

8年间他从瘦弱变得强健有力

健身带来的不止是身体上的变化

家住光谷步行街风度柏林小区的王鑫,周末又迎来了一次大汗淋漓的欢乐时光——“撸铁”。这是这位四川小伙子来武汉后最大的乐事,让他在8年间从身体瘦弱蜕变得不仅强健有力,心理也更加强大。

一度是落在最后的少年

今年29岁的王鑫祖籍四川宜宾,小时候瘦弱不堪,体育课是他最害怕的课程。每次班级跑步,他总是在最后,望着同学们远去的背影无力追赶。400米跑道上,他只能眼睁睁看着同学一个个冲过终点,自己却还在半途挣扎。初中时,球类运动更是不敢参加,生怕拖累队友。那种无力感和自卑,深深烙印在他的记忆里。

高中时,王鑫开始尝试改变。他利用课余时间跑步,每周五下午坚持跑5000米。虽然过程艰辛,但他逐渐感受到了运动带来的快乐和满足。高二那年,他鼓起勇气报名参加了学校运动会的3000米长跑。尽管只获得了第七名,但站在跑道上的那一刻,他已经战胜了过去的自己。

大学时期的初步探索

2017年初的寒假,成了王鑫健身之路的真正起点。那时的他在武汉读大学,通过网络上的免费课程开始学习健身知识。在那个寒冷的冬天,他坚持锻炼,竟然练出了隐约的腹肌。

开年后,王鑫面临毕业抉择——是直接工作还是继续考研。最终他选择了考研之路,压力随之而来。为了保持规律作息和释放压力,他每天除了去图书馆,就是在寝室里锻炼。那段日子虽然艰苦,但他看到了自己身体的初步变化,这给了他继续前行的动力。

2018年,王鑫成功读研。然而研究生生活的节奏和本科截然不同,科研任务繁重,健身不得不暂时中断。

四年前步入力量的世界

2021年5月,王鑫发现室

友经常出入健身房锻炼,这重新点燃了他对健身的热情。他和室友一起办了健身卡,开始正式接触使用专业器械的力量训练。

“力量训练是改变形体的最有效方法,尤其是对我们这些普通爱好者而言。”王鑫这样总结他的发现。健身让他感受到对自我的掌控,这种掌控感带来的自信蔓延到了生活的其他方面。

然而命运总是喜欢开玩笑。2021年8月初,王鑫骑电瓶车时不慎摔倒,腿上大面积擦伤,肋骨骨裂。受伤对于健身爱好者来说是沉重的打击,但王鑫没有放弃。他坚持控制饮食,同时进行循序渐进的康复训练。令人惊讶的是,到了9—10月份,他的体脂率不升反降,身材比受伤前还要好。

这次意外让王鑫明白了健身不仅是锻炼肌肉,更是培养坚韧不拔的意志。

寻找生活与健身的平衡

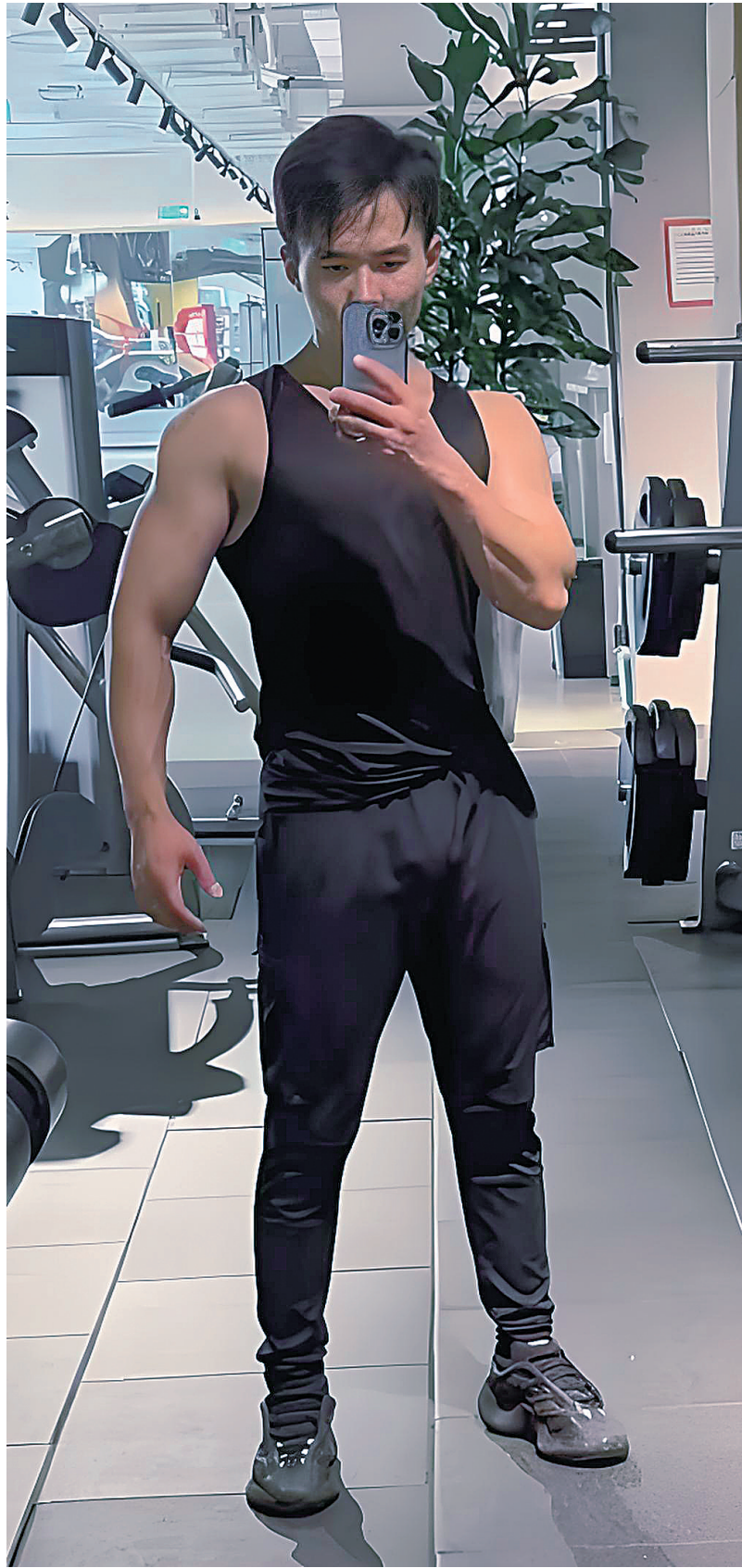
2022年8月,王鑫开始与女友交往(现在已是妻子),生活进入了新的阶段。热恋期的他既要坚持锻炼,又要分出时间陪伴女友。饮食上也不再像以前那样能够进行严格控制,需要照顾到另一半的口味。低脂状态难以维持,事业上也越来越忙碌,生活和工作节奏都发生了巨大变化。

2024年11月,王鑫进入新行业发展,工作更加忙碌,经常出差,每周只能抽出周末时间去锻炼。

逐渐适应了新行业的节奏后,王鑫开始重新抽时间投入健身。他选择在家附近的健身房锻炼,这样下班后去训练更方便。这个过程让他学会了如何在忙碌的生活中寻找平衡。

诱惑与困难 成坚持最大挑战

健身给王鑫带来的远不止身体上的变化。他的体质明显提升,能够适应职场中经常出差的需求,适应各地环境,适应长期坐车、坐办公室写文件或者进无尘车间久站。偶尔需要



王鑫健身完自拍。

受访者本人供图

出力气的时候,更好的发力技巧能保护关节不受伤。

在心理层面,王鑫的抗压能力更强了。“有些很难的挑战,就像健身一样,不过是先开始,再去完善,越做越好。”他能够接受批评,时刻反省不足并加以纠正。

自律让他更加自信,能够掌握自己的精神和状态。在自己犯困、精神萎靡、状态不佳的时候,他会用运动来刺激激素

分泌,调节自我。此外,王鑫还认识了一些喜欢健身的朋友,互相约练、分享心得,这种社交带来的快乐是额外的收获。

8年的健身历程让王鑫明白,健身不是目的,而是手段;不是终点,而是旅程。它教会我们的不仅仅是怎样锻炼身体,更是如何面对生活——持之以恒,克服困难,接纳不完美,享受过程。

记者周飞