

62岁的“网红老师”，花样跳绳、曳步舞样样精通 舟山花甲老人热衷“年轻”运动

疫情之下,云端之上,“云课堂”成为了潮流。“宅男宅女”们开始通过网络渠道来获取各种“学习资料”,借此丰富自己的生活。花样跳绳、曳步舞作为舟山优秀体育项目,疫情期间在微信朋友圈、抖音等平台火了一把。火爆的原因,跟一位62岁的舟山大伯有关。

粉丝遍布中小学校 小孙子成了他徒弟

在海山公园有这么一位“网红老师”,他的学生多数是慕名而来,舟山很多中小学校的师生都是他的忠实“粉丝”,他就是舟山花样跳绳“领路人”——耿建钢。

说起花样跳绳,耿建钢直言“这是个意外”。2012年,他无意间在网上看到了关于花样跳绳的视频,出于对未知事物的好奇他决定尝试一下,没想到一跳便停不下来。

8年以来,耿建钢带了很多学生,其中有一位叫二四(化名),从2012年就开始跟着他学习花样跳绳。疫情期间,二四把跳绳视频录制好放到朋友圈,教身边的同事及小朋友练习,效果十分显著。耿建钢也在百度、优酷、抖音等平台上推送了诸多教学视频,他介绍:“一个视频往往要录制三四次才能完美,既然是教别人就要用心。”

近几年,舟山中小学校对“跳绳达标”非常重视,耿建钢因此受邀去各所学校授课,最忙的时候他和徒弟们要去8所学校教学。当被问及教小朋友跳绳有何种体会时,耿建钢直言小朋友的学习积极性更高、更认真。

有一位6岁半的小女孩令耿建钢印象深刻,他回忆,起先小女

孩跳得磕磕碰碰,绳子永远先甩过头顶,然后再跳过去,即便是这样也只能跳三四下。耿建钢只能先从起跳开始教,再教她如何正确甩绳,“经过几次学习,她能一口气连跳19下。当时她马上扔下绳子,跑到妈妈身边分享这个好消息。”耿建钢在讲述这些教学故事的时候,满脸笑意,孩子们在他的指导下能提高,就是他最满足的事情。

如今有些幼儿园也要跳绳达标,耿建钢6岁的小孙子也成了他的徒弟。最开始,小孙子怎么也跳不好,直到接触了花样跳绳中的“交互绳”,仿佛开窍了一般,第一次尝试就能跳57个,第二次更是一口气跳了156个,这让耿建钢成就感十足。

偶然爱上曳步舞 希望影响更多人

花样跳绳的成功源于耿建钢的一次“意外”,曳步舞在舟山的盛行也是一次“偶遇”。2017年,花样跳绳队的几位成员在网络上浏览视频时,不经意间看到了这项充满活力的舞蹈,便一发不可收拾地“爱上”了。耿建钢又再一次成为了“老师”,开始教大家曳步舞。

据“学生”张阿姨回忆,前两年她身体不好,有天到海山公园散心,看到耿建钢带领着很多四五十



图为耿建钢(左一)带领学生跳绳

岁的“学生”在跳曳步舞,张阿姨当时就被这动感的旋律和热情的舞蹈吸引住了。“我并不觉得曳步舞是老年广场舞,它让我变得自信,也更年轻了,这种感觉特别好!”

同团的郑阿姨也表示,自己50岁了,因为常期跳曳步舞,很多人都夸她看起来只有四十多岁,心态特别年轻,这让她很开心。为了让这个舞团更有氛围,他们还一起购买了队服,每天练习时大家都统一着装。

耿建钢坦言,在他的学生群体中,曳步舞比花样跳绳更受大家欢迎,“跳曳步舞出汗多,瘦身比较快,而且大家都是同龄人有话聊,身体得到了锻炼,心态就变得年轻了。”

常年的锻炼习惯,让耿建钢在乎自己的身体健康,也关心别人的身体健康。当被问及有什么规划时,他表示:“现在很多人久坐办公室,长期缺乏运动,身体都处于亚健康状态。希望能把我的技能教给更多人,也希望我的热情能感染大家,让他们爱上体育锻炼。” (通讯员 许芷睿)



八旬老人每天在家两千步 出门反而腿抽筋 医生:宅家太久 出门须慢行

80岁的杭州人吴奶奶最近很苦恼,在家宅了近两个月,出门走路居然腿软。

吴奶奶眼见着国内疫情形势好转,这几天有些按捺不住,想出去透透气。可刚下楼她就慌了,腿使不上劲,身体不稳,关节僵硬酸痛,稍走几步,腿还抽筋了,吓得赶紧折回家中。“我平时很注意的,疫情发生前,每天坚持走一万步。疫情期间也会尽量在家走走,每天两三千步有的。”

浙江省立同德医院全科医学科主任中医师李唯佳解答:“最近接诊4例因腿使不上劲而害怕出门的患者,都是高龄老人。长期宅家,运动量相应减少,体能和平衡能力会下降。同时,宅家休息使血液循环减慢、不畅,如短时间内活动量大幅度增加,就会导致乳酸堆积,从而引起腿抽筋。”

另外,走路不稳跟所走路的平坦度也有关系。家里地面大多很平坦,四周有能扶的东西,而外面的路有些会高低不平,有时可能还要避让人或车,看周围事物又分散注意力。同时,相比年轻人,老年人肌肉力量差,脚踩在不平坦的路上,会感觉不稳,若碰一下、磕一下,就更胆怯了。

“宅家太久,第一次出门一定要慢慢来。”李唯佳提醒,长时间没出门,对周边路况陌生不少,得先从熟悉环境开始。刚开始外出可以量力而行,然后逐渐增加,一周后差不多就适应了。但身体适应、体能恢复都需要一个过程,一定慢慢来。

(通讯员 钱慧慧)

宁波大妈锣鼓敲了30年,还上过央视舞台

防控疫情期间,宁波市大型体育公益项目——“一人一技”体育技能公益培训正式举行了今年的启动仪式,报名者大多是坚持锻炼十几年甚至数十年的专业教练或运动达人。其中一位达人来头不小,花甲之年的她坚持打腰鼓30多年,还因为这个运动项目登上过央视的舞台。她叫聂艳。

“腰鼓打起来节奏性好,又是具有民族特色的传统运动项目,无论是小朋友还是老年人,只要拿起腰鼓,都会被它吸引。”聂艳

说。她是“一人一技”体育技能公益培训活动腰鼓项目的公益使者,近两年宁波的“体育春晚”,都是由她和同伴们的威风锣鼓节目开场,她们也经常在各种大型活动中现身,营造热烈气氛。

聂艳原本是名会计,一直爱好文艺,经常热心地教人跳舞。早在2001年,聂艳就组织起了金色年华艺术团,经常和一批热爱艺术的朋友们在一起练习舞蹈、腰鼓,也经常排练节目参加各种表演。2009年,明楼街道成立了以她名字命名的宁波首家基层文化工作室——聂艳群众文化工作室,之后更是名气日盛。为了更好地帮助大家提高水平,聂艳也不断参加各种培训和学习,比如拿到了国家级社会体育指导员证书,还成为健身秧歌一级裁判。

排练舞蹈、秧歌、大鼓、腰鼓等各种项目,聂艳凭借她的激情和热心,使自己和团队成为了宁波各类群众文体活动的主力军,由她领衔的节目也屡获佳绩,例

如她和姐妹们的激情舞蹈还在央视“激情广场”节目中演出,《军民腰鼓队》曾登上过中央电视台七套节目,《锣鼓队》获得过浙江省腰鼓队金奖。

前段时间,大家无法集中演练,于是聂艳给大家发送骨关节活力操的教学视频,让同伴们在家里保持锻炼。她说,最近又可以去公园里练习了,大家都很开心,“毕竟团队里的感情很好,长时间没聚在一起了,都想在一起练练。不过最近一起练是有要求的,比如练习的时候人与人之间距离要足够大,练习前后不要扎堆聊天等。”

除了参与“一人一技”公益培训之外,聂艳团队还有不少“订单”等着去完成。“今年要到12个乡镇去教腰鼓,另外要去老年大学等几所学校上课,等疫情过去,还是会很忙。”尽管忙碌,但聂艳乐在其中,“有健康的身体才有美好的生活,希望有更多的人来跟我们一起锻炼。” (通讯员 戴斌)

