这群爱运动的老年朋友说:“年龄不过是数字”

说起健身,施瓦辛格总是一个绕不过去的名字。69岁的他,依然在健身房中挥汗如雨,这种用实际行动证明“年龄只是个数字”的经历震撼了无数影迷。因一场T台走秀爆红的王德顺,是不少人眼中的“最帅大爷”。如今,85岁的他依旧活跃在健身、文艺等领域,乐此不疲。而在我省也有不少不输给他们的人,坚持运动成为了他们的日常。

钱四酉:秘诀是坚持运动

家住宁波市鄞州区东山新村的钱四酉,今年63岁,在当地一家电子元件厂当工人。这些年来,老钱以一身肌肉闻名乡里,更是凭着“徒手攀房梁爬毛竹”的本事,被称为“宁波的施瓦辛格”。

这样的体魄是怎样练出来的?老钱给出四个字:坚持运动。

“我就是喜好运动,已经坚持了40多年。”钱四酉说,自己从小闲不住,爱动爱玩。身体开始发育后,他的力气越来越大。十几岁的时候,村里和他身胚相仿的成年男人,扳手腕没一个是他对手。

十七八岁时,老钱干农活伤了腰,此后他就开始练俯卧撑、吊环、游泳等,有空就打羽毛球、乒乓球……他说,吊环和俯卧撑,想起来就做几下,每次不会超过两分钟,打球更是没有规律,有球友时就切磋下,有时一两个星期都没球打。

这些运动习惯一直跟随着老钱,一晃就是40多年,不知从什么时候开始,肌肉渐渐鼓出来了。

水天翮:用纯净水瓶复健

年近六旬的海宁人水天翮,曾经是浙江省健美比赛60公斤级连续三届冠军,全国健美比赛65公斤级2004年和2008年的两届冠军。

2004年,水天翮参加了全国比赛,由于腹部因胆囊炎手术留下的一条疤痕影响了美观,被几个裁判直接扣了分,最后以微弱的优势夺得冠军。

2005年上半年,由于杠铃加量过大,他的颈椎其中一节被压得陷到另一节去,整条右臂失去了知觉。

这样的变故让水天翮非常懊丧,后来一位朋友问他:“你这辈子难道就这样了?”这一句话让水天翮重拾信心,他开始进行康复训练。从拿纯净水瓶练举重开始,慢慢地又在水瓶里增加沙子,之后水瓶换成了塑料哑铃、皮的哑铃。半年过后,他再去医院复查,这条手臂竟然已被“练”了回来。

(通讯员 芦 霞 苗 露)

“拳击爷爷”徐敬毛:2022年回到亚运拳击馆助威

“乌黑的头发、挺拔的身姿、健硕的肌肉……”如果用这些词来形容一个20岁出头的年轻人,你也许会觉得没什么大不了,但如果是一位已经81岁高龄的爷爷呢?

杭州老人徐敬毛练了几十年拳击的他,至今仍然容光焕发、充满热血,被人称为“拳击爷爷”。

1986年,全国开始恢复拳击运动,杭州吴山广场、庆春路上陆续建起了拳馆。但当时,徐敬毛已经40多岁了,早过了拳击运动员的黄金时间,要不是时任国家拳击队主教练的王国钧找到他,邀请他到北京天坛体育场参加中国拳击协会成立大会,徐敬毛不一定会拾起拳击事业。

自那以后,徐敬毛就走上了拳击裁判之路。经过系统培训,他于1989年成为国家一级裁判,在1990年亲历北京亚运会,成为浙江三名出征的拳击裁判之一。

在北京亚运会上,徐敬毛的任务是检查每一位选手的装备,保证运动员的安全和比赛的公平性。“我重点要检查两点,一是选手的手套上,有没有喷辣椒水等刺激性药水;二是护手绑带里,有没有藏着铁片。”徐敬毛说。

国际大力士挑战赛 他拿回了一枚大力士金牌

还在工作时,徐敬毛每天早晨都会骑车到城隍山顶,偷偷地练拳。那时候市面上买不到拳击手套,他都是自己做,买涤卡作手套底,再去理发店收长发,混合着棕丝一起当填充物。

“保安过来了,我就说在练散打。”在城隍山练拳的那段时期,徐敬毛收了第一位亲传弟子,那年他31岁。往后至今,他收过的亲传弟子多到数不清,现在仍有联系的就有40余位。其中最小的弟子高飞,现在是杭州拳击协会教练组主任。

多年练拳,徐敬毛的最高纪录是“一秒钟出拳5次,一拳能挑战250斤重量”。

前年年底,他还参加了2019年浙江省第五届国际大力士挑战赛,抬起了重达350斤的轮胎,在一干年轻人中脱颖而出,获得了金牌。

心心念念的亚运拳击场馆正在改造

2022年,杭州市体育馆将作为亚运会拳击比赛的举办地。杭州市体育馆位于下城区体育场路,始建于1966年,是20世纪60年代杭州市标志性的体育建筑设施。由于年代久远,为了完善老体育馆的功能设施,更好地承接亚运赛事,该处场馆正处于改造施工中。

未来,令徐敬毛心心念念想去看一眼的亚运拳击场馆会是什么样的?主体结构不变,仍有一眼可辨的“船体”屋顶,在此基础上增加部分副索(稳定索)提高承载力。观众席位预计会有4400个。

在配套方面,体育馆边上将新建配套用房,其地下将建造一个8000平方米的地下车库,令场馆有能力承办更大规模的体育赛事和文艺演出。这一改造项目获得了2020年度西湖杯奖BIM应用二等奖。

目前,新建配套用房正在进行地下室底板浇捣,部分已经在进行楼面钢筋绑扎,主体育馆在进行结构加固,原来的2栋附属楼正在进行室内装修。

主体工程预计于2021年3月完工,随后将进行一系列的调试、测试工作。

(通讯员 凌姝文)

体育特色 门球之乡

近日,绍兴上虞区被浙江省老年人体育协会授予“浙江省老年人体育特色门球之乡”称号。据悉,近年来,上虞区积极开展老年人门球运动,在门球场地建设、队伍组织、活动开展等方面取得了可喜成绩。

通讯员 成 波