

晨练“踮脚尖” 每天坚持健走5000步 温州81岁奶奶意外爱上中华韵

本报记者 易龙吟



七彩人生

今年81岁的张凝恩来自温州,曾是温州大学的教师,退休后开始了运动健身之路。一次偶然的机会,她接触到中华韵,这一练就是十年。乐在其中,她收获了健康与自信。

全家都是中华韵“粉丝”

“我接触中华韵是在10年前,女儿梅雪红参加中华韵学习班开始的。得知她们上课的地方离我家不远,所以,趁晚饭后和老伴散步,顺便走进她们的课堂。”张凝恩告诉记者,那是一间租用的教室,站满了学生。她从墙贴上了解到有关中华韵的介绍,也结识了王明中和柯一壮老师。“看起来,这些动作似舞非舞,似操非操,但优美而协调,顿时令我感受到了别样的情趣!”

张凝恩的大女儿梅雪红经过一个阶段的学习,深爱上这一健

身形式,从“站”“蹲”“走”“坐”等形体训练中收获颇丰,让她了解到这不单单是形体艺术的美感,更主要是通过形体动作的训练,对科学强身的理念有了深刻的理解,并在强身健体上看到了切实的成效。

“我女儿身体不是很好,尤其是颈椎弯曲度改变,有时早上起床突然坐不起来,下不了床。自从练了中华韵,她一直没再提起过,至今已近12年了,在她的带动和影响下,我的媳妇和小女儿也成了中华韵的积极参与者,她们都不同程度收获了健康、快乐、美丽、风采!”

意外骨折后苦练“基本功”

2018年初,张凝恩和老伴外出旅游中意外摔伤,膝盖髌骨骨折,做了手术,康复期间,医生建议她适当进行腿部训练,练习勾脚尖和蹬脚跟。经过第二次手术,膝盖里的固定支架取出后,伤腿迅速得到康复,“女儿建议我练习中华韵的踮脚尖和初级站姿训练,我欣然接受了。”

张凝恩告诉记者,其实她从小就喜欢运动,在学生时代,田径赛场不乏她的身影,舞蹈表演也经常展示。退休后,老年健身舞经常参与,自认动作协调性还是不错的,但学习中华韵后,感觉大有不同,“每个动作始终贯穿着气、劲、形、意、神。就说站姿训练吧,女儿开始教我,从脚底踩实,脚指抓地,两腿并紧,收腹提肛,开胸立臂,双肩下沉,拔背拎顶,合聚对拉等等,每个动作都有严格的要求和要点,‘科学性’贯穿始终,学问深着呢。”

张凝恩把“站姿训练”列入晨练的内容,每天早上散步之后,就对着园区一楼的大玻璃门当镜子,伴着手机里的音乐“翩翩起舞”。“踮脚尖”是练习腿部肌肉和身体平衡能力,在今年新冠肺炎疫情发生后,她认识到训练呼吸技巧,增强肺部功能已刻不容缓。“今年,女儿又强调我做动作的同时,运用正确的呼吸。我很认真,配着映山红的乐曲,动作和呼吸两者兼顾,几个月练下来收获也很明显。”

通过练习,张凝恩感觉现在



的“吸气”和“呼气”长了,走路或爬二、三十级的楼梯也不会感到气短,喘息。“从前,我的脚和小腿经常抽筋,痛不堪言,现在基本没有出现。也增强了自身平衡能力,现在点起脚尖,坚持10秒已不成问题。”张凝恩如今走路步履轻盈,步伐稳健,精神了许多,体力也增加了,每天走5000步十分轻松。“在全民健身的热潮中,中华韵是老年人科学健身的一个好选择,它不单单限于甩胳膊动动腿,而是自始至终贯穿着科学性和安全性。”



门前争锋

日前,“迎亚运 奔小康”老年人门球交流活动在金华市老年人体育活动中心圆满结束。来自全省各地市、省直属单位15支队伍和9个县级队248名运动员、裁判员参加交流活动,大家以球为媒、友谊为重,在切磋球技中增进了友谊。

通讯员 武亚东



@建德

本报讯 日前,建德市老年体协成立三十周年“百跃杯”大型文体展演活动举行,其中健身操分会的快乐舞步健身操100位队员的完美表现,赢得了现场大批观众的点赞。健身操分会目前有正式队员810人左右,正式会员150人左右,其中年龄最大的74岁,最小的53岁,在运动中寻找快乐,在锻炼中拥抱健康是他们的宗旨。

(通讯员 陈启浩)

@绍兴

本报讯 日前,绍兴市老年人体育协会在上虞区举行老年体育现代化村(社区)、健身活动基地授牌仪式暨木球培训课,共80余人参加。本次培训课的目的是要引领、推动全市老年人木球运动的开展,丰富老年人的健身内容,便于今后更好的在各地推广这个项目。课上,大家学习了木球基本知识、实践及体验、交流组织方法等,并前往江滨体育公园足球场进行体验练习。

(通讯员 张志强)

省老年人飞镖大赛展银发族英姿

本报讯 日前,2020年浙江省老年人飞镖交流活动在温州举行,来自本省各个地级市以及温州市各县的共26支队伍207位运动员参赛。

60岁的张大爷在面对稍年轻对手时,丝毫不惧,并展现出了超强的飞镖实力。张大爷非常热爱

飞镖,“一旦尝试就会爱上!我已经接触这项运动三年多了,每天一小时,既能锻炼身体、提高专注力,又能放松心情、调节心态,咱们能有这样的飞镖交流平台,我觉得非常好!感觉自己变年轻了。”

此次老年人飞镖交流活动,展现了老年朋友在积极提高身体

素质的同时,增强友谊,加强团结。省老年人体育协会副秘书长孙欣乐指出,老年人是时代变迁的见证者,更是社会不可或缺的一笔宝贵财富。老年人体育协会旨在为开展体育健身活动、增进老年人健康服务。

(通讯员 胡源键)