

平均年龄超过73岁,坚持每天锻炼2小时

这群奶奶是杭城健身舞界的“常青树”

通讯员 鲍学红 江边人 本报记者 李笑莹



七彩人生

“右揽雀尾、左单鞭、提手,接下来是白鹤亮翅”。每天早上,79岁的孙飞珍就会带着杭州富阳体育中心晨练站的十几名爱健身的奶奶开始了一天的晨练。这是一支来自杭州市富阳区富春街道常年活跃着的健身奶奶队——“开心快乐队”。队员们的平均年龄超过了73岁,大家由于平时喜欢锻炼所以聚集在了一起。

作为“开心快乐队”的队长,孙飞珍也是队里的“教练”。每天早上,她负责带领着队员们在富阳体育中心附近的运动场地上锻炼。“每天2个小时,为了提升运动健身的乐趣,我们安排的锻炼形式也非常多。”孙飞珍说,“我们学习健身球、太极拳、老年广播操、排舞、柔力球等等,既能锻炼身体,又能给老年生活带来一些快乐,大家都十分喜欢,锻炼的也很起劲。”

“我们年龄大了,为了健康都喜欢锻炼身体,平时在晨练站练习一下健身球和太极拳,能松松胳膊腿,身上也觉得轻快了不少!”队员孙香珍说,这么多年,大家对健身球操的热爱不减,一直坚持了下来。在日前举行的杭州市富阳区老年人交流赛中,队员们在场上矫健的身手赢得了不少评委和观众的喝彩。

谈起健身球操,孙香珍打开了话匣子:“参加健身球操的比赛分官编

套路和自编套路,自编套路虽然比较难,但是我们平时练习的时间比较长,也难不倒我们,所以最后取得了一个不错的成绩。随着参加比赛的次数越来越多,队伍的名声逐渐传了出去,附近春秋社区和江滨社区的许多老人都来我们这里一起锻炼,现在我们晨练站锻炼的人可多了,每天早上经常来锻炼的人有五六十人。”

人数越来越多,作为队里的“领舞”,孙飞珍要比普通队员付出更多努力,不仅要提前学好需要教给队员们的健身球操或是太极拳,还要在人数统筹、带队参赛等方面花费不少心力。“我之前是富春中学的老师,教学生和带队员,感觉还是很像的,可能之前有带学生的经验,所以在组织队员方面也比较省心,大家还是挺喜欢我的!”孙飞珍说。队员毛玉敏表示,大家平时跟着队长一起锻炼十分愉快,不仅身体变得更健康了,在运动的过程中还认识了不少好朋友,锻炼之余,大家一起拉拉家常,老年生活丰富多彩。

值得一提的是,这支健身队伍的奶奶们除了会打太极拳,会跳健身操之外还多才多艺。孙飞珍告诉记者,前天她还带领着队员去表演了腰鼓,大家在打腰鼓的过程中锻炼了身体,而且跟着节奏跳跃打鼓也体验到了运动的乐趣,今后她将继续带领大家训练,同时也欢迎更多想锻炼身体的老年人加入。



活动室

杭州三军离退休干部门球激战

本报讯 日前,2020年杭州市军队离退休干部服务管理中心军休干部门球交流活动,在杭州门球馆隆重举办。来自军休系统6支门球队共70余名运动员、教练员和裁判员在雄壮优美的《运动员进行曲》的乐声中整队入场,激情开赛。

这些活跃在绿茵场上的杭州军休干部,原本就是来自陆、海、空三军的离退休干部,有的

“扛过枪、过过江、打过仗”;有的是顶风冒雪镇守边疆、海防,冲锋陷阵奋战抗震救灾一线的尖兵。

在活动中,大家参赛踊跃,热情高涨,交流经验,互相切磋,既提高了球技,又增进了友谊。经过两天先后分组循环进行的18场比赛,军休一队、军休三队、军休五队分获第一至第三名。

(通讯员 马巨泽)

动感旋律舞出自信

瑞安健身排舞总决赛受银发族追捧

本报讯 欢快的旋律、动感的舞步、飞舞的裙摆……日前,瑞安市首届全民健身运动会健身排舞联赛总决赛举行。190名“乘风破浪的姐姐们”以自信洒脱的舞姿,舞出了新时代瑞安市民积极向上、健康快乐的精神风貌。

据了解,此次总决赛历时8天,吸引瑞安各地817名排舞广场舞爱好者参与,最终有13支队伍190人晋级参加总决赛,其中排舞5支,广场舞12支。“我们都是老年大的学员,共有14人参加总决赛,平均年龄近55岁,有些都当奶奶了,为了比赛家里小孩都顾不

上,这些奖牌有家里人的一份功劳。”瑞安城市学院(老年大)馨悦艺术团负责人黄秀微感慨道,“我们赛前进行了连续十天的集训,每天上午九点到十一点,下午一点到四点半,要特别感谢家人的支持和理解。”

“体育让生活更美好!”瑞安市排舞协会会长林海靖介绍,排舞和广场舞在瑞安拥有广泛的群众基础,本次比赛首次将两个项目合并举行,阵容庞大,覆盖面广,是推进全民健身、提倡文明健康方式的新载体,有效满足了大家的体育生活需求。

(通讯员 叶玲玲)



展示风貌

日前,浦江县第八届老年人运动会开幕式在虞宅乡茜溪体育馆举行。运动会设门球、老年排球、乒乓球、中国象棋、太极拳、太极剑、跆拳道、羽毛球、钓鱼、兜球10个比赛项目,参赛人数达两千多人。

通讯员 张道钢