



「汉尼拔式引体」

花果山公园有群街头健身达人



■ 文图 通讯员 孙俊

在我市花果山公园单双杠区,总能看到不少民间健身达人轮番亮出高难度动作,引得过往市民阵阵喝彩。

这片藏在城市公园里的健身“据点”,早在2019年就建起了单双杠精英微信群,群主李玉勇说,这里汇聚了马鞍山单双杠领域的各路高手,只要不下雨,天天都有二十多人凑在一起锻炼切磋,人人都有拿手绝活。如今还建起两个微信群,从40多岁到80多岁,群成员共80余位,平均年龄刚过60,加上没入群的爱好者,总共有百余位活跃玩家,大多家住花果山公园周边。

街头健身圈公认的五大单双杠最难“神技”,在这里,三分之一的健身达人能轻松拿下两三项:曹爱群、李玉勇、刘玉华的“单杠大回环”“人体旗帜”如行云流水,迟锦、张明辉的“前水平”“后水平”稳如磐石;拥有300多万全网粉丝的健身网红张子亮,更是这里唯一能解锁全部五大“神技”的狠人,他的“俄式挺身”“汉尼拔式引体”“超人俯卧撑”更是被圈内外奉为经典。去年十月,张子亮还远赴长沙参加全国街头健身高手赛,引得不少圈内人关注。日常除了家门口锻炼,群里也会组织大伙去南京、蚌埠等地交流,以健会友增见识。

微信二群群主迟锦,自己就是健身的最大受益者:“前几年我查出腰突,医生说要手术,风险不小,我就跟着大伙天天练,坚持一年多全好了,这就是纯天然的康复锻炼呀!”

这群健身达人,用日复一日的坚持练出了健康体魄,更凭着乐观向上的生活态度,感染着更多人走进健康生活。



热身



倒立



「前水平」



「单杠大回环」



各有绝活