



健身课

30多年“跑龄”老队长 为初跑者“传经送宝”

“老年人跑长跑,出事的很少,因为他们懂得量力而行。”75岁的杭州市江干区钱江长跑队“老队长”黄来法有30多年“跑龄”,至今依旧保持每周四次的环西湖跑。他说,多年来,自己没有大的伤病,都是得益于“两个不比”原则:不和别人比,也不和昨天的自己比。不和别人比容易理解,而不和自己比,说的是每个人每天的状态不一样,跑步要视当天的实际状态而定。就跑步中容易遇到的一些问题,黄来法也有自己的应对策略。

对于初学者,黄来法建议最好花点时间将跑步姿势固定下来,等到长距离跑步时,就会事半功倍。“有些人跑步时,肩膀紧绷,左右摇头,消耗过多,肯定跑不远。”而正确的跑步姿

势,是有助于跑者调整呼吸频率,给关节提供足够的缓冲,并且预防运动损伤的。

很多跑友都不知道跑步的时候应该前脚掌先落地还是脚后跟先落地。他的个人建议是,前脚掌先落地,将力量通过足弓快速传导到脚趾和脚后跟。最主要的是关注脚落地时的位置,脚应该落在身体重心正下方,不要过度往前跨,落在身体前方。很多新手跑友膝盖前侧疼痛,大多是因为落地姿势不佳导致。

跑步时,很多人不知道头应该摆在什么位置上。他的经验是,颈部和背部要伸直,放眼前方,目光看着地平线,不要仰头也不要含胸,下巴不要前突。肩膀要放松,保持左右平

衡,不要耸肩,也不要随意摆动。上身可以微微前倾,角度不要太大,尽量舒展胸部,可以让肺最大限度呼吸。手臂的摆动要与腿部运动保持一致,保持肘部弯曲90度角,手臂向上摆动到与胸骨齐平位置,向下摆动到腰带位置。

在开跑前的热身也很重要,他们有一套7分钟的赛前操,大致动作就是扎马步、弓步压腿、膝关节运动。对于高水平运动员来说,热身的距离可能就要两三公里,这是业余跑者很难达到的。初学者可以通过慢跑来实现热身,将身体活动开以后,再匀速或者加速。

“现在年轻人的‘花头精很透’,跑步前要喝运动饮料、吃能量棒,



这些时尚我们老年人已经跟不上了。”作为一名实践型的资深跑者,黄来法觉得最重要的还是一双适合自己的跑鞋,以及一块能测心率的运动手表。“这两样足够保证运动时的安全。”

除此之外,他提醒,每次跑步以后,一定要坚持拉伸,这可以减缓肌肉酸痛,促进血液循环,帮助恢复。

(通讯员 徐小翔)



运动汇

老年地掷球交流 尽显“夕阳红”风采

本报讯 近日,2018年老年人地掷球交流活动在新昌县鼓山公园地掷球场落下帷幕。本次活动历时2天,分为团体和个人两个项目,团体交流采用分组循环和交叉赛制,个人交流采用循环制,共吸引了来自6个社区的近40位老年地掷球爱好者参加。最终,七星社区、梅湖社区、茶亭社区分别将冠亚军收获囊中。

新昌县老年体协相关负责人介绍,地掷球运动在新昌有着广泛的群众基础,主要原因是由于地掷球运动的特性。“地掷球富有趣味性、观赏性,且场地小、器材简单、技术动作易懂易学,老老少少都能玩得来。在我们新昌,每天晚饭过后,或是周末时间,在各个大小广场上都能看到地掷球爱好者的身影。”

值得一提的是,新昌地掷球队在绍兴市乃至全省都有很大的影响力,曾在大赛中获得多项荣誉。该负责人表示,举办本次比赛,也是为全县老年朋友切磋交流地掷球技艺提供一个舞台。“只有通过展示,才能吸引更多的人接触地掷球,这项运动才能在新昌取得更好的发展。”

(新体)



老有所乐 绽放活力

本报讯 近日,2018年余杭区镇、街老年人门球比赛举行,来自全区的17支镇、街门球队共160多名运动员参赛。赛场上,运动员们杆起杆落,瞄准、击球、拾球、到位,不时打出漂亮的组合球,赢得观众的阵阵喝彩。

通讯员 吴宗泉

文化礼堂开“武林大会” 青田500余名太极高手“比武论剑”

本报讯 近日,2018年青田县太极拳协会年会暨船寮分会太极交流会在洪府前龙舟文化礼堂举行,活动现场500余名太极爱好者齐聚一堂,交流切磋,展示太极的魅力。

一场气势磅礴的大鼓腰鼓组合表演拉开了年会序幕。随后,各地分会的太极爱好者们进行了太极功法展示,拳、剑、刀、扇轮番上阵。化

蝶太极、养身扇、陈氏太极十三刀等18个精彩节目展示了各种独具特色的太极技艺,将太极拳的神韵、太极剑的优美潇洒、太极刀的凌厉展现得淋漓尽致。

“太极的历史源远流长,其一招一式,轻灵圆活、刚柔并济,如行云流水,连绵不断。既具有高雅自然之韵律,又集锻炼与娱乐于一体,是

科学健康的健身方法。”青田县太极协会会长周宗平说,希望通过此次活动普及中国健身太极,弘扬中华武术,培养广大群众体育健身意识和健身习惯。同时也为广大太极爱好者创造更好的交流、学习及自我展示平台,增强各分会之间的友谊与交流。

(通讯员 黄玲晓)

以“舞”会友 成为靓丽风景线

本报讯 12月2日,由松阳县老年养生舞操协会主办的“庆祝改革开放40周年舞操展示”活动在松阳县市民广场举行,300多位老年朋友以高水准的表现,用欢快的健身操,跳出了她们对健康的渴望,成为当日会场上最靓丽的风景线。

演出节目有舞操协会和古市中队带来的交谊舞《雪绒花》、曳步舞《借我一点爱》、广场舞《做你的雪莲》、旗袍秀《人间第一情》、太极拳、扇舞等,个个精彩万分。表演者们以优美的舞姿,跳出了勤劳勇敢的优秀品质和乐观向上的精神风貌,精彩的表演吸引了不少过路的市民,停下脚步观看的足有千人之多。

家住广场附近的张阿姨是位舞蹈爱好者,平日喜欢吃了晚饭跟一群好友在小区空地上跳跳广场舞,当天出门买菜看到市民广场上动静很大,便过来瞧瞧,这一看就可看呆了。张阿姨说,平时她跳广场舞是为了自娱自乐,图一个开心、健康,现场看到这么专业的广场舞节目还是第一次。“我回去也要跟我那帮姐妹们说,我们要好好练习,说不定有一天也能跳上舞台,跳给这么多人看。”

跟张阿姨有同样想法的人可不少,居民陈大伯平日里爱好太极拳,已经打了10年了,自认为水平还不错。可是跟台上的表演者一比,自叹还要继续深造,勤学苦练。“我刚才看有一个人太极拳打得特别好,我打算等下找到他跟他交流交流,学习一些提升的经验。”

松阳县老年养生舞操协会有关负责人介绍,举办此次活动,旨在贯彻落实党的精神,讴歌改革开放40年来取得的辉煌成就;同时展示松阳县人民团结、奋进的精神风貌,营造热烈、祥和的社会氛围,并为舞蹈爱好者们搭建一个交流展示的平台,继续激发全民健身热潮在松阳取得新进展。

(通讯员 李德贵)