

“可乐”能喝众人皆知,“可乐”能踢听说过吗? 越踢越健康,这项运动在绍兴开出灿烂之花

本报记者 梅杰文/摄



享健康

“蓝天大道上彩云在追,年轻的我们歌声在飞。”上周六早晨8时许,绍兴市城市广场上隐约传来《军中姐妹》的歌声,记者循声望去,发现十几名身着红衣红靴、戴着红帽,颇有几分“女兵”风范的阿姨们,正伴随着音乐“翩翩起舞”。

阿姨们跳的舞蹈和一般的广场舞有些不同,她们每个人手上都多了一个“道具”——双手拽着一根带子,带子的另一头绑着一个皮球。阿姨们熟练地操控着“道具”,踩着节奏扭动身姿,变着花样将皮球颠起,脚法纷繁,煞是好看。

领队金芝芬介绍,该项运动叫做“可乐球”,是一种新兴的体育健身休闲球类运动,面向全国推广才10年,进入绍兴的时间则更短了。“2016年,我去省里接受可乐球裁判员、教练员培训,回来以后,才逐渐发展起来这个项目。”作为绍兴市可乐球运动的带头人,金芝芬目前是绍兴市老年人体育协会可乐球分会的会长。近年来,她致力于在全市范围内推广该项目,付出了不少心血。“每周一、三、五、六、七下午1点至3点,我们都会组织会员们训练,快阁苑小学体育馆、越城区老体

协活动中心、城市广场都是我们的‘根据地’。”金芝芬介绍,每当会员们聚在一起训练的时候,总有不少市民群众在一旁围观,渐渐地也被可乐球欢乐健康的氛围所感染,纷纷报名加入到协会中来。项目在不知不觉中,就得到了推广。截至目前,绍兴市可乐球分会已有会员200余人,以退休女性为主,年龄最大的有70岁。

金芝芬推广可乐球运动有自己的一套方针,除了走面向全市的大众路线,她还致力于走精英路线。绍兴市有一支实力高超的可乐球队伍,是从协会中实力最强的学员中选拔而出,主要是到省里进行交流比赛。记者当天在广场上看到的阿姨们,便是精英成员。“别看我们这支队伍目前还没有专门的队名,可我们已经获得了省里不少大奖哩!”金芝芬介绍起队伍话语间满是自豪。“去年,我们到省里参加

比赛,一下子获得了4个优胜奖。下个月我们又要去省里比赛,今年我们还能取得更好的成绩!”金芝芬充满信心。

明明有这么多样体育活动可以选,为什么偏偏想到推广可乐球呢?

金芝芬解释说,可乐球有其自身的特点,有着其他运动无法匹敌的益处,尤其是对于中老年人而言。“俗话说‘人老腿先老’,比如中老年人常患的风湿病、关节炎等病状都与腿脚缺乏合适的锻炼有很大关系,而可乐球最大的益处就是能有效延缓中老年人腿脚的衰退。”

“此外,可乐球简单易学、灵活可控,任何人都能快速入门,而且不受场地限制,随时随地都能享受运动带来的健康和快乐。”协会成员吴杏花补充说,她就是可乐球运动切切实实的受



益者。今年57岁的她,是绍兴市可乐球分会最早的一批会员,接触2年多来,身体有了极大的改善。“我以前经常跳排舞,对膝盖的压力比较大,有时候痛得甚至影响到走路。接触可乐球后,膝关节得到合理的锻炼,已经很久没有痛过了。”吴杏花笑称,平时经常跟一众老姐妹们聚在一起踢可乐球,退休生活也变得充实而美好。

七旬阿姨老年生活“老嗨了”!

玩转家门口健身设备,每天练个遍才回家

本报记者 洪漩



常青树

如今,全民健身俨然成为市民生活中不可或缺的一种生活常态,年轻人的“地盘”或许更多在挥汗如雨的健身房,而一些老年人则比较倾向于家附近的公园,在那里的健身器材上锻炼身体。

近日,记者在平湖当湖公园内发现了一位玩转健身路径上的器材一一玩了个遍的老阿姨。尤其当她撑起双杠踩起“空中自行车”时,让周围的老年人都忍不住喝彩起来。这位健身“老达人”就是已经70岁高龄的姚桂芬。

玩转器材变身运动达人

“每天早上我先去买菜,然后回来路上就会来到当湖公园练上两个小时,这才回家做饭。”姚桂芬一边锻炼一边笑着告诉记者。姚桂芬头发花白却精

神矍铄,最为难得的是,脸上皮肤甚至舒展,丝毫没有年逾七十的老态。

姚桂芬一边运动着,一边与记者分享起自己的健身故事。“前几年我帮着儿子带孩子,那时候可忙得不行,光顾着买菜做饭照顾孩子们,身子骨也越来越不济,反而要给孩子们添麻烦。”姚桂芬可是个要强的人,自从孙女上了高中开始住校以来,她总算能腾出手来,开始琢磨着调理自己的身体。“为了我老年生活的质量能高一些,是时候开始动一动了。”

两年前,姚桂芬搬到当湖公园附近的小区,从此以后,当湖公园便成了她的“根据地”。一开始,她只是在买好菜后穿过公园回家,渐渐地,发现公园里不少人在锻炼,太极拳、经络操、排舞、慢跑……丰富多彩的健身方式挽留住了姚桂芬匆匆回家的步伐。“我看公园里七点钟有人锻炼经络操,这便跟

着一起练。几天后,我发现公园另一角还有一堂操,我就跟赶趟一样,这边上完课跑那边。”跟着大家练操还不够过瘾,姚桂芬很快对色彩鲜艳的健身器材感到兴趣。什么漫步机、坐推训练器、划船器、坐蹬训练器……姚桂芬颇有些“孩子气”,必定是玩上个一整轮才过瘾。

科学健身不瞎玩

“我可不是瞎玩,每个器械的运动量我都有一定的把握,也是计划着训练,这不还总结出来一些门道,什么设备针对什么部位,我都门清,越动越有劲。”姚桂芬说自己一开始在器械上尝试踩“空中自行车”动作时,可是一点劲儿都没有,多亏自己勤学多练,才练就了现如今的好臂力。如今,只要姚桂芬一到,运动的气氛就瞬间活跃起来,简直就是大家眼中的“活宝”。“公园里大

家来来往往,有些看到我的动作,还专门停下来问问我学呢。有时候,小姑娘的体力都不敌我。”

除了在公园里运动,姚桂芬每天在家中还会做一个多小时的室内健身操,她自豪地告诉记者,自己身边像她这样爱运动的老人可不少。“我老伴喜欢跳舞,我姐姐喜欢跑步,我们仨出门,大家都看不出来我们已经一把年纪了。尤其是我姐姐,保持运动习惯多年,现在看上去比我还年轻呢。”

姚桂芬感叹,现如今有那么多免费的运动设备供百姓使用,大家更要提高健康意识,锻炼好身体,不能在原本该安享晚年的年纪,却因为没有一个好身体而错过美好生活。“好吃懒做可不行,不爱运动的话,疾病自然就找上门来了,到时候身体慢慢‘生锈’,过不了几年就‘报废’了。这不是给孩子们增加负担么。”

短消息

@金华

本报讯 日前,首届“常青树”杯中老年羽毛球赛圆满落幕,本次比赛吸引了150余名中老年运动员参加。

(金体)

@宁波鄞州

本报讯 4月15日,鄞州区老体协全体成员赴潘火街道东方丽都社区开展“三下乡”活动,为该社区送去全民健身扶持资金、健身器材,并开展体育健身指导、文体节目展示活动,社区200多位老年人参加了此次活动。

(通讯员 陆 婴)

聚精会神

日前,在2019年全国老年人气排球之乡交流活动中,来自奉化的两支气排球队表现出色,分别荣获男、女组第一名,展现了队员老当益壮的精气神。

通讯员 周 力

