

下列证件
声明作废

茶陵慧科农林种植专业合作社遗失机构信用代码证

商务活动部 / 28835396
政务专题部 / 28823919

六十八岁的「健身达人」老刘

图易翔 文刘芳



刘学军最喜欢的力量训练，是哑铃卧推能更好的锻炼胸肌，是刘学军在教练的保护下做高负重深蹲。



刘学军一身肌肉，一点都不像一个68岁高龄的老人。跟老伴儿打乒乓球，成为了刘学军的休闲活动。



超负重的训练对刘学军来说并不困难。器械夹胸，刘学军每天要做上十组。



本报道主要弘扬不断进取的精神，而锻炼方式因人而异，不倡导大家单纯模仿。——编者

双脚与肩同宽，抬头屈膝，身后细直的双臂向前使劲划过的瞬间奋力一跃，68岁的刘学军完成了45厘米高的垂直跳跃，双脚稳稳地落在了弹跳箱上，脸颊的几颗汗珠跌落在地面“炸”开了花。

在休息时，他翻出自己的运动笔记给记者看，“我运动就是为了健康，坚持规律运动6年来，体重从140斤降到117斤，体脂率从30降到6.7，血糖已得到控制，也不要打胰岛素了。”

虽然说话语速不快，但这位高龄“健身达人”双目有神、满面红光，不时淌过汗水的肱二头肌棱角分明。

2009年，退休不久的刘学军体检患有糖尿病、冠心病、肺气肿等，每年要住院两三次。“这都是以前抽烟喝酒熬夜不规律作息的结果。”刘学军意识到健康的重要性，加入“养生大军”，戒掉之前的坏习惯，开始散步、打乒乓球。

2013年，他和家人商量后，走进了年轻人的“主场”——健身房，接受专业人员的指导。“老刘真的太酷了，我开始真不敢相信他是来和我们一起锻炼的。”健身爱好者罗女士说，“后来看到他的认真和坚持，大家都发自内心地佩服。”

别看刘学军年纪大了，训练起来可绝不含糊，卧推60公斤、硬拉73公斤、深蹲70公斤、平板支撑15分钟……这些甚至令部分年轻人望而却步的项目，都是刘学军的常规练习。

“现在国家提倡全民健身，给群众提供的条件比过去好太多了，只要有决心，健身运动啥时候开始都不晚。”刘学军拿起毛巾，擦去脸上的汗水，“希望我这个老头子能给大家做个表率！”

踏破铁鞋真功夫

文图陈瑛

张正辉，64岁，醴陵市供销社干部，曾在部队服役多年。

公公和父亲都是习武出身，他受前辈的影响，小时候也爱好武术。他公公还有个穿石鞋的健身方式，于是张正辉也很早就开始穿石鞋锻炼。

随着年龄的增长、见识的增多，他已不单纯追求健身，更追求创新、追求出奇。石鞋要增加重量，制作难度很大，于是他自己设计制造铁鞋，并在锻炼中不断增加码，从最初几十公斤的石鞋，增重到100多公斤、200公斤的铁鞋，现在竟然穿到256公斤重一双的铁鞋也能行走自如。

穿铁鞋行走，让他三获吉尼斯世界纪录，目前仍是该记录的保持者，号称铁鞋王。包括央视在内的电视台也经常邀其上节目，至今张正辉已到过10多个省市做表演。

在电视台节目里，张振辉表演穿铁鞋过翘翘板。



观众在试重，单只铁鞋都很重。



张正辉的表演受到人们的欢迎。



最初锻炼的是家传的石鞋。



铁鞋王在表演。

张正辉在家练功。