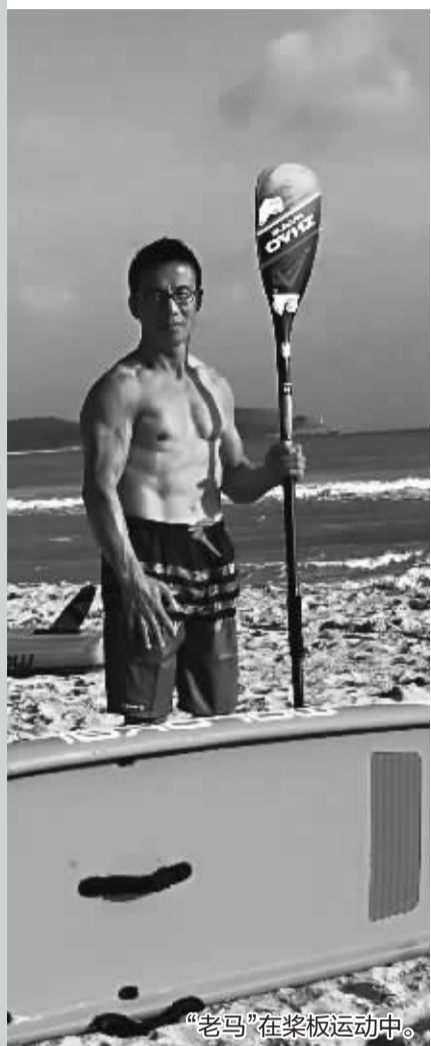


“企业家中桨板划得最好” 56岁“老马”的体育达人生活



“老马”在桨板运动中。

近年来喜欢运动的企业家不少,但像游正礼这样接地气、运动水平高的企业家并不多见。

他今年56岁,经营着一家不小的企业,长期和国内知名品牌合作。他热爱户外运动,攀岩、溪降、桨板、走扁带(也有叫走绳)……都不在话下,去年参加全国桨板比赛还拿了公开组第三名。

今年游正礼想继续挑战自己,参加更多高水平的桨板比赛,问其原因,他说:“运动让我自信、快乐!”

A “企业家中桨板划得最好”

游正礼今年56岁,不算高,1米6出头,平时一身休闲装。初识,很难猜出他是一位体育达人,只有当他在岩壁、桨板上给大家露一手的时候,你才会知道他有多厉害。

熟悉他的朋友都叫他“老马”。朋友陈德全说:“大家怕‘老游’叫着叫着就成了‘老油条’,就按照他的属相,喊‘老马’了。”

老马在鄞州五乡经营着一家企业,规模不小。别看他是老板,平时一点没架子,运动的时候,和朋友们打成一片。“我们一起划桨板,根本不是他的对手,总要他等,一起玩儿,他也不嫌烦。”

老马体育有多厉害?陈德全如数家珍地掰着手指头说:“只要他想参与的运动,没有不行的。他身高1米62,立定跳远2米5;攀岩已经是V5的水平,在难度攀岩中算是中高段;走扁带,走20多米不在话下;玩桨板,2019年才开始学,2020年已经是全国桨

板比赛公开组第三名了……”

桨板项目近两年在国内开始流行,只需要一块浮板、一支船桨,你就可以在水上怡然自得,或是在激流中奋勇前行。老马第一次接触是在2019年的“一人一技”全民健身公益技能培训上。他说:“当时从报纸上看到可以免费学桨板,我就报名了。我爆发力、耐力、平衡感都比较好,上手很快,没学多长时间就参加了一次宁波市的比赛。别人用竞速板,我用休闲板,抱着试试看的态度,没想到还拿了第五名,兴趣一下就上来了。”

2020年下半年,老马多次参加国内高水平比赛,成绩优异。“同年龄里只遇到过一个高手,这个人特种兵出身,身高臂长,他划两桨,顶我划三桨。不过,如果不分年龄组的话,我和国内一些专业出身的年轻人还有差距,基本在六到八名之间。”

B 背柴背出来的好身体

老马体育强,但奇怪的是他从不跑步。为什么?他说:“这和我小时候的成长经历有关。小的时候跑得太多,从初中开始参加田径比赛,跑步、跳远之类的,整天跑,到高中还在跑。现在听到跑步就恐惧,只愿意练核心和爆发力。”

老马在江西农村长大,从小干农活练就了一副好身板。“我体能好是背柴练出来的。小学三年级每周要给学校交60斤柴火,到了五年级涨到90斤柴,当时从山上挑下来很累,都要咬着牙坚持,但现在看来也有好处,身体素质好了。”

后来到了宁波,他养成的运动习惯停不下来。“最开始在家里拉引体向上,做俯卧撑,一段时间后觉得不满足,跑到健身房。健身房待一段时间,又想到在厂里、家里安装健身器材,可以想什么时候练就什么时候练。”老马说干就干,厂里的库房、家里的地下室都成

了他的“健身房”。

花式引体向上和爬绳这两个项目,老马隔一天就会练一次。他每次在厂里训练都会引起员工围观,并时不时发出“啧啧”的赞叹声。别人拉引体向上10个已经是极限,他只用4根指头拉,45秒可以做35个。爬绳就更没有人能跟他比了,这个项目对身体素质要求非常高,没有很好的爆发力、核心和握力很难完成。只见老马轻松地抓起麻绳,十多米的距离,不到一分钟,嗖嗖嗖就爬到顶了。员工们惊得直膜拜,称其为“大神”。

老马爱运动,但绝不贪多,练一天,休息一天,让肌肉充分放松。“健康是运动的目的,所以要讲科学和方法。我会根据我的年龄、身体状况安排我的训练计划,如果有人疲劳了,我不会硬上,先休息。遇到瓶颈了,去讨教,去学习。”



C 运动扩大交际圈生意更好

又要训练,又要比赛,老马每天这样“不务正业”能做好生意吗?每次听到有人这样问他,他会一遍一遍解释说,坚持体育运动不仅能认识更多的人,还能把生意做大。

“体育的社会属性给我的生活、精神和生意带来了全方位的提升。运动使人积极向上,运动的人也充满正能量,别人会因此喜欢你打交道。朋友多了自然而然介绍生意的人也多了。而且你不断参加活动、比赛,去不同的地方,眼界、视野会开阔,思考问题也不狭隘,对企业发展都是有帮助的。”

老马的家人非常支持他。“爱人承担了很多家里的事情,让我有更多时间做自己喜欢的事。她也很喜欢运动,每天去跳鬼步舞,偶尔也会和我一起划桨板。儿子也很喜欢运动,在一起会有很多话题。”

体育达人加上企业家的标签,老马的商

业价值很快被发现,也因此有了赞助商。“赞助商给我提供桨板和装备。好的竞速桨板,碳纤维的要一万多元。桨板、桨叶更新换代快,高手过招没有好的装备非常吃亏。”

马上就到桨板赛季,老马每天抓紧时间训练。“早上上班前划7公里,从五乡到宝幢。每周末北仑那边都有比赛,我或者去比赛,或者去姚江拉练,划一段长距离,大概15公里左右。”

老马很看好桨板在中国的发展。他说,在全世界温暖的海岸旅游度假地的安全水域,都能看到桨板运动。这项运动因为受到诸多专业冲浪选手、社会名流及明星的追捧,成为全球发展最快的体育娱乐运动之一。“现在我家周围邻居受我影响也都在玩儿,之前他们从不运动,现在也成了桨板爱好者。”

记者 邹鑫 受访者供图