

“只要你坚持,就会有收获!”

安徽一位71岁奶奶撸铁4年练出马甲线

来自马鞍山的71岁孙明慧,是一名普通的退休工人,

她用四年多的时间,每天坚持健身,

从一名“新手”,成为一名健身“达人”,练就了一身漂亮的肌肉,大家都称她“硬核奶奶”。

“年龄只是数字,不是枷锁”的理念,在她身上有了具象化的体现。



“只要你坚持 就会有收获!”

# 71岁奶奶用4年练出马甲线



在安徽马鞍山的一家健身房里,孙明慧正在专注地做着力量训练。如果不看她花白的发色,单看清晰的肌肉线条和标准稳定的动作,很难想象她已经有71岁了。

孙明慧在健身房健身已经四年多了,每周至少训练五次,每次一两个小时。她说,老年人健身和年轻人健身的节奏不一样,必须按照自己的方法循序渐进。

四年前,孙明慧冒出一个想法:老年人通过训练可不可以像年轻人那样,长出健美流畅的肌肉?于是她走进健身房,决定试一试。

就这样试了一个多月的时间,孙明慧就看到自己身体线条有了明显变化:肱二头肌练得鼓起来一小块,背阔肌也稍微明显一点了,这让孙明慧信心倍增。她越练越起劲儿,身体的变化也越来越明显。不知不觉,孙明慧坚持了四年多。

“我通过努力让身体更健康,只要你坚持,就会有收获!”

其实,孙明慧对健身的热爱早在30多年前就埋下了种子。1988年,中国健美运动刚刚兴起,当时的她是马鞍山钢铁公司的一名职工。一次下班路上,她偶然走进一个俱乐部,在教练的推荐下,她开始接触健美训练。

孙明慧发现,自己对健美很感兴趣,甚至后来还意外获得了当地健美比赛的女子组冠军。由于工作繁忙,孙明慧没能继续坚持健美训练。那段短暂的青春插曲,虽未能在她身上留下肌肉记忆,但却如同种子,在她内心生长。

长途骑行、参加各类健美比赛。“希望通过展示,让更多老年人看到。”在健身房,孙明慧的每个动作都是自学。她会

先观察别人怎么做,或者通过网络视频学习,慢慢地,她掌握了适合自己的训练要领。

孙明慧一直都对体育运动很感兴趣,尤其是退休后,她希望生活能更加有活力。2013年,在一位爱好骑行的老同学的推荐下,孙明慧开始尝试骑行。

2014年,60岁的孙明慧在一次骑行活动中,用45天时间,从黑龙江的黑瞎子岛骑行到海南三亚,全程6316公里。此后七年间,她每年都会参与一次长途骑行。直到2021年,她转向室内健身房,开始了规律的力量训练。

在进入健身房规律训练之后,孙明慧隔三岔五就会分享一些自己健身的视频,吸引了不少网友的关注和点赞。

一些健美比赛的主办方,开始主动邀请孙明慧参赛。虽然有顾虑,但喜欢挑战的她,还是决定去试一试,她希望通过自己的展示,让更多的老年人看到。

2025年6月,71岁的孙明慧登上了健美比赛的舞台,作为年龄最大的选手,她清晰的马甲线和紧实的肌肉线条,赢得了认可,收获两个奖项。2025年11月,她再次参加健美比赛,获得了多个奖项。

孙明慧感慨万千:“我和这么多年轻人同台很自豪,我也希望更多人看到我登台展示的自信,特别是想健身又没有勇气的人。”

比赛现场有人跟孙明慧叫“慧姐”,其实,很多跟她一起训练的朋友,都喊她“孙大姐”,在大家眼里,她活力满满的状态根本不像奶奶,分明就是一位硬核“大姐”。

在老去的路上活成自己想要的样子,什么时候开始都不晚。在获得的比赛奖项中,孙明慧最心爱的一个奖,是“健身榜样”称号,因为她希望自己能带

动更多人一起运动。如今,孙明慧还被邀请在社区当起了“健身老师”,带着周围退休的老人们一起训练,她把自己对健康、美和力量的热爱和追求,传递给身边更多的人。

在马鞍山万嘉颐园社区,有一间向市民免费开放的活动室,里面摆放着一些基础的健身器械。每周一早上八点半,孙明慧都会准时来到这里。

在课堂上,孙明慧不仅会为大家示范标准动作,还会对每一位学员进行认真的指导。“只要动起来,坚持一段时间,他们绝对会看到变化。”

来上课的学员,有很多是她相交十几年的“骑友”。他们因骑行结缘,现在又一起进行力量训练。孙明慧的网名是“自由行”,大家就亲切地喊她“自由行大姐”。

跟着孙明慧一起做力量训练,大家都真切感受着身体的变化,自信和乐观也随之而来。

这间小小的社区活动室,大家会当志愿者轮流值班,打扫卫生、整理健身器材。吸引大家的,是孙明慧身上那股活力满满的能量。

孙明慧说,“不管哪种锻炼,适合自己的就是最好的,跑步、走路、爬山、徒步、游泳……只要运动了,你的身体绝对比不运动的人要好,这是我的亲身体会。”

孙明慧身上的每一根肌肉线条仿佛都在说:生命在于运动,什么时候开始,都不晚。让她高兴的是,在老去的路上,她已经活成自己想要的样子。

孙明慧也提醒大家,体育锻炼,要因人而异,量力而行,尤其老年人,务必科学健身,安全第一,在自己的负荷范围之内去追求最好。 来源:央视新闻