

作为熟悉毛竹等原材料的当地居民,大家都很清楚这个健身房的弱点:常年风吹雨淋,毛竹很容易发脆、断裂。“每年都会更新,安全第一。以前我们这里还挂了秋千,但周末到山顶来的游客很多,有些小孩子也会玩这个秋千,不安全,我们就把它撤了。”杨世平说。

跑友们在凉亭、树干等多处醒目位置张贴了安全提醒事项,呼吁游客不要乱扔垃圾,切勿模仿高难度高危险动作。“每种运动方式都有循序渐进的过程,这里的很多器材比较重,竹竿也比较滑,最怕路过的游客一时兴起贸然尝试,那样就会比较危险。”杨世平说。

记者 戴斌 文/摄



跑友们在“组合健身器”上锻炼。



自制的杠铃。