七彩人生

银色陀螺 快乐旋转

杭州六旬大爷将冷门运动玩出新花样

见习记者 申屠品君 文/摄

“啪!”“啪!”“啪!”早晨,杭州古艮山门公园时不时传来清脆的响声。顺着声音走去,只见一位老人手里拿着一根长长的绳子,正目不转睛地盯着地面上两个正在高速旋转的银色陀螺。拿着绳子的手慢慢抬起,用力一挥,随着一阵破空声,绳子结实地抽在了陀螺上。“啪!”一声脆响,银色陀螺沿着地面悠闲地转了一个小圈,旋转速度又快了几分。

这位老人名叫倪宝坤,每天早上8点都会来到位于运河边上的古艮山门公园,在早高峰繁忙的车流声中,玩上一个小时陀螺。时间一久,每天早上赶路经过这里的人,都知道了这位在公园玩陀螺的大爷。

金属陀螺,玩起来可不简单

倪宝坤今年63岁,退休之后多了很多空闲时间,就想着做点运动锻炼身体。但他并没有选择太极拳、广场舞等热门项目,而是把目光转向了儿时的玩具——陀螺。“相比其他体育活动,陀螺我最熟悉。小时候就很喜欢玩陀螺,但工作之后就没有再玩过,现在退休了,就想着把过去的爱好重新捡起来。”倪宝坤告诉记者,现在陀螺不像以前那样,在很多店里都有销售,起初跑了几个地方,都没有看到卖老式陀螺的店。“最后是互联网解决了我的烦恼,让我买到了这两个不锈钢金属陀螺,还送了木杆和好几根鞭绳呢!”倪宝坤高兴地说。

两个金属陀螺,一个4斤重,一个6斤重,抽打起来可不简单。“重的陀螺,要让它快速转起来是需要力量和技巧的。比如最开始,绳子缠好陀螺,送出去的时候,要让身体带动手臂,否则力量不够,陀螺是转不起来的。”收起鞭绳,倪宝坤转身对记者说道:“有人会追求玩更重的陀螺,但这两个的重量对我来说已经差不多了,锻炼锻炼身体,感觉生活充实且富有乐趣。”

改善健康,引公园众人围观

陀螺除了给倪宝坤的退休生活增添许多乐趣,也带来了健康。他常年患有肩周炎,在玩了一年多的陀螺之后,肩膀再也没有酸痛过。“我不确定这对别人是否有效,但陀螺确实极大地改善了我的身体状况。”倪宝坤表示,自己在用陀螺进行锻炼时,也有一点自己的小讲究。“一定要经常换手。陀螺锻炼主要是在手部,如果只用一只手玩,那不就只锻炼了一半,左右手交替进行,才能让身体得到充分锻炼。”

陀螺这个老物件,在现在公园的健身项目中,反倒成了新鲜玩意儿,每次倪宝坤玩陀螺,都会吸引不少人驻足观看。“这些人里有年纪大点的,也有比较年轻的,如果想玩,我都会让他们尝试一下。”倪宝坤笑着说,现在大家的娱乐方式越来越多,像陀螺这样的老玩具渐渐被人忘记,平时大家来他这边玩一会陀螺,回忆一下过去,也挺好的。

活动室

苦练柔力球 拿奖到手软

退休阿姨刚柔并济舞出风采

“一、二、三、四,二、二、三、四……”随着夜幕降临,来自舟山的郁伯宁60岁有余,和队员们迈着优雅的步伐舞动着球拍,粉红色的柔力球在球拍上翻滚跳跃,煞是好看。“自从参加全国交流活动后,队员们的训练劲头更足了。”郁伯宁认为,柔力球简单不乏趣味性、动作柔和、强度适中,所以这项运动特别适合中老年人玩。

一般球类太剧烈,打太极有点沉闷,广场健美操略显普通,有没有一项适合中老年女子的运动呢?2007年底,刚从电厂化验班班长岗位退休的郁伯宁想到了练习柔力球,并很快联系上一群志同道合的朋友,组建了一支队伍。“电视上看看很简单,球到自己手上才发现真是难。”郁伯宁说,柔力球讲求柔缓顺遂、刚柔并济、细腻悠长,技术性和整体性要求特别高。一开始,她和朋友跟着光碟演示学习,球怎么也不听话,老是掉下来,大家忙着满地捡球,累得气喘吁吁。

冬练三九,夏练三伏。郁伯宁和队员们的辛勤付出很快得到了回报。2008年5月,省“全民健身与奥运同行”中老年柔力球团体赛,她们获得第四。“原本只想老有所乐,不料居然得到了这么大的肯定,大家训练的积极性更高了。”郁伯宁说,队员们都把练球当成了人生第二次“就业”,搜集各种最新柔力球教材,寻访名师授课,全方位提升团队在编排、表演和竞技方面的能力。一分耕耘一分收获,她们还夺得省中老年柔力球比赛团体第二和市柔力球比赛团体第一;省女子体育节柔力球比赛三个项目一等奖等荣誉。

这么多年下来,郁伯宁和她的队员们大都升级当了奶奶、外婆,但没有想过放弃。训练时,队员丁金儿把三岁多的孙女也带了过来,奶奶在练习,小家伙也跟着音乐不停地手舞足蹈。“我们11个人组队时都还没有孙辈,现在大部分都有了带小孩的任务。”郁伯宁说,她的小孙女也经常过来“陪练”,老人们自己锻炼,小孩也可以在一起玩耍,她们别提有多开心了。小小柔力球,舞出无限夕阳红。在收获快乐和满足的同时,郁伯宁和她的队员们非常希望把这项集武术与舞蹈于一体的新运动介绍给更多市民,传递快乐。

(通讯员 方智斌)

桌上斗智

日前,宁波市北仑区老年体育协会举行送桌上冰壶球器材下乡暨竞赛规则培训活动,倡导更多的老年人参与到运动健身队伍中来,进一步扩大老年体育人口,促进桌上冰壶运动的普及。 通讯员 张俊巧