

主攻“银发族”，广场舞APP火了 在“浙”里，中老年人玩转体育也新潮

通讯员 徐歆婷 本报记者 王宇怀

每当夜幕降临,很多小区广场上、公园里,就会响起热闹的音乐声,老年人聚集在一起跳起广场舞。这是时下中老年人最流行的健身方式,而这成为了创业者抢抓的商机。

前不久,一个以广场舞为切入点的中老年文娱消费平台“糖豆”宣布完成新一轮融资,并累计获得近1亿美元的融资。据了解,目前全国有2亿用户在使用“糖豆”平台。在平台上,广场舞、流行舞、民族舞各类健身舞台视频丰富多彩,用户只需选择自己喜欢的舞蹈,跟着视频学习即可。

家住杭州万家星城的马月华奶奶今年78岁了,别看马奶奶年纪大,用起手机来可一点也不含糊,扫码支付、网购、视频聊天通通不在话下。“手机如何使用全是我的外孙女教的,我平时会用手机看一些健身、养生类的短视频。三个月前,杭州市中医院骨伤科医生李为群的脊椎操,我

就是在抖音上看的,做完感觉效果不错。”马奶奶告诉记者,在她身边不少“小姐妹”都会使用智能手机,有几个热衷广场舞和健身操的奶奶时常会在微信群里分享教学视频,让像她们一样的中老年参与运动多了一种辅助方式。

实际上,除了商业公司研发的健身类APP,我省各地的社会体育指导中心同样借助互联网的力量让中老年健身爱好者玩转体育有了新路径。在温州,“社会体育指导员服务平台”官方APP和微信小程序已经在中老年健身爱好者中间火了起来。“通过互联网平台,信息不对称的痛点被解决。同时,我们的系统设计简单易操作,目的也是为了让更多中老年人可以方便地使用我们的系统。”温州市社会体育指导中心副主任木淙告诉记者,目前平台上有近70名社会体育指导员注册为广大健身爱好

者提供服务,其中就包含了排舞、太极拳、健身气功等中老年人喜闻乐见的项目。当地排舞协会的张玲芳已经是奶奶们眼中的红人,“许多排舞爱好者慕名而来上课,其中50岁以上的中老年人不在少数。”

目前,针对中老年人设计开发的体育健身软件和小程序并不在少数,但也有不少因为在经营过程中无法盈利而中止运营。木淙也向记者表达了同样的担忧,“互联网+”确实为老年人参与健身带来了方便,但中老年人使用手机的水平参差不齐,线上消费的能力也比较弱,因此对平台运营也提出了更高的要求。

杭州智汇健康管理有限公司总经理寇海清也表达了自己的看法:“做中老年人项目有一个很大的挑战,那就是考虑如何落地,软件不同于老人鞋这样的实体产品,如何增强老人对软件的信任度也是关键。”



常青树

一口气跳绳上百下 这位七旬奶奶 跳出活力人生

简单事情重复做,你就是专家;重复事情用心做,你就是赢家。成功在于坚持,这个并不神秘的秘诀,心得来自78岁的邹家明。

每天在杭州翠苑四区的花园里,邹家明都会准点进入自己的跳绳时间。短短几分钟里,玩出了各种花样——正跳、反跳、双飞,动作比许多年轻人都轻盈,更让人佩服的是几千下一气呵成。

一个七十多岁的人,为什么不像同龄人一样每天打打拳、跳跳舞,却一门心思扑在跳绳这个中小学体育课最常见的运动项目上?

“与许多人一样,我也曾发福过。当时整个脸圆嘟嘟的,体重上升到了120斤。”于是,当年58岁的她开始减肥健身。因为场地原因,简单而又随处可练的跳绳成了她的首选。每天上午六点半,她都会在小区花园里练跳绳,如果下雨,就在一楼的家里跳,然后再做平板支撑、俯卧撑,玩玩呼啦圈。

记得刚开始时,跳一两百个就气喘吁吁。后来跳的时间越来越长,每天至少跳三四千个。

20年来,邹家明跳断了二十多根绳子,现在用的绳子是“特制”的:“我时常会去市场里挑结实的橡胶绳或者钢丝绳,然后再根据自己的身高把绳子绑在‘专用’手柄上。”

无论去哪儿,邹家明都会把绳子带在身边。去年,和几个姐妹组团去美国旅行。因为行程安排很满,邹家明只能每天早晨5点半起床,在宾馆外面的路灯下跳绳,成了不少外国友手机镜头追逐的焦点,“他们对我说的最多的,就是厉害!”姐妹们因此也称她是团里的“跳绳女神”。

除了自己玩,邹家明还收“学员”,他们大多是附近六十岁左右的居民,都是因为看着她跳,心里痒痒才来练的。“要说坚持跳绳这么多年对身体有什么好处,那就是告别‘三高’,让我越活越年轻。”

生活中的邹家明是个运动达人,一头酒红色的卷发,一双洁白的运动鞋,再跨上时尚的手机臂包,只要有大型体育活动,她都会赶去参加。不过有时也会因为年龄限制而无法上场,“如果可以,我想把跳绳这个运动爱好坚持到80岁。”

(通讯员 孙涛)

聚精会神

日前,2019年“温州市老年人象棋交流比赛”落幕。本次交流赛吸引了来自全市13支队伍80余名老年中国象棋爱好者参加,最终来自鹿城区的顾美龙荣获个人冠军。

温体



宁波洪塘“芭蕾奶奶”芳华依旧 今秋她们还要做一场汇报表演

昂起脖子、挺直腰身、立起脚尖,随着旋律,迈着小碎步跳着芭蕾,那轻盈的动作和挺拔的身姿,像极了优雅的天鹅……这不是一群处于青春年华的少女,而是已到花甲之年的老人。平均年龄55岁,最大的67岁,她们都是宁波市江北区洪塘街道老年大学艺术团的一员,共19位,被亲切地称为“芭蕾奶奶”!

最近,每周总有一个夜晚,在洪塘街道洪都社区服务中心二楼,这些老人身穿黑色练功服,粉色舞蹈鞋,勤奋地练习着芭蕾舞,这支特殊的舞蹈队或许是宁波第一支老年芭蕾舞团,今年秋季还会有一场汇报演出。

“艺术团组建于今年1月,她们原本都是洪塘老年大学艺术团的成员,之前在一起学习民族舞,芭蕾都是零基础。对她们来说是很大的挑战!”街道老年文化团的工作人员任萍介绍,老人们学得很刻苦。“平时只要有空隙、有时间,她们就会搁着腿练习,可能是在洗菜,也可能是在看电视的时候。”

67岁的孙严秀老人是团队里年纪最大的,退休前是湖南长沙的一名军用飞机修理工。2009年,孙严秀来到宁波帮忙带孩子,每天和锅碗瓢盆打交道。“孩子上学后,突然觉得无所事事了。”

去年,偶然听说街道要开这样一个班,孙严秀儿时对芭蕾的美好向往被重新唤醒。“小时候看到那么美的白天鹅,别提多想学了。”老师教她们要像个骄傲的公主一样把头抬起来,经过几节课的训练,她感觉自己身形真的好了很多,也更自信了。

朱玉芬老人今年60岁,她和几位老人一起,在练功房亮了个标准的劈叉,柔软的身姿让人惊叹不已。“从小就特别喜欢跳舞,但没有条件学,退休后终于有了时间,可以圆小时候的梦想。”

在样板戏流行的年代,《白毛女》《红灯记》《红色娘子军》里的芭蕾舞让女孩子们十分憧憬,朱玉芬曾在家里穿体操鞋踮脚模仿,把鞋都磨破了。老伴也特别支持她的兴趣,于是朱玉芬就给自己报了芭蕾

舞蹈课。

“其实,正式的芭蕾舞课为10节,已经暂时告一段落,今年秋天,奶奶们将有一场汇报表演,所以她们仍在苦练。”任萍说,她已经想好了演出的名字,就叫《芭蕾追梦》,这将是芭蕾奶奶第一次正式亮相。

(通讯员 王溪周旦)

