

够拉风！街健达人亮绝活了



▲王章强展示花式俯卧撑 俄罗斯挺身俯卧撑▶



▲叶忠福展示飞机撑

□ 全媒体记者 方芳 文/图

在健身圈，难度最大、动作最“拉风”的估计要数街头健身了。街健达人们虽然没有超大的肌肉块，但精壮的身材和常人难以企及的高难度动作，着实让人惊叹。街健虽然包含杠上运动，但更多的是无场地限制、无器材需求的街头极限健身。本期记者带大家见识一下街健达人们的“神技”。

志趣相投 尽享运动快乐

近日，记者来到街健达人的“大本营”——菱湖公园，33岁的王章强正和几位老者在杠前练习，交流街健运动。

66岁方金旺展示了街健“五大神技”之一的“后水平”，只见他屈身上杠，再以手腕为轴心让身体慢慢倒立，双腿穿杠后保持身体与地面平行，整个动作考验腰部和臂部的支撑力量。

年轻时当过兵的方金旺一直保持锻炼健身的习惯，去年结识王章强后开始接触街健运动，对此很是着迷，每天练习一个多小时。“练下来感觉精神十足，如果哪天歇了没练反而浑身难受。”方金旺笑着说，爱运动的人聚在一块锻炼，精气神都好很多。

对此，72岁的叶忠福深有同感，他自小练习武术，学起街健运动也很快，他现场做了一组“飞机撑”加“一字马”。两手撑在支架上，手肘顶住自己的腰腹，然后上身往前支撑，双脚离地并向上抬

起，整个身体宛如飞机在滑道上起飞的架式，不仅如此，叶忠福还加大难度，两边手肘左右慢移，身体也随之左右摆动，然后双腿慢慢着地并形成“一字马”，连贯的动作赢得周围人一片叫好。“健身最大的好处就是不生大病，偶尔小感冒忽略不计。”叶忠福说，他从小习武，天不亮就练，虽然吃苦，但真正爱好这行就不觉得苦，健身也是这样，坚持锻炼，练就一幅好身板，保持积极的健身态度，享受运动带来的健康和快乐。

挑战自我 迸发生活活力

王章强自称“安庆街健小王子”，身为游泳教练的他两年前在网上看到有人展示街健动作很好看，非常有吸引力，于是决定自学。他将网上视频仔细研究，然后结合自己的方法练，如今能够顺利完成街健“五大神技”（人体旗帜、双力臂、前/后水平、单臂引体向上、俄挺），以及花式俯卧撑。

“街健是一种自由、独立的锻炼方式，可以按照自己的喜好和安排时间训练，不受时间和场地的限制。”王章强首先展示了俄挺，只见他双手撑在俄挺支架上，然后慢慢起倒立，接并腿飞机撑，承慢慢起倒立，身体逐步前倾，再分腿下压，整个身体全靠两臂支撑，与地面平行。“俄挺全称为俄罗斯挺身俯卧撑，是街健‘五大神技’中最难练的一项，它考验臂力、肩膀力量和核心腹部力量，三者缺一不可。”这也是王章强两年时间里最专注的一项练习。

随后展示的人体旗帜动作格外“拉风”，他来

到攀爬器械旁，双手分别握住两根横杆，两脚离地，身体像一面旗帜般与地面平行。“这个动作考验臂力和腰腹力量，以前我最长达到20多秒。”王章强说，人体旗帜和花式俯卧撑一样比较炫酷，但难度并不大，他练了不到半年。

前手翻、俯卧撑腾空、加360度转体、再加鲤鱼打挺……连贯、精彩的动作令人目不暇接、惊叹不已。“花式俯卧撑可以灵活加入多种技能动作，自由搭配，具有观赏性。但需要具备很强的爆发力，身体的灵活性、协调性，还有反应能力。”王章强介绍，如果想做出“五大神技”之类的炫酷动作，必须有充足的训练以及强健的体魄，同时还需了解动作发力过程。王章强自学街健两年来没有受过伤，得益于训练有素、保护工作做得到位。他每天练一个半小时，包括运动前的热身，如练习倒立15分钟，然后正式训练，结束后还要进行拉伸，因为练习过程中肌肉处于充盈状态，拉伸可以让肌肉得到放松。

“街健运动给我带来两大好处，第一是让我体格增强，体形变得更加健美；第二让我对生活充满信心，因为每突破一个新动作，对未来就更充满期待。爱生活、爱街健、爱人生，加油！”王章强说。



安庆市企业用工需求清单(部分)

- 1、安徽衡川新能源材料科技有限公司：品质经理、品质/机械工程师、质检员、维修电工、一线操作工
电话：19841811716
- 2、安庆一加亿综合医养中心：护士、市场营销专员、医养中心护理员、厨师、帮厨
电话：18055685650
- 3、安庆市迎江区慧灵残疾人就业服务中心：就业辅导员、小组老师
电话：18133058281/18297757177
- 4、安徽聚成新材料科技有限公司：配色/销售工程师、仓库管理员、操作工、食堂阿姨
电话：17709668638
- 5、安庆皖台精密机械有限公司：数控机床学徒工、数控机床加工中心操作师傅
电话：18355662751
- 6、碧桂园生活服务集团股份有限公司安庆分公

- 司：见习管家、绿化员、入户保洁、置业顾问
电话：18255600582
- 7、安庆市皖嫂家政服务有限责任公司：产康师、派单老师、培训讲师、保姆、月嫂、育婴师、烧饭阿姨、护工
电话：13135556444
- 8、安徽亿思特电子科技有限公司：人事主管、国际销售专员、研发助理
电话：19805566037
- 9、安徽穆医堂医疗科技有限公司：电话销售、直播助播、美工、带货主播、招聘专员、优质文案策划、电商客服、招聘主管、视频剪辑、人力企划专员
电话：18055662796
- 10、安徽拜尔奥信新材料科技有限公司：工厂生产管理人员、销售主管、人力资源专员、出纳员兼文员、生产线技术操作工、保洁员
电话：18501037265

- 11、安庆祥路新材料科技有限公司：仓管、装配钳工、焊工、杂工
电话：18726096785
- 12、德生纺织印染(安庆)有限公司：操作工、成品副手、跟单员
电话：13611922955
- 13、安庆杰曼汽车科技有限公司：操作工、钎焊工、杂工
电话：19955669107
- 14、杭州有单科技有限公司安庆分公司：淘宝客服
电话：18055669153



更多就业政策和岗位信息请关注安庆就业微信公众号或登录安徽公共招聘网安庆站(<https://aq.ahggzp.gov.cn>)

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。
地址：安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼