



吕艳飞在浑河边拍摄快手视频,把跳绳技巧分享给网友。

本版图片均由辽沈晚报记者 查金辉 摄

② 让世界爱上辽宁 我是正能量主播

# 跳绳减50斤 夺全国冠军

“今天天气非常好,我来到沈阳浑河边的奥林匹克公园,给大家分享下非常适合户外运动的跳绳。”支好三脚架,拍摄新一期的快手视频,吕艳飞拿起跳绳,开始介绍最简单的双脚并脚跳动作。

一身运动装的吕艳飞双手轻摇,跳绳上下翻飞,动作轻盈。眼前的一幕很难让人联想到,4年前的他体重一度超过190斤,通过练习跳绳,他半年减重50斤,还入选了跳绳国家队,获得跳绳世界杯的亚军。

2016年之前,吕艳飞曾经做过多年的货车司机,工作压力大,吃饭不定时,常常熬到半夜吃完就睡,体重超过190斤,朋友都喊他“胖子”。体力逐渐变差,爬几层楼就开始喘。吕艳飞的心态变得焦虑,那段时间连镜子都不敢照,穿什么衣服都不好看,也不爱出门,休息的时间总是把自己关在房间里打游戏。

当年,吕艳飞来到了沈阳工作,一次偶然的机会在铁西劳动公园里,他遇上了花式跳绳,被精彩的动作所吸引,从此开始天天跟着大家学。起步的时候连10个动作都很难连贯做完,失误频频。体重的负担让他进行得并不轻松,每次锻炼完,腿和膝盖都很酸疼。但就是在不懈的坚持下,一个月下来,吕艳飞的体重减掉了15斤。这个成果给了他极大的信心,只要坚持,一定有收获。半年后,他的体重减了50斤。

从“菜鸟”到入门,吕艳飞迷上了跳绳,在广场跳绳群体里逐渐后来居上。他从快手上看到了许多高水平跳绳选手的视频,发现自己还有很大的差距。2018年3月,他拜跳绳世界冠军侯维东为师。侯维东老师家住吉林,那段时间吕艳飞往返两地求学,每次一去就是十多天。半年后他参加了全国跳绳联赛,一举夺冠。

2019年通过层层选拔,吕艳飞被选入跳绳国家集训队,四个多月的集训时间里,一天三练,每天要练七个小时,有时候半夜里因为腿抽筋而疼醒,心里默默算着比赛日倒计时。“2019年挪威WJR跳绳世界杯赛”上,吕艳飞和队友夺得3×40秒交互绳接力亚军,自己夺得了3分钟单摇跳30岁以上组别季军。

吕艳飞为消防队员、盲人学生、花式跳绳爱好者进行过公益培训,还走进中小学为兴趣社团里的学生辅导。新兴起的短视频平台也是推广跳绳的舞台,吕艳飞化身快手主播,把课堂搬到网上分享跳绳运动。10岁的李宜唯小朋友已经跟随吕艳飞练习跳绳一年多,她看过央视新闻关于吕艳飞的报道,觉得吕教练不仅是课堂上严格要求的老师,更是一个了不起的榜样。 辽沈晚报记者 查金辉



吕艳飞为即将参赛的小朋友辅导跳绳。



吕艳飞为南昌中学长白岛分校的学生指导跳绳动作。



吕艳飞在广场上带大家一起跳绳。



背后的各种奖牌奖状见证了吕艳飞的跳绳之路。