

年纪最大的91岁,八旬以上比比皆是 嘉兴这家健身房充满“年代感”



在多数人的印象中,健身房是年轻人聚集的场所。撸铁、深蹲、硬拉、臂围……这些听起来力量满满的词汇,和老人家满头的白发、皱起的皮肤很少能联系在一起。然而,在嘉兴老年活动中心健身房,每天都会被一群老年人“包场”。他们在器械区训练力量,在有氧区肆意奔跑,用勤劳的汗水,寻找逝去的青春。

“来我们健身房锻炼的老年人中,年纪最大的今年已经91岁高龄了。”据该健身房管理人员肖振海说,80岁以上去健身的老人也有好多位。在这里,从上午到下午,器材几乎就没有空下来的时间。近百平方米的室内,一字排开的每一台器材上都有老人在锻炼,墙壁上的一行红字“每天健身一小时,健康快乐一辈子”格外醒目。

今年87岁的袁重心,从2012年健身房开业就来锻炼,算是这里的“老面孔”了,隐藏在健身服中的大臂肌肉,紧实得犹如三四十岁的壮汉。袁重心说,他向来喜欢运

动,跑过长跑,练过体操,退休前是数学老师,79岁那年去海南旅游,还下海游泳。“坚持健身让我保持了良好的心态,在这里也认识了很多朋友,人的心态好了,身体自然也健康了。”

今年81岁的朱大成,74岁开始进健身房,从那以后,每天风雨无阻骑骑自行车到老年活动中心来健身,他是健身房里练得比较好的,对每一种器材都玩得很溜。75公斤卧推50次+10公斤哑铃200次+引体向上(自重65公斤)20次。这是他健身的常态,遇到身体状态特别好的时候,他还会给自己加运动量。

朱大成年过八十,身材管理得特别棒,不仅匀称,还有肌肉线条。他是活动中心健身房里的“老师”,其他老年人遇到什么需要指导的地方,他都会不吝赐教。

比起市场上的健身房,市老年活动中心健身房更吸引老人,因为不用出钱买健身卡,而且来锻炼的都是老人,大家不仅在一起锻炼,还可以交友。据嘉兴市养老服务指导中心主任姚雪芳介绍,今年上

半年,市老年活动中心健身房的器材将进行部分更新,也会请专业的健身教练来指导老年人锻炼,旨在为老年人提供更安全、专业的健身环境。

值得一提的是,在鼓励老年人健身的同时,也必须重视安全问题。专家提醒,随着年龄的增长,人的基础代谢率下降,肌肉会变松弛,中老年健身最好以小重量的力量训练为主,训练前的热身运动尤为重要。如果热身不充分,那么关节液就无法充入关节囊中,就会发生软骨挫伤等危险。热身运动可以上跑步机快走或慢跑,或者甩弹力绳等。

中老年人健身训练后,比年轻人更容易发生血糖供应不足的问题,建议训练前先冲泡一杯葡萄糖溶液,一般来说,在800毫升的水中加入20克葡萄糖饮用即可。

需要特别注意的是,健身房锻炼并不适合所有的中老年人,对于患有急性或慢性疾病的人来说,还是应该先咨询医生,在条件允许的情况下开始健身。

(通讯员 韩瑜超)



享健康

广场舞跳到受伤 医生教她这么做

时下,广场舞是中老年人陶冶身心的流行方式。有研究表明,中老年人经常跳广场舞,能起到健体、健心、健脑、健美、降脂的作用。但如果锻炼不当,也可能引起软组织损伤。跳了一段时间广场舞后,心情是愉悦了,但总觉得有膝盖疼、腰疼等困扰,这样的问题可不鲜见。

舟山市民王展凤今年64岁,身材有点胖,还患有高血压症,自从退休后就开始跳广场舞,今年开始更是到了痴迷的程度,每天晚上吃完饭就早早地跳广场舞,一曲接着一曲,总是要跳到9点才回家。

她本想通过跳广场舞降血糖、血脂,没想到反而把膝关节跳坏了。前不久,王展凤感觉上下楼梯时右膝关节疼痛,后来走路时都感觉到疼痛,每次蹲完厕所很难站起来,到医院检查后,被诊断为膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤。医生称,很大程度和长时间跳广场舞有关系。

这一类病人症状基本相同:膝盖伸屈没有问题,但是在爬楼梯时膝盖疼痛明显,严重的走路都会不舒服,休息几天后疼痛有所缓解。

那这样一来岂不是不能跳舞了,身体得不到锻炼怎么办呢?王展凤在医生那里得到了解答,“医生建议我跳舞可以继续坚持下去,但是要注意适度适量。”

现在广场舞的难度越来越大,动辄两三个小时以上的舞蹈时间,意味着关节的连续使用。王展凤说,她平日里跳舞时经常会遇到一些身体旋转、下肢扭转的动作,“有时候这些动作我一开始很难完成,但看到别人都能做到,自己也就想把它学会。”医生指出,强行去做这些高难度的动作,往往会对膝关节的关节囊和韧带造成过大牵拉,而老年人的关节大多处于退变过程,韧带弹性降低,进行难度较大的舞蹈动作时,易引起韧带、肌肉损伤,严重的可能引起骨折。医生建议王展凤选择动作幅度、难度、强度均适中的舞蹈。

其次,中老年人平衡力减弱,跳舞不当易受伤,要加强肌肉力量锻炼。“医生建议我每次跳舞前先热身,平时可以辅助做一些抗阻力动作,比如采用柔力球、弹力带等道具锻炼肌肉力量,这些也都是我以前忽视的。”王展凤说,等膝盖养好了,她会重新回到广场上跳舞,同时,也会把科学健康的跳舞方式告诉身边的舞友。“希望一传十,十传百,大家都能远离伤病,收获健康。”



乐动球场

日前,海盐县首届门球争霸赛在县老年公寓门球场举行。来自全县15支球队110余名裁判员、教练员、运动员通过这一平台,展示了海盐老年门球爱好者健康向上的精神面貌。最终,农经队、武原队、住建队分获比赛前3名。

(海体)

是高手未必是“老师” 这场考试让您完成角色转变



本报讯 近日,杭城150余位太极爱好者齐聚拱墅区文体中心,接受一场特殊“考试”。众人身着练功服在舒缓的丝竹乐曲中,将太极的开合、圆方、卷放、虚实、轻沉、柔刚展现得淋漓尽致。

“说是培训和考试,实际更像一场太极表演秀,因为这些学员大多都是有多年的习拳经历的‘高手’。”拱墅区老年人体育协会承办的首期杭州市中老年太极《八法五步》教练员培训班总教练朱兴根介绍,培训班通过技术课和理论考两种形式,经过为期2天的培训,150名学员获得了级别教练员证书。

活动主办方还邀请省武术队武英级运动员阮丹萍作为教练。她是1988年至1993年连续6届全国太极拳剑比赛孙式太极拳冠军,42式太极拳、42式太极剑前3名。阮丹萍介绍,太极拳“八法五步”是国家体育总局武术运动管理中心创编和在全国重点推广的运动项目。它动作简单易学,又包含了所有太极元素,未来将成为太极爱好者的“教科书”,也是弘扬中国传统文化的途径。“‘八法五步’更注重太极基本动作的练习,大大降低了普通人学习太极拳的门槛,只要学会八种手法和五种步法,武术爱好者再去学习更复杂的套路,

就会变得很容易上手。”

60岁出头的应娟华是江干区武术协会闹弄口分会会长,练习太极拳已有20余年。“当年我是个老病号,隔三差五得跑医院,40岁开始颈椎不好,不得不病休。”就在那里,她接触到了太极拳,这种舒缓中带着张力的运动一下子吸引了她,就这样着了迷。“练拳3年,几乎没有感冒过。”应娟华说尝到了太极的“甜头”,所以要与更多人分享。现在,江干区8个乡镇(街道)活跃着4000余名太极爱好者,几乎每个社区都能拉出一支太极拳队。

(通讯员 徐小翔)