

奥运虽闭幕,运动激情却不减 社区健身氛围浓 运动故事说不完

里约奥运会闭幕了,而广大市民对于运动的热情却还未退却。在绍兴柯桥的一个居民小区内,各种健身活动进行得热火朝天。早晨7点钟不到,一走进鉴湖园社区万达名宅小区,眼前顿时呈现出一派热闹的健身场景。小区道路上,随处可见居民在跑步或散步;健身角内,聚集着一大批老年人在一起闲聊,不时摆弄着各种公共健身器材;广场上,还有阿姨们跟着音乐舞动着;篮球场上,年轻的小伙子正在挥洒汗水……

打太极拳让老乡见老乡

“我们小区里健身的氛围真得很浓,今年夏天,老年人打打太极拳,年轻人跑跑步。不仅是早上,就连晚饭后,小区里也都是锻炼的人。”55岁的吴阿姨是温州人,两年前一家人刚搬到小区。在老家的

时候,吴阿姨就喜欢打太极拳,搬到柯桥后也没有闲着。每天清晨,悠扬的音乐响起,吴阿姨就伴随着韵律翩翩起舞,一下子吸引了好多老年人加入。这其中,竟然还有两个温州老乡,这着实让吴阿姨开心

不已。

一位初学太极拳的阿姨说,她住在高层小区,每天坐电梯上下,也没有机会认识邻居,日子过得有些寂寞。而自从跟着吴阿姨她们练习太极拳,生活变得有滋有味。

家门口的瑜伽让陌生邻居成了姐妹

要说小区里最受欢迎的运动,非瑜伽莫属。总能看到小区一角,铺着色彩鲜艳的瑜伽垫,50多人同时舒展身体,场面壮观。据了解,这个瑜伽班是公益的,感兴趣的居民只要带来瑜伽垫就可以随时加入。

“一开始,我只是在楼下自己练练,没想到这么多邻居都想跟我学,那我就义务教大家。”家住16幢的李海清是一名瑜伽爱好者,当初只是为了锻炼身体才练习瑜

伽,当她第一次尝试室外瑜伽,就引来很多邻居围观,更有人直言要拜她为师。看到大家对瑜伽很感兴趣,李海清就决定每天早晨6点—7点免费教大家练瑜伽。3人、10人、20人……慢慢地人越来越多,到现在跟她一起练瑜伽的已经有60多人了。

“练习瑜伽一个多月,腰不酸了,腿不痛了,精神倍增。”余大姐笑声爽朗,一说起练习瑜伽带来的好处就停不下来。“刚

开始看到小区楼下有人在练瑜伽,虽然也很想尝试,但觉得年纪一把在室外这样练怪难为情的。”余大姐在一旁看了几次,发现有一个头发花白的“奶奶辈”也在学习瑜伽,自己才鼓足了勇气加入。

“没想到我们可以在家门口免费学,还有这么多志同道合的姐妹。”陈女士说,家门口的瑜伽,让大家得到的不仅仅是锻炼的机会,最重要的是收获了一帮好姐妹的友谊。

小区居民爱运动 物业改善设施来支持

清晨6点多,郑先生已经围着小区道路跑了整整三圈。“一圈1000米左右,我每天早上要跑5000米才结束,雷打不动。”郑先生说小区特别适合运动。“这么好的健身环境不锻炼太可惜了。”于是,郑先生从去年搬来后就开始坚持跑步,这一跑不仅减掉了啤酒肚,也让他的精神面貌焕然一新。在郑先生的带动下,小区里选择跑步

运动的居民也越来越多了。

“我们小区的健身条件很不错,这方面物业确实做了很多工作。”郑先生的“跑友”小余说,小区内的道路保洁得特别干净,跑起步来没有障碍。此外,一些健身器材还可以让大家在跑步前做做热身运动。

小区物业公司负责人宋经理介绍,小

区里健身的人很多,一方面是社区健身条件确实比较好,有篮球场、健身角、乒乓球室,还有一个近1000米的无障碍环形道路。另一方面,应该感谢像李老师、郑先生这样的热心居民,正是有了他们的带动,让小区的健身活动越来越丰富多彩。

(通讯员 王思 徐燕)

构筑10分钟体育健身圈 温州七都体育公园预计今年完工

温州七都体育公园预计今年完工,14.8公里长的环岛自行车道明年完工。温州市体育局介绍,目前温州市共有各种健身运动场地1.5万余个,面积达900多万平方米,两项指标均居全省第三,“10分钟体育健身圈”基本构成。

“10分钟体育健身圈”是指出门步行10分钟左右(800米至1000米距离),就能找到健身设施、场馆或场地。市体育局群体处提供的数据显示,2年前温州市共有各类健身运动场地14910个。如今,单是鹿城区的场地就以每年100多个的速度增长着。如瓯江路7公里多的塑胶跑道,丰

门打造的体育设施服务网格,藤桥、山福、双屿、仰义建设的登山步道,松台建设的社区多功能运动场。而即将建成的七都体育公园,拥有篮球、门球、足球和地滚球等各类球场,球场面积达6898.94平方米。

家住市区新田园小区的王先生说,现在不仅小区有健身场地,附近也有公共场地可以锻炼,去哪儿都行。“以前没塑胶跑道,孩子想运动得走挺远。现在好了,可以去小区和附近的场地锻炼。”王先生说,他在七都的新房明年要装修好了,“七都体育公园很大,以后可以带孙子去玩,周末了还可以和老婆在漂亮的环岛自行车

道上浪漫骑行。”

今年以来,温州市体育部门相继组织开展了第一届市民运动会(包括端午体育嘉年华系列活动)、千人环瓯江欢乐跑、环城自行车骑行活动、健行徒步大赛等多项全民健身赛事活动。市体育局群体处处长温从达说,全市的健身运动场地将进一步做好提升。“面积在300平方米以上,有3个项目以上的全天候室内健身场地将是今后的发展方向。”据称,目前温州市经常性参加体育锻炼的人口比例达到36.1%,高于全省平均水平。

(通讯员 何群芳)

乡村掀起太极拳热

当熹微的晨光勾勒出六石街道夏溪潭村的轮廓,几十名太极拳爱好者就从四面八方汇聚到村中心广场。随着悠扬的音乐响起,这些男女排着队伍打起太极拳,一招一式,十分认真。

74岁的吴凤德既是夏溪潭村老年协会的负责人,也是太极拳的引入者。他说,中国古老的太极拳既是武术,又是文化;既是健身术,又是护身术;它既炼内(心)又炼外(体),精气、神兼炼;太极拳不仅强调肢体放松,而且练拳过程要求精神放松,使大脑抑制与兴奋相结合,从而有利于心态平衡。所以,针对当今生活方式,练习太极拳能让身心健康。

吴凤德说,眼下农民生活水平不断提高,昔日的“泥腿子”也爱上了健身活动。以夏溪潭村为例,有的村民爱上了广场舞,有的选择了步行等。“要想长寿,不锻炼身体可不行。以前大家都认为农民从早到晚忙农活,不需要再进行体育锻炼了,现在才知道这实际上是一个误区,体力劳动并不等于体育锻炼。”

夏溪潭村山清水秀、风景优美。村后是起伏的山坡,白溪江从村前流过。因此,每天早晚两个时段,村民们就自发地三个一群,五个一组,不分男女老少,在村前村后步行健身。广场上,则是舞蹈爱好者的集聚地,音乐声、谈笑声、欢呼声谱写了一曲新时代村民们热爱锻炼的交响乐。

今年5月,六石街道成立太极拳分会。一次偶然的机会,吴凤德与太极拳分会负责人聊起村民非常喜欢健身运动,分会负责人向他推荐了太极拳,并表示会给村民学习提供帮助。回村后,吴凤德拉起了30多名村民报名学习。经过4天的学习培训,这30多人成为村里开展太极拳运动的骨干。每天早上4点半至6点,晚上7点至8点半,每天3个小时的太极拳运动风雨无阻。几位村民购买了数码音响播放器,还有村民捐献了电风扇。

“打太极拳锻炼身体确实有好处,我现在瘦了3公斤。”吴凤德说。锻炼身体不仅可以增强免疫力,还可以防病治病,村民吴维琴平时腰椎不好,经过一个多月的太极拳运动,老吴身体状况得到明显改善,现在,他的妻子和儿媳都十分支持。

(通讯员 郭钧衡)

舞动健身球 快乐度人生

8月23日清晨,众多爱好健身运动的癌症康复协会会员身穿运动服,跟着音乐节奏,精神抖擞地在建德市新安江江滨公园表演无极健身球操。她们或凌空而起,或挥舞双臂,或单球飞跃,一招一式有板有眼。娴熟优美的动作,乐观向上的心态,让她们享受着生活中快乐的每一天。

通讯员 宁文武 文/摄

