

每月至少跑300公里 脚底的老茧像一双鞋垫 大冬天短袖上阵,63岁“赤脚大仙”永远在奔跑

“

这几天的杭州,早晨气温只有2℃,而在临平某小区里,一个身穿荧光色T恤和黑短裤的身影,显得格外亮眼。除了格格不入的穿着外,甚至连双鞋都没有穿,就在马路上“飞驰”——他就是63岁的李胜喜。

”



运动汇

备战老年运动会 嘉兴“夕阳红体育” 新年火热开篇

本报讯 为备战嘉兴市第七届市民运动会和嘉兴市第五届老年人运动会开幕式展演,南湖区民间体育骨干茆石霞编排了一套老年人快乐舞步和健身球操。2月下旬,南湖区老年体协专门组织体育骨干们在南溪中学进行了首次培训。据了解,这一套老年人快乐舞步和健身球操都是针对老年朋友量身定做的动作,舒缓中带有激情,运动量不大但非常适合老年朋友的节奏与气息。

参加培训的61岁胡淑怡笑言,这套动作不仅为自己带来健身、健康的帮助,还很艺术化,带来美的精神享受。南湖区老年体协相关负责人说,“大家积极参与,虚心好学的精神让人感动。相信有了大家的积极参与,一定能展示出南湖‘夕阳红’最亮丽的风采。”

该负责人表示,2019年正值南湖区老年体协成立30周年。南湖区老年体协将不断提高对老年人群服务能力为核心,把扩面、普惠作为老年体育工作发现和工作重心,为广大老年人提供更多更好的体育健身服务。

(通讯员 王韶韵)

人的时候群里有400来人,有本地的也有外省的,我们基本上每周日进行一次长距离拉练,现在我就是团里年纪最大的选手。”

初次接触马拉松是2017年哈尔滨马拉松,当时别人建议老李先跑半马但他想了想,感觉自己吃的消就干脆报了全马,老李花了4小时07分就跑完了。跑完这次之后,老李便一发不可收拾,苏州、山东烟台、德清、海宁、梦想小镇等,但凡听说有马拉松,他都报名参加。除了苏州马拉松,其他都是老李赤脚跑的。

在老李家中,大大小小的奖牌摆满了一沙发,说起这些奇妙的旅程老李有讲不完的故事。“哈尔滨和苏州都是妻子陪我一起去的,每次出去就当是旅游,烟台也是女儿和两个孩子加上妹妹一家人。”老李说自己一个人跑马拉松,一不小心还成了全家人旅游的契机。去年由于身体原因,老李没能报上杭马,但老李说自己会一直跑下去,直到自己跑不动的那一天为止!

(通讯员 余天姝)

其实从2016年5月开始跑步后,老李就一发不可收拾。每天至少要跑10公里,一个月下来至少要跑300公里。起先老李也穿着鞋子跑,但是跑了2个月没什么感觉所幸就脱了鞋子,直接接触地面。刚开始跑柏油马路,老李说就一个字“痛”,路上小尖角特别多一路上疼得厉害,老李愣是咬着牙坚持了下来。从家跑到余杭高铁站正好10公里,起先老李只能沿着东湖绿道柔软的塑胶跑道上跑,连着20多天跑下来后慢慢就习惯了。

两年多下来,李胜喜已经完全修炼成了“赤脚大仙”。因为每次都是光脚跑,脚掌和脚后跟都有一层厚厚的老茧,就好像一双天生的鞋垫一样长在老李的脚上。如今,一般路面状况,早已奈何不得他的双脚。走在路上老李无疑是最显眼的一个,一年四季他只穿凉鞋。冬夏两个款式,夏季露脚趾冬季的则是包住脚趾。

因为爱好跑步,经过朋友介绍,老李加入了临平跑吧,老李说:“刚加



李胜喜越野跑中依旧赤脚奔跑。

享健康

徒手攀房梁爬毛竹 单臂吊环直角支撑 这位“筋肉男神”,被称为宁波的施瓦辛格

家住宁波市鄞州区东山新村的钱四西身高不足1米60,穿着件寻常的T恤衫,除了肩膀比一般人宽些,看不出有什么出奇。但脱去上衣后,老钱一身的筋肉,鼓得像小山包似的胸肌,倒三角的身材,哪里像是个年过花甲的人?

老钱在当地一家电子元件厂当工人,这些年来,他便以一身肌肉闻名乡里,更是凭着“徒手攀房梁爬毛竹”的真本事,被大家伙称为“宁波的施瓦辛格”。

老钱有发达浑圆的肱二头肌、壮硕厚实的胸大肌、轮廓分明的八块腹肌……稍一用力,一条条青筋毕露。工厂一楼房间门口,挂着个吊环,老钱双手一拉,轻轻松松做起了直角支撑、翻转,动作稳健。更精彩的是,他能用右手单臂拉着吊环做起直角支

撑,足足坚持了几十秒。老钱的“飞檐走壁”功夫更是一绝,这家元件厂二楼车间的层高有五六米,房梁是工字钢做的。老钱借助一架移货的小车,轻松攀到棚顶,两手抓着房梁,不断交替双臂,快速向房梁的另一侧攀去。在房梁中间,他还一脸轻松地摆了几个Pose,来回二三十米的距离,他只用了约一分钟。这套一气呵成的动作,引得车间里的女工们都停下手上的活,昂着头用手机拍起了照片,不时有人发出尖叫。

老钱还有一项绝技——攀爬毛竹,在山腰的毛竹林,他选了棵粗壮的,两手攀着光溜溜的竹子,两脚一跳,观众还没看清如何动作,他就已经离地十多米了,灵活得像只猴子。爬到高处,他两脚离开毛竹,双臂吊在竹子上,借着竹子的弹力,轻轻一

荡,便跳到了另一棵竹子上,眨眼间就手脚并用“着陆”了。

从小坐不住,爱动爱玩的老钱,十几岁的时候,村里扳手腕没一个是他对手。十七八岁时,老钱就开始练俯卧撑、吊环、游泳等,有空就打羽毛球、乒乓球。这些运动习惯一直跟随着老钱,一晃就是四十多年,不知道什么时候开始,肌肉就鼓出来了。

四五年前他去福建旅游,天气热,就脱了T恤穿着背心爬山,迎面来了三四个俄罗斯姑娘,她们竟然兴奋得大喊,“李小龙,李小龙。”冲上来又摸又拍照,让内向的老钱脸红了好一阵。“平时我都尽量多穿一点,穿宽大的衣服,否则走在路上,老是有人盯着看。”老钱说。

(通讯员 李竹青 贺元凯 钱健兴)

短消息

@温州

本报讯 2月25日,温州“祥福”杯中老年民间排舞挑战赛落幕,来自鹿城区、瓯海区、龙湾区等区县的125名队员组成的6支队伍参赛,最终“夕阳最当红”舞团获得金奖,最具人气奖则被平均年龄69岁的“银发组合”舞团摘得。

(通讯员 明海忠 张国强)

@舟山

本报讯 2月26日,嵊泗老少围棋赛趣味对抗赛开战,比赛分为两个“阵营”,一边是平均年龄65岁的“老年队”,一边是平均年龄12岁的“少年队”,10VS10捉对“厮杀”,少年队4胜1负,不过为老年队取得唯一胜利的60岁老将彭国新评为最佳棋手。

(通讯员 钱和钧 艾婷婷)