

退休生活怎么过? 温州跑圈“大姐大” 不爱搓麻打牌,独爱运动健身



运动汇

如果你退休了,有时间、有财力、有精力,你会选择去做什么?这个问题对于温州跑圈界的“大姐大”董小婉而言,显然已经有了答案——运动。

今年60岁的董小婉精力十足,每周的运动量甚至比年轻人还多,一有空就锻炼。“相对于以前的自律,现在的运动更加随意,但始终保持着运动的状态。”她笑言。

在这么多项运动中,董小婉最爱的是跑步,至今她已经跑了数十场国内马拉松赛,8次厦马、6次杭马,还有北京、上海、广州、深圳等地的大型马拉松赛,以前只要国内有赛事,她都会报名参加。

如今,董小婉已不满足在国内参赛,从去年下半年开始,她就将目标放在了参加世界顶级马拉松大满贯赛事上。这六大赛事包括伦敦、柏林、芝加哥、纽约、东京和波士顿。第一站,她参加了德国柏林马拉松。在当地,她还目睹了肯尼亚名将基普乔格打破马拉松世界纪录,“每一次参赛都能获得不一样的体验,这是马拉松吸引我的魅力之一。”董小婉说。

4月,她飞到英国伦敦参加大满贯赛事,光报名费就花了2万多元人民币。虽然价格昂贵,但董小婉觉得特别值。“景色优美的路线、热情的观众、排山倒海般的欢呼,再加上完美的组织工作,这绝对是属于每一个跑者的节日。”

今年下半年,董小婉还报名参加美国芝加哥和纽约马拉松赛事,一

个在10月,另一个在11月,虽然间隔很短,但她对自己非常有信心,“肯定能完赛!”

对于董小婉不惜重金参加各国马拉松赛事,很多人觉得她太过“痴迷”和“疯狂”,甚至家人也曾有过不理解的时候。“他们都说报名费比报名旅游还贵,但我觉得这是我的爱好,年纪大了还有爱好是非常不容易的事情。”董小婉说,不是所有人都能完成大满贯赛事,因为有时间、有财力、还有实力去完赛的人实在不多,“如果我有,再加上我还有这样的追求,那我应该去挑战它!”

在大满贯赛事中,很多都是为了慈善而跑,所以名额非常紧张,也导致了报名费高涨。其中波士顿马拉松的报名门槛最高,这也让董小婉有些犹豫,“还得再攒点钱,错过了会遗憾一辈子!”据她了解,2017年全国只有100多位跑友完成了六大满贯赛事,而去年已增加到600多位,她希望自己能够早日完赛。“所有完成世界马拉松大满贯的

跑友,通过向大满贯机构提出申请并经过核实,可以获得一枚六星勋章。”董小婉笑言,这是她最想获得的奖品。

(通讯员 徐家琪)



这个协会“长者云集” 坚持31年武术梦

见习记者 苏哲哲

在前几日的宁波市首届全民运动会暨宁波市第十八届运动会开幕式上,宁波市鄞州区武术协会百人太极拳队伍为观众奉上了一场精彩的表演。这群平均年龄超60岁的武术爱好者,以标准活力的姿态,展现了满腔的热情与风采。

据了解,鄞州区武术协会成立至今已有31年之久,在这漫长的岁月里,协会成员在不断更新,但初衷从未改变,那就是弘扬传统武术,推广群众体育。“我们协会里的成员来自各行各业,但大多数都已经退休了。”协会秘书长周占宏告诉记者,自己当初加入武术协会是想来锻炼身体的,没想到至今也有10余年了,如今的梦想,就是希望能认真发扬武术精神,助力群众体育的推广和发展。

由于协会成员分布在鄞州区的各个街道和乡镇,教练员大多从各地会员中选拔出来,比较分散,所以协会专门成立了教练员委员会,以便对教练员们进行培训。“我们的教学内容有太极拳、木兰拳(剑)、少林拳等,但考虑到会员整体年龄偏大,所以平时还是以杨氏太极拳为主。”周占宏介绍,杨氏太极拳的特点是动作均匀且缓慢,主要锻炼人的腿力和协调平衡性,比较适合老年人。“但是太极拳对人体的帮助是潜移默化的,只有长期坚持才能达到效果。”

此外,除了日常的拳法教学,协会还会定期以讲座的形式给会员们进行武术知识科普,帮助他们更加深入地了解这一传统健身项目。“每到一些特定节日,比如8·8全民健身日,我们还会开展一些互动类的活动,促进各地会员之间的交流。”周占宏说,协会内的工作团队都是由会内成员们组成的,没有报酬,每次都是以志愿者的身份为他人服务。“大家都是因为热爱武术而相聚在一起,这些工作不过都是举手之劳。”

31年初心不改,每一场表演都精心排练,每一次比赛都用心准备,每一天学习都专心致志。周占宏说,武术已成为他们生活中不可或缺的一部分。



享健康

坚持健身30载,年轻时为了自己,老来观念有了变化 倪军:健康,是关爱子女最好的方式

本报记者 梅杰

在当代,如何做一名“高分家长”?有人认为,对子女有求必应,尽最大的努力满足他们;有人说,现在年轻人婚姻压力那么大,帮他们买好房、购好车。在杭州健身达人倪军看来,唯有做父母的身体健康,才是关爱子女最好的方式。为此,他坚持健身30余载,并表示永远不会放弃。

倪军出生于上世纪60年代初,是土生土长的杭州人。他说,自己算是杭州最早一批有健身概念的人,也是为数不多坚持下来的人,见证了杭州健身产业的从无到有,从开始冒头到迅猛发展。

在当时那个物资并不富裕的年代,没有多少人会把心思花在锻炼上,但倪军却这么做了。原因跟很多人刚开始健身时一样,身材胖、体质弱。“我读高中的时候,身高1.7米不到,体重却有快75公斤,属于虚胖类型,当时学校开展体育测试,我几乎样样不达标。”倪军回忆,最关键的问题还是体质弱,要说攀爬、引体向上

这种高难度项目完成不了也就算了,就连最基本的跑、跳对他来说也是巨大的挑战。

“当时测验出来,班级排名垫底,心里不服输啊,就默默下定决心改变一下。”倪军说,体测完没过几天,他就自己“捣鼓”了起来。最初也就做一些引体向上、俯卧撑、仰卧起坐之类的徒手运动,经过一段时间的坚持,他慢慢发现了健身的乐趣。“体测的时候,引体向上我只能做一个,后来一口气能做的越来越多,成就感也油然而生。”

有一次倪军在市场上发现有哑铃卖,他没多想就买了一对,开始接触器械健身。有了专业器具的辅助,锻炼起来也更加得心应手。“大概坚持了2年后,我已经可以一次性做30多个引体向上,如果高中时是这样的状态,体测肯定拿满分!”倪军笑称,不知不觉中,他对健身已经到了一种“痴迷”的地步,“可以说是成为生活习惯了,一天不练就感觉有事没做完。”

上世纪八十年代中后期,杭州开始出现一些供人健身锻炼的场所,比如青年会、工人文化宫、少年宫等,倪军便是最早光顾的一批健身爱好者。虽然他当时已经参加工作,健身的时间紧俏很多,但还是一有空闲就去健身房里动几下。

这个“动几下”的习惯,倪军到现在依然保持着。“我一周有6天的晚上会安排健身锻炼,其中2天在单位里打羽毛球,3天到健身房练器械,1天专门做有氧,还有一天休息,让身体喘口气。”这样有规律的健身习惯,给倪军带来的是壮硕结实的身材,以及医保个人账户里基本上没动过的资金。“这30年间,感冒发烧很少,去医院看病更是几乎没有过。”

倪军说,随着年龄增长,身体也必然会像机器一样迎来“生锈”的一天。“我要做的就是坚持锻炼,让这个‘锈’生得晚一点、少一点,给子女减轻负担。这就是我现在坚持健身最大的动力!”