

好武功! 68岁“老顽童”玩转钢管

文: 吴迪

钢管舞妩媚柔美,似乎是年轻人的专利。但人称“老顽童”的江苏泰州兴化市年近七旬的王德成,玩转了钢管舞。他不仅爱好广泛,还喜欢挑战自我,追逐时尚。2015年9月1日,为了强身健体,王德成骑单车16小时到苏州学习钢管舞。一个月的时间,便学会了20多个高难度的动作,不足两个月的时间,便拿到了由中国钢管舞协会颁发的钢管舞教练资格证书。



王德成在练习钢管舞。

老来顿悟 健康身体最要紧

在江苏泰州兴化市的各大公园里,健身的人很多都知道年近七旬的“老顽童”王德成。

1948年出生的王德成,因为家庭条件差,读到小学三年级就辍学当童工,补贴家用。运气一直不好。一直到33岁那年,王德成的运气才有了转机。这年春节,亲戚介绍认识了小自己13岁的姑娘翟凤英,两人一见钟情。没多久,就在家人的操作下举行了简单的婚礼。

翟凤英虽然年龄小,但知大理,孝敬老人,婚后,对丈夫言听计从。两个女儿一个儿子的相继出生,更是让王德成喜不自禁。生活的担子重了,王德成夫妻俩想法子做起了百货生意。

随着条件的不断改善,手里有了一定的积蓄,夫妻俩开始分头行动,各自做自己喜欢的事情。王德成思想活络,很有投资眼光。随着市场搞活,王德成借钱买了辆二手面包车,开办了兴化最早的物流公司,干起了物流。翟凤英则看准了家居生意,选择了兴化最好的地段开起了家居店。

由于经营有方,诚实守信,王德成的物流公司越做越大。生意大了,应酬多了,王德成的生活也更加忙碌

了。不但身体在一天天“发福”,1米63的个子,体重远超150斤,还积累了颈椎、腰腿痛的毛病。一次,正在忙碌的王德成感觉颈椎腰椎突然酸胀难受,还木木的如木头一般。王德成在翟凤英的陪同下到医院检查,片子一出,王德成傻眼了,因为长期开车饮酒,椎骨发生了严重变形。医生告诉他,可进行手术治疗,注意合理锻炼,改掉不良的生活习惯,否则,后果不堪设想。

忙碌中的王德成这才重视起来,开始配合治疗。在医院做牵引,按摩,可钱花了不少,就是不见好转。

王德成听朋友的劝告,买回了跑步机、倒立机、仰卧起坐、健腹轮等家庭健身器,百忙之中挤时间开始健身。每天上班之前锻炼一个小时,跑步,拉筋,仰卧起坐、健腹等。

慢慢地,经过一段时间的锻炼,病痛明显得到了缓解。王德成也渐渐迷上了运动,一天不运动,就感觉不舒服。几年后,孩子们已经毕业,相继结婚生子,最小的儿子高中毕业后不久便帮着爸爸打理生意,这时已经结婚生子,能独立处理业务。

一个朋友的突然病逝,彻底改变了王德成的想法。他明白了拥有健康身体的重要性,当即决定把生意完全交给儿

子,开始全职健身,安享晚年。

爱好广泛 快乐健身成“达人”

像做生意一样,王德成做什么事都要做计划。他把一天的锻炼计划都列了时间表,一切都按序进行:早上8点吃过饭后,跑步到公园锻炼,先拉筋压腿活络筋骨,然后拉单杠、玩双杠、爬天梯等等,一练就是两个小时,一直到全身微微出汗,才结束;下午做30个俯卧撑、30个仰卧起坐,再加上健腹、倒立。一天被他安排得满满的。

王德成很顾面子,凡事不做则罢,做了就要做得风生水起。自决定健身,除了恶劣天气,王德成几乎没有间断过,公园里的健身器材旁,每天都少不了他的身影。他最喜爱的是耍单杠,可以锻炼臂力和减少腹部赘肉。起初,王德成只能勉强做一个引体向上,随着臂力的增强,竟然一口气能做十三四个,翻转腾挪更不在话下;爬天梯来回几个回合气不喘,还能倒挂在天梯上,反复摇摆身体,常常引来很多人围观,赞叹声一片。

一段时间后,王德成的“将军肚”慢慢下去了,胸部、腹部、上臂还隐隐出现了肌肉,整个人看上去比同龄人年轻多了。这让王德成深感得意。最得意的是曾经犯病的颈椎、腰椎有了很明显的缓解,这些

身体指标的改善让王德成坚信锻炼的妙处。

别看年龄已过花甲,但他喜追时尚。2011年,兴化街头开始出现骑车族,看一些年轻人戴着头盔,骑着绚丽的变速自行车,酷极了。王德成到处打听消息,并当即加入了当地一家单车俱乐部。为此,特意买了公路车、山地车、越野车等5种类型的自行车。周末的时候,和骑友们骑着自行车外出郊游。近的到过周边乡镇的吞吞晃晃,远的上海、南京、扬州、盐城等周边城市,都跑遍了。

在单车俱乐部,王德成年龄是最大的,但体力丝毫不逊色于年轻人,是出了名的“健身达人”。

王德成爱好广泛,他除了健身外,还喜欢娱乐节目。58岁那年,一次,在电视上看到一个孩子的川剧变脸表演,不禁动了心。于是,只身跑到成都学了一个月。回来后,反复琢磨变脸的花样和技巧。不到半年,不但掌握了变脸技术,花样上还不断创新。每年俱乐部举行晚会,都少不了王德成的变脸节目,因此成了兴化有名的变脸大师。为此他还获得过泰州市老年艺术节的奖项。

不愿服老 68岁挑战钢管舞

一次,在一档电视节目中看到一个年过七旬的大妈在表演钢管舞,王德成回家后便跟老伴翟凤英商量,说想学钢管舞,翟凤英压根没弄懂钢管舞是什么,就一口答应了下来。

其实,王德成能够全职健身,离不开老伴的大力支持。自从王德成身体上感到不适,她就极力劝他锻炼,除经济上全力以赴外,包揽了所有的家务,让王德成心无旁骛倾心投入。偶尔间,她还陪在身边。王德成开始到处打听、搜索权威的钢管舞培训机构。最后综合各方面考虑,他选择了苏州的一家钢管舞学校。

一切搞定,王德成在好友群里郑重其事地告诉大家要学钢管舞。结果让群里不少人吓了一跳,感觉68岁的他有点不靠谱。但王德成主意已定,坚决要学。他还决定骑单车前往。

2015年9月1日凌晨1点,王德成起了床,2点钟,骑着单车就上路了。

200多公里的路程,王德成用了16个小时,到达学校门口时,已经是下午5点钟。王德成找到报名处咨询报名。但工作人员当头一瓢冷水,浇了他一个透心凉:一看他的身份证,竟然是个68岁的大爷,学校拒绝了他入学的

申请。

王德成学艺心切,据理力争,提出试两三天,如果实在不行,再让走不迟。结果一测试体能,柔韧度和腹肌都很好,老师们只得勉强将他收下。

当晚,王德成找宾馆住了下来,9月2日便开始了钢管舞的学习。

自己这么多年锻炼下来,力量跟柔韧度都还不错,而钢管舞需要的就是力量和柔韧性。起初王德成很有信心。不过真正接触到这种舞蹈,才发现根本不是想象的那么简单。

记得老师教的第一个勾转动作,他花了四天的时间。第一次上杆,由于没热身,扑通一声就摔了下来。硬是学了三天都没学会,且弄得全身青一块紫一块。原来的单双杠都是身体力量向上,钢管舞却完全相反。王德成丝毫找不到感觉。这让老王内心很受伤,打起了退堂鼓。老伴得知情况后,心疼得直抹眼泪,劝他别学了,这么大岁数了,不遭这份罪。但王德成回到住处,冷静下来想:既然豪言壮语都放出去了,半途而废了不是给人落话柄?决定咬牙坚持。当即给教练发短信说,多一点耐心,给我点时间,一定会学会。但就连王德成自己也没有想到,一个连最基本的动作都要学上几天的爷爷级别的人,会不足两个月拿到证书?

王德成仔细揣摩,反复推敲,别的学员都走了,王德成还在练功房不断地尝试。到了第四天,有了转机,王德成顺利地做出了勾转的动作。

创造传奇 不到两个月拿到证书

钢管舞的每一个动作对初学者都是一个不小的挑战,不要说一个年近七旬的老人。回到兴化家中,王德成立马把二楼的一个房间整理出来,特意装成了“练舞房”,花一万多元购买了钢管、空调。天天训练。几个月的时间,钢管舞的20多个动作,他都能够一气呵成,舞姿如行云流水。10月23日,他连做了16个动作,顺利通过了中国钢管舞协会的考试,并拿到了由中国钢管舞协会颁发的教练资格证书。

谈起下一步的打算,王德成信心十足地表示,好好训练,准备参加明年的全国钢管舞锦标赛,拿到一个好成绩,将来办一个钢管舞俱乐部,让更多的爱好者参与进来。

(本文不得转载、上网、摘编。)