

8月22日,在第十届环球广州健美大赛上,36岁的二胎妈妈张晗拿下组别冠军并问鼎全场冠军,45岁的健身房主理人李志豪也夺得组别冠军。从去年至今,这对十堰夫妻连续征战赛场,一次又一次把冠军带回家。

张晗是两个孩子的妈妈,李志豪是五家健身门店的经营者、从业25年的“老健身人”。在家庭与事业的重担之外,他们重新拾起健美竞技,用成绩证明:人生任何阶段,都可以重新定义自己的高度。

■文、图/记者 张启国 通讯员 徐豪



第十届环球广州健美大赛组别冠军、全场冠军张晗。



组别冠军李志豪。

36岁二胎宝妈 45岁健身房主理人

十堰夫妻健身达人“返场”屡夺冠

1 36岁二胎妈妈 自信自律练成全场冠军

“二胎宝妈”是张晗生活中很重要的身份,但不是她的全部。36岁的她,要面对普通母亲同样的生活节奏:孩子、家庭、工作、日常琐事。可当很多人把“等孩子大一点”“等有时间了”当作重新运动的前提时,她选择先从当下这一组训练开始。

健美并不是一种只靠热情就能坚持下来的运动。尤其进入备赛阶段后,训练强度、饮食控制、睡眠恢复、身体状态、舞台表现,每一项都需要极高的执行力。为了让身体在比赛当天达到最佳状态,选手往往要经历数月甚至更久的规律训练和精细调整。对一个需要兼顾家庭的二胎妈妈来说,这种难度只会成倍增加。

但张晗没有把母亲身份当作退场的理由。相反,她用真正的竞技标准重新要求自己。每一顿饭怎么吃、每一组训练做到什么程度、状态出现波动时如何调整,都需要极高的执行力。赛场上看到的是几分钟的灯光和掌声,赛场之外却是无数个“不想练也要练、不方便也要想办法完成”的平凡日夜。

去年至今,她已经多次站上冠军领奖台。此次征战第十届环球广州健美大赛,她不仅拿下组别冠军,更进一步夺得全场冠军。对一名健美选手而言,“全场冠军”意味着在不同组别优胜者中再次接受比较,是对整体状态、比例、表现力和稳定性的综合肯定。

更打动人的,是她身上那种“人生不会因为身份增加就自动缩小”的力量。成为妈妈之后,她没有放弃对自我状态的要求;到了36岁,她也没有认为竞技舞台只属于更年轻的人。她把家庭照顾好,也把自己的热爱认真对待。这份冠军荣誉,既属于赛场,也属于每一个正在忙碌生活中寻找自我价值的女性。

2 45岁健身房主理人 用25年积累重返竞技赛场

如果说张晗的关键词是“二胎妈妈重上赛场”,那么李志豪的经历,则是一名深耕行业二十余年的健身从业者,用专业实力交出的答卷。

45岁的李志豪已在健身行业从业25年。从早期训练、教学,到后来经营门店、带团队、做服务,他把人生中最宝贵的时光都交付给了健身事业。不少深耕行业多年的经营者,会慢慢从“亲自上场”变成“站在场边”。但李志豪没有,他选择重新以竞技选手的身份接受检验。不是给别人制定训练计划,而是把训练计划落实到自己身上。

很多人在做了多年行业管理之后,会慢慢从“亲自上场”变成“站在场边”。但李志豪没有。他选择重新以运动员的身份接受检验。不是给别人制定训练计划,而是把训练计划落实到自己身上。

3 持续夺冠背后 是普通人最硬核的自律

单看一场比赛,冠军只是一个高光瞬间。但张晗和李志豪真正让人佩服的,是从去年到现在持续参赛、持续进步,持续夺冠。

健美比赛的残酷之处在于,过去的成绩不会替你参加下一场比赛。上一场状态再好,下一场依然要重新准备;上一块金牌再耀眼,也不能让肌肉线条自动保持。选手每一次走上舞台,都要从训练、饮食、恢复和心理状态重新做起。

而对他们两个人来说,这种持续性还叠加着普通成年人的现实责任。张晗要承担母亲的责任,李志豪要经营五家门店。比赛不能替代生活,生活也不会因为比赛暂停。正因如此,他们一次次夺冠,不只是“练得好”,更是长期时间管理、自我管理和目标管理的结果。

他们平日里面对的是普通健身爱好者,作为经营者,他们没有把“坚持、自律、科学训练”仅仅作为对会员的要求,而是自己先做到。一个45岁的老板还在认真备赛,一个36岁的二胎妈妈还在不断刷新舞台成绩,这本身就是最具说服力的示范。奖杯摆在门店里只是结果,真正有价值的是背后那套可以被看见、被学习的训练逻辑:尊重规律、长期坚持、科学安排、不断复盘。

十堰并不是传统意义上的健美竞技中心城

市;不是告诉别人要自律,而是自己再次经历严格饮食、周期训练和赛前状态调整。

45岁备赛,与25岁时相比,身体恢复速度、时间安排都不一样。25年行业从业经验,成为他备赛路上最坚实的底气:清楚训练加量与休整恢复的平衡节点,懂得在工作繁忙时段保障训练质量,更能将形体每一处细节打磨至登台标准。

此次在第十届环球健美大赛拿下组别冠军,让他的身份有了更特别的一层含义——他不只是健身房老板,也是依然站在竞技一线的健身人。对会员来说,这样的专业更具说服力:一个经营健身事业25年的人,仍然愿意用自己的身体和成绩接受最直接的检验。老板亲自拿冠军,这份“专业背书”来自赛场,也来自日复一日的真实训练。

市,但体育精神从不受地域局限。张晗和李志豪从十堰出发,走上更大的健美赛场,再把一座座奖杯、一块块奖牌带回家乡。对于熟悉他们的人来说,台上的冠军不是遥远的明星,而是平日里就在身边经营健身房、带团队、训练、生活的十堰人。

体育的意义,从来不只是在输赢,它让一个人重新认识自己的边界。36岁能不能重新开始?可以。45岁还能不能挑战竞技状态?当然可以。家庭和事业很忙,是不是就没有时间追求自己的目标?他们给出清晰答案,同样是可以。

很多时候,困住人们重新出发的从不是年龄,而是重新开始的决心。对他们而言,冠军更像是一张阶段考核成绩单:印证过去的努力没有白费,也提醒仍有更大提升空间。这对从本地健身行业走出来的冠军夫妻,让我们看到了朴素又充满力量的生活范本:兼顾家庭、深耕事业的同时,同样能用心经营身材、坚守心底梦想。

当张晗和李志豪再次站上领奖台,聚光灯照亮的不仅是两枚冠军奖牌,也照亮了一个浅显的道理——热爱不问年龄,坚持自有回响。愿他们继续从十堰启程,走向更大的舞台;也愿更多人从他们身上找到属于自己的勇气:人生任何时刻,只要下定决心开始,永远为时不晚。