

95后田径老师大秀肌肉走红

利用扁担和油漆桶训练 健美比赛中屡获佳绩



□ 见习记者 余永生

近日,一条“田径老师大秀肌肉燃翻全场”的短视频走红网络。视频里,一名赤裸上身、肌肉发达的男教师在运动会开幕式上做出一组组标准健美动作,尽情展示形体之美,引得全场喝彩。

视频主人公叫左潜,是安庆职业技术学院的一名95后田径老师,同时他还是一名健美健身运动员、国家级运动健将。今年4月,他凭借强劲的实力在2023年中国健身健美精英职业联赛中,斩获男子传统健美65公斤以上级的全国亚军。“人生没有休赛期,时刻都要保持最好的状态,时刻准备上场。”他说。

通过短视频意外走红

左潜从小就有每天坚持锻炼身体的好习惯,在大学时期,正式开启了他的健美之路,曾多次参加省市及国家级健美赛事,并屡获佳绩。在2015年的全国大学生健身健美比赛中,首次参赛的左潜便进入决赛,获得第八名。“首战告捷”让他的信心倍增,开始投入更多的精力去训练。

在2021年中国健美健身精英职业联赛(武汉站)中,正在读研究生的左潜获得了他的首个全国冠军;同年10月,他代表安徽省健美协会征战全国最大的健美赛事——全国健美锦标赛,拿下传统健美项目80公斤级第二名,被国家体育总局评为“运动健将”。

在这次走红短视频的评论区里,不少安职院的学生纷纷留言:“看上很普通的老师,一查履历惊呆了!”“学校里还藏着一位健美明星。”……显然,荣誉满满的左潜在校内的知名度并不高,甚至有很多学生是第一次得知学校里还有这样一位“不平凡”的老师。

“我深知自身水平还远远不够,没有达到在网上曝光的程度,所以



①左潜在中国健身健美职业精英联赛上大秀肌肉。

②左潜的自制“杠铃”。

图片均由本人提供



一直跟网络‘保持距离’。这次走红带来了几百万播放量和几万条评论让我诚惶诚恐。”左潜说。

独家的锻炼“秘籍”

左潜出身于农村家庭,在他的房间里,有两只盛满砂子的黑色油漆桶,上面横放着一根竹制扁担,这是他的“专属健身器”。

由于工作繁忙,学校附近没有专业的健身场所,一向勤俭节约的他没有去健身房或购置价格不菲的器材,而是从老家带来一套自制的健身设备,既节省成本,又能实现随时随地训练。

两个油漆厂员工提供的油漆桶、一根老乡“友情赞助”的扁担、两桶屋前的砂子,一套带着浓浓“乡情”的“杠铃”便制作好了。而自制杠铃无法媲美专业器材,在高负荷下,桶的提手处容易断裂,于是他在“杠铃”上加了一圈圈绿色的麻绳。“这条绳子是母亲亲手编的,她希望这样能让桶更牢固些,防止我受伤。虽然保护作用并不大,但是这是母亲的一片心意,我也一直舍不得拿下。”左潜说。

在校园锻炼之外,左潜最常去的是学校周围的老年活动中心,利用那里的公共健身器材做撑起、引体向上等训练。在他看来,那些“不起眼”的公共健身器材,也成了锻炼身体“神器”。

让更多学生爱上健身

2021年全国锦标赛之后,由于个人原因,左潜进入了一年多的休赛期。久疏赛场,让他今年的备赛历程十分艰难。为了尽快恢复状态,他坚持每天挑着140斤的砂子做30分钟蹲起,再拎着两桶砂爬楼60层,还要反复地编排训练舞台动作,直至每个动作都刻进肌肉记忆。

赛前最后两周,由于劳累过度,他身体不适。痊愈后,他抓住最后几天“黄金时间”,又给自己下了日行3万步的“死任务”。最终,靠着不懈的努力拿到了本届精英赛的全国亚军,为六个多月的备赛历程画上了圆满的句号。

而在日常教学中,左潜也不忘将健身理论和田径教学相结合,培养学生们的健身爱好。学生们学习兴趣极高,常常下课后还围着他询问健身训练的方法。常有同学说:“上左老师的课并不轻松,但一想到我们会在老师的带领下变得越来越强壮,就一点也不累了。”

同时,他还主持成立健身健美社团,为学校的健身健美爱好者提供一个相互交流学习的平台。在前不久的校园运动会开幕式上,他带领社团的同学们表演健美节目《力量》引得全场喝彩。“我希望能有更多的同学爱上健身,养成坚持锻炼的好习惯,变得更阳光、更健康。”左潜说。

今天弱降水来“串场” 12日起气温加速攀升

本报讯(全媒体记者 程呈)昨天白天多云转晴,早晨气温较低,出行需注意保暖。今天局部地区有弱降水来“串场”,出门需携带雨具。未来三天,我市以多云天气为主。12至15日太阳将“掌舵”,气温明显回升。

今天是5月上旬的最后一天,因为有“五一”假期的存在,这10天似乎一眨眼就过去了。回顾上旬天气,整体走向较为“丰富”,安庆经历了灿烂的大晴天,也响过了春雷,降下了暴雨,其中不乏有冷空气的侵扰。好在其威力不大,羽绒服和厚冬衣已无“用武之地”了。

打开未来十天天气预报,被白云包围的小太阳“标志”一个接一个“现身”,意味着好天气在“排队候场”了。眼下正是暮春,趁着天气还不太热,赶紧踩着春天的尾巴出去旅游,尽情拥抱大自然吧。

气温方面,立夏之后,明显感觉夏天要开始“占领高地”了。据市气象台预计,12日起我市气温将加速攀升,从25℃快速直达“3”字头通道。预计本周日后,安庆人将再次体验初夏,特别午后能感受到一股微热,夏季服装可以在衣柜“上新”了。另需特别注意的是,由于受夜间降温辐射影响,清晨最低气温仍在19至20℃,与最高气温相差甚远,早晨还需适当添衣,避免因过大温差导致感冒。

早说天气

近日安庆天气情况:
今日,阴有小雨,15-23℃;明日,阴转多云,14-24℃。

5月9日“米袋子”、“菜篮子”价格

监测点:龙狮桥农贸市场、苏果超市、大润发(汇峰店) 计价单位:元/500克

商品名称	规格等级	计量单位	5月9日价格	商品名称	规格等级	计量单位	5月9日价格	商品名称	规格等级	计量单位	5月9日价格
中晚籼米	二级	元/500克	2.26	黄瓜	新鲜一级	元/500克	3.49	韭菜	新鲜一级	元/500克	4.00
粳米	二级	元/500克	2.28	大白菜	新鲜一级	元/500克	1.32	油麦菜	新鲜一级	元/500克	3.52
猪肉	后座统货	元/500克	10.26	西红柿	新鲜一级	元/500克	4.49	平包菜	新鲜一级	元/500克	1.42
猪肉	肋条肉	元/500克	13.87	芹菜	新鲜一级	元/500克	3.65	菠菜	新鲜一级	元/500克	4.99
鸡蛋	新鲜完整鸡蛋	元/500克	5.59	土豆	新鲜一级	元/500克	2.99	西兰花	新鲜一级	元/500克	5.85
青椒	新鲜一级(薄皮椒)	元/500克	3.32	白萝卜	新鲜一级	元/500克	1.32	鲫鱼	活350克左右一条	元/500克	9.90
青菜	新鲜一级	元/500克	2.57	冬瓜	新鲜一级	元/500克	1.49	鲢鱼	活750克左右一条(白鲢)	元/500克	4.00
				紫茄子	新鲜一级	元/500克	4.29				

安庆市发改委