

# 宁波60后“创始人”把健身场搬到山顶 单杠、杠铃、沙袋、石锁样样都有,成为户外健身人士的乐园

“虽然我已年近六十,但是对体育的热爱,让我找到了自己的另一种可能。我会继续保持这份热情,继续努力,永不放弃。”1960年出生的陈剑君说,通过锻炼,感觉身体和精神都好得多了。如今他是江北慈城跑团的“老爷子”,参加过很多登山比赛和马拉松比赛并取得好名次,更重要的是,他和队友们在塘家湾山顶打造了一条自然景观健身路径,成为周边户外健身人士的乐园。

## 他是山顶健身场创始人

陈剑君以前经营工艺品厂,50岁那年,“想过得轻松点”的他决定退休。之后一度成为麻将桌上的常客,结果身体反而不如从前。“有两年多时间,没事了就打麻将。办厂的时候我的腰就受过伤,这样一来腰和颈椎更不好了。”他认识到,养好身体其实就是赚钱,“要是身体不好,不但看病吃药得大把花钱,生活趣味也没了”。

于是,他开始用心伺弄起自家的菜地和竹园来。在山腰的菜地边,陈剑君把毛竹、木棒绑在大树上,做成健身攀梯、单杠、秋千等。他喜欢到这里活动筋骨,打太极拳,一些朋友也闻讯而来,看菜地,玩单杠和秋千。再后来人气越来越旺,大家认为把这个“健身房”搬到山顶更好,因为山顶地势开阔视野好,还有一处凉亭可



供休整。于是大家群策群力,在塘家湾山顶新开了一处大型“健身房”:把粗壮的竹竿固定在大树上,横的竖的越绑越高,形成一个立体综合器械,然后配以自制的杠铃、石锁、健腹轮、沙袋等各种器材。如今慈城跑团的几十名成员都喜欢来这里锻炼。

在这里,每个人都可以进行各种花式训练,陈剑君除了玩石锁、单杠、吊环等项目,还有一项绝技是“一指禅”——头手倒立,即使双手都是一个指头撑在地面或酒瓶、小酒杯上,他都能够坚持倒立相当长时间。他的体会是:“平时练得多,腿脚就利索。”

## 他的长跑能力非同一般

2013年,陈剑君阴差阳错地踏入了比赛场。那年慈城镇举办登山比赛,从慈湖中学跑到石刺岭。陈剑君并没有报名,但是一起打太极拳的不少人都报了,其中一名七十高龄的拳友临时退赛,就把名额给了陈剑君,让他去试试。“退休后第一次比赛,也没怎么训练过,结果跑了个第2名,原来自己还是可以跑跑的。”这让陈剑君信心大增。2014年宁波市运动会登山比赛,他入选了江北队代表队,并获得了团体第3名和中老年男子组个人第3名。

与很多跑友相似,陈剑君“起跑后”一发不可收拾。2015年参加江北山地马拉松赛21公里组获得第8名,2016年再次参加获得第14名,2017年参加台州马拉松赛半程组以1小时26分09秒排名第41位,今年3月参加奉化桃花马拉松赛全程组以3小时32分26秒排在第56名,4月参加宁波山地马拉松赛获得第7名、九龙湖国际半程马拉松赛第44名。

作为当前慈城跑团里年纪最大的选手,陈剑君的拼劲让队友们折服。“没有比赛的时候,要跑得多一

些,比赛前要休息好。”陈剑君今年5月份的累计跑量为1111.57公里,很多日子的单天跑量都在60公里以上……他说自己还跑得很多年轻人,除了身体底子好之外,注重恢复也是其中的重要原因。“肌肉力量强了就不容易受伤,不做好恢复放松就容易伤元气,所以我喜欢把各种锻炼结合起来,比如白天跑步,到山上玩健身器材,晚上打打太极拳,做做伸展运动。”陈剑君如今的“运动生活”有滋有味。

(通讯员 戴 斌)

## 二十二载风雨路 跑过风景跑过你 葛桂珍:跑步是生命的一部分

60岁的葛桂珍是一名跑步爱好者,也喜欢参加自行车骑行、登山等各种户外运动。“1996年一次偶然的机会我参加了甬江长跑队,之后风风雨雨跑过宁波的大街小巷,感到跑步给我带来无比的快乐。”如今,跑步已是她生命中不可或缺的一部分。

当年从江夏公园出发开始业余长跑,到后来参加万米长跑、半程马拉松、全程马拉松,也参加过登山、越野跑、自行车等比赛。20多年来葛桂珍一直在挑战自己,也不断在各种比赛中与年轻人比拼着活力……

“有人问我跑步有什么乐趣?你会在冬天的凌晨5点迎着刺骨寒风去跑步吗?我想说跑步真的会上瘾。”葛桂珍说跑步的乐趣甘苦

自知,坚持运动的力量则来自信念,“长跑有时候是很枯燥的,我能坚持下来,自己感觉也挺不容易的。我参加过国内外各种马拉松、跑步比赛,家里放了许多奖杯、奖状,这些东西陪伴了我20多年。现在我还坚持每天跑。每次出去比赛别人都会夸赞我:葛大姐,你真棒!比赛时也有记者来采访我,这些都是跑步给我带来的快乐。”

49岁的时候,葛桂珍还当了一段时间报纸投递员,每天凌晨2点多就要起床,然后用自行车带着2400余份报纸,送到白杨街、苍松路一带的各个小区。“要是没有以前锻炼的底子,是吃不消这份工作的。”退休后葛桂珍对运动的热情更加高涨,“各种长跑啊,登山啊,户外比赛啊,都来叫我好了,我还

是都能完成的。”

作为甬城颇有名气的老年女性长跑爱好者,葛桂珍是一名“晨练派”。“我平时5点钟就出门跑步了,就是在家附近跑几圈,或者到附近的公园锻炼一下。”葛桂珍说,她和很多跑友交流过,都觉得早上跑步锻炼挺好的,“早上清静,我们的心也能静下来,感觉比较舒服。”

不过她发现眼下在晨练的还是以老年人居多,“年轻人都很忙,早早上班,晚上还经常加班,睡得晚了再早起锻炼也不一定好。每

个人的锻炼方式应该根据自己的情况来决定,能做到科学、适量、坚持,就是好的。”葛桂珍说。

(通讯员 戴 斌)

