

他们每个人都是“国产施瓦辛格”

温州市公安局特警支队:我们就是来挑战的



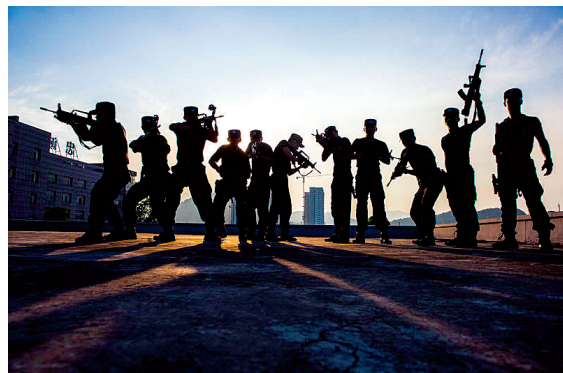
本报记者 陈佳妮 通讯员 董振 魏一晓 文/图

继本报6月23日报道的丽水“最帅特警哥”沈晨,和6月30日报道的义乌市公安局特警大队“骁狼突击队”掀起了一轮霸气比拼后,今天,又有一群特警带着他们的肌肉、武艺和才气,想和前面的战友比一比。

六块腹肌、肱二头肌、三角肌……如此充斥着男性荷尔蒙的视觉冲击,已成为温州市公安局特警支队一道靓丽的风景线。而这得益于支队举行的一场“特警力量——型男大赛”。大赛5月启动,来自支队直属各单位的28名特警报名参加,他们要在高手如林的特警队中,凭肌肉突出重围,角逐“最佳型男”和“最佳腹肌”两个奖项。

7月1日,这项激发民警训练热情、丰富警营文化生活的比赛正式开始,28名特警卸下防弹衣,展露肌肉,用另一种方式展示特警的力量和精神风貌。最终,3人获得“最佳型男”奖,5人获得“最佳腹肌”奖。

今天,就让记者带着大家,走近这支有肌肉、有武艺、有才气的“肌肉队伍”。



“双冠奖”——健美教练吴连声

虞卓瑞怎么也没想到,计算机专业毕业的自己,会在进入特警支队2年后,从一身书卷气的文弱书生,变成拥有八块腹肌的特警型男。“特别是准备比赛的这两个月,支队安排了专业的健美教练,将健身和特警日常训练相结合,两不误!”

虞卓瑞口中的“健美教练”,其实也是特警支队的民警,32岁的瑞安人吴连声,他也是这次比赛中唯一一名连夺两奖的选手。

看吴连声之前的履历,几乎是一部健身教练养成史。

从小学开始练举重的他,获过全省不少大奖。大学,吴连声进入了全国数一数二的体育高等学府——上海体育学院,从运动训练系毕业后,他在温州大学体育学院进修了体育硕士。

2007年,吴连声荣获“全国十佳健身先生”称号。除此之外,他还拥有中国运动营养师、中国健美协会一级健身指导员、AASP亚洲体适能教练和AASP亚洲体适能私人健身教练等荣誉证书,具备丰富的健身实践和教学经验。

这样一名优秀的健身教练,最终决定投身警队,圆自己心中的警察梦。

2013年,吴连声报考温州市公安局,由于体能出众,被选拔到特警队。随即便担任了特警支队五大队的体能教练。今年首届特警型男大赛拉开序幕,他不仅是参赛选手之一,更是其他参赛选手的“教练”。

为了方便选手们更好地“秀出自己”,吴连声还根据单位食堂的实际情况,精心做了一份“饮食方案”。

这份“饮食方案”有一大特色,早餐可以吃些米饭面条,但午餐和晚餐均不吃主食,只用蔬菜水果及坚果代替。一名没参赛的特警,按照这份“饮食方案”进食,加上每天坚持锻炼,两个月瘦了18斤。(这份健康的瘦身饮食方案,将在本报微信分享)

“巧克力腹肌”——蛙人赵明峰

在赵明峰办公桌的抽屉里,有一罐可乐已经

静静“躺”了2周,这要是搁在几个月前,怕是早就入了他的肚子。碳酸饮料可是赵明峰的最爱之一,可自从2个月前参加了“型男大赛”后,在吴连声的“训练”下,饮料就被这个粗犷的汉子打入了“冷宫”。

经过2个月的魔鬼训练,赵明峰一举夺下了“最佳腹肌”奖,配上他黝黑的肤色,队员们给他的八块肌取了一个贴切名字——“巧克力腹肌”。

37岁的赵明峰是特警支队潜水中队指导员,也是一名有着13年潜水经验的蛙人。潜水队,这是一支不为市民所熟悉的队伍,他们肩负着对温州市各类刑事案件涉案赃证物的打捞。

日常工作中,蛙人们经常会在布满淤泥、水草丛生的水域中执行打捞任务。这不比清澈见底的海域,在这些水域中,一旦下水,就是两眼一摸黑,什么都看不到,只能靠手来摸、靠队员来协助,危险系数并不比其他冲在处突一线的特警队员低。

2014年春节刚过,才到单位没多久,赵明峰和队员就接到了任务,去苍南某水域打捞尸块和证物。

尸块被抛入不同的河道,赵明峰和队员需要摸遍6条河。整整两天,8次潜水,至今赵明峰都深刻地记得河面上那一层薄冰和浑身止不住颤抖的冷。最终,在蛙人们的努力下,大部分尸块不仅被找到,关键证据也被找到,为这起分尸案的侦查起了关键作用。

在赵明峰看来,这次“型男大赛”不仅是秀身材,更是对队员自觉性的一种帮助。“对于特警来说,体能是基础,这次比赛把枯燥的体能训练变得有趣起来,让我们从被动的训练,变成了主动加码来练。毕竟衣服一脱,别人看不出你是个特警,谁都会丢不起这个人,你说是不是?”

“小胖”的逆袭——洪骏豪

十年前,洪骏豪还被高中同学称作“小胖”,3000米的长跑一口气都跑不完。然而,带着对警队的崇拜和想当一名警察的坚定信念,高三毕业

时,“小胖”已经是全年级1500米和3000米的冠军,并且如愿考上了浙江警察学院。

如今,当时的“小胖”已经逆袭成为支队的“首席型男”,阳光的笑容、完美的八块腹肌,都是他一点一滴的努力所得。

刚入警队时,洪骏豪受队里健身的氛围影响,开始进一步健身。可最初,他只是在支队健身房里瞎练,直到2015年才开始系统地接触到健身。

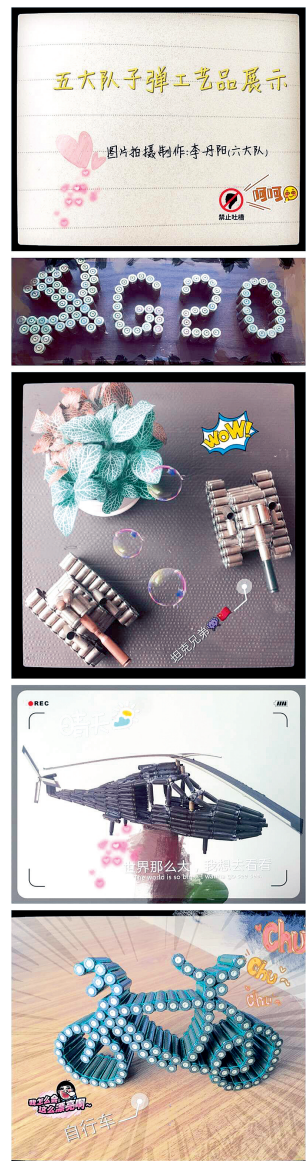
“当时自己也不懂,不管怎么练,肌肉的线条都不明显,后来我就去请教吴连声。”在“教练”的帮助下,洪骏豪逐渐开始步入健身领域,现在的他已是支队里的另一名“健身狂人”。

洪骏豪不仅接触室内健身,对于街头健身他也很有兴趣。

在他的朋友圈里,有一张照片引来众人点赞,不少朋友都被这个“高难度”动作给震惊到。原来,图中的洪骏豪双手抓着一根竖立的杆子,将身体横着悬在半空中,好像一面飘着的旗子,在街头健身中这个动作被叫作“人体旗帜”。

人体旗帜主要是锻炼腰腹力量和背阔肌力量,很大程度上考验着肩袖肌群的稳定性、髋关节的稳定性以及整体平衡能力,即使是在特警队中,也只有少部分人能做到。

别看洪骏豪是个“运动狂魔”,可他静下来的时候却像个书生。前段时间,特警支队组建了“书法俱乐部”,他第一个举手报名。如今,每天中午,在阅览室里都可以看到洪骏豪拿着毛笔,对着颜真卿字帖,一笔一划地临摹着……



手机网络买保险 赢客户节大礼

官网投保 www.epicc.com.cn

电话投保 400-1234567

PICC 中国人民保险