金华八旬奶奶用瑜伽塑造完美体型

七彩人生

“注意呼吸,尽量向右侧延展……”每周一上午,在金华市区东华家园小区,都有一群人在练瑜伽。让人意外的是,在这里练习瑜伽的大多数是上了年纪的人,这些年,瑜伽已成金华老年人健身新风尚。

左一许香莲

83岁还坚持练习瑜伽

83岁的许香莲是东华家园年龄最大的瑜伽练习者,虽然年纪大,可是每个动作,她都做得一丝不苟。

许香莲是永康人,跳过舞、练过健身气功、打过太极拳。在老年大学里,接触到瑜伽,抱着试试看的心理,许香莲开始了练习,每周她都准时上课,从不缺席。练了几年,许香莲加入金华市瑜伽健身协会,跟着协会到社区、学校等地,普及推广瑜伽运动。

“瑜伽是我最喜欢的一项运动,我打算一直练下去。”许香莲认为,以前她身体很差,还得过大病,经过这些年的运动健身,身体素质有了很大改善,“瑜伽让我的体形变得更好,一点都没有变矮。”因为练瑜伽,拉伸筋骨,她的腰不塌、背不驼、个不缩。

瑜伽引领老年健身新风尚

王秋瑾是金华市瑜伽健身协会的主席,在瑜伽行业工作了近20年。现在,她还是不少社区老年大学的瑜伽老师。这些年,她有一个明显的体会,练习瑜伽的老年人逐渐多了。66岁的王建敏是东华社区瑜伽班班长,从2013年社区老年大学推出瑜伽课,她就开始练瑜伽。除了每周上课,平时也会在家练习,“练瑜伽,让人变得更加轻盈,练完以后,感觉整个人都轻松了。”

瑜伽讲究拉伸,老年人适不适合练习,会受伤吗?王秋瑾给出了答案。“瑜伽讲究身心灵合一,非常适合老年人练习。”到了一定的年龄,老年人的膝盖会先衰老,背开始变驼,个子逐渐变矮,通过瑜伽的各种动作,韧带拉伸延展,可以让整个人的脊柱向上挺拔,体形变得更加优美。另外,瑜伽讲究气息调控,身心平静,对于一些性子比较急的老人来说,尤其适合练习。

在平时授课中,也有人问王秋瑾,感觉自己年纪大了,骨头太硬练不动,怎么办。“其实这是一种认识误区,身体越是僵硬,越要练习瑜伽。通过瑜伽拉伸练习,可以让全身气血流畅,有益于老年人的身体健康。”

在社区老年大学,王秋瑾教的是健身瑜伽基本课程,老年人和年轻人在瑜伽练习动作上没有太大的差别,“年轻人柔韧性好,拉伸幅度可以大一点,老年人根据自身情况,量力而行,动作可以轻柔点,循序渐进练习。”

(通讯员 叶 挺)

舞迎亚运

日前,“迎亚运 运河南”杭州拱墅区老年综合体育团队交流比赛在区文体中心圆满落幕,全区14支中老年体育团队,共150余人参与,营造了全区“迎亚运”浓郁的体育氛围。

通讯员 姚靖雯

门球运动展银发族英姿

本报讯 杭州市门球协会日前组织开展了2021年杭州市女子门球比赛,来自各区市的29支代表队的近200名女性运动员在竞赛场上放飞希望,一展风采。

赛场上女将们神采飞扬,大显身手,更有八十有加的老一辈运动员,她们精神抖擞,健步豪迈,充分展现出自信和勇气,更展现出多年锤炼门球的运动功底,可谓功夫不减当年,令人赞叹。

女子赛事,男同胞也鼎力相助,青一色的男裁判员在竞赛场上检录、呼号、宣判,紧张而有序,全身心为竞赛活动倾力服务与奉献。最终,杭州拱墅区代表队荣获冠军,余杭区代表队荣获亚军。

与此同时,2021年宁波北仑区中老年人门球交流比赛在区老体协门球场举办。全区各街道、行业(系统)12支队伍的运动员、教练员、裁判组等近150人参加。

此次门球交流赛是系列赛首场赛事,是展示老年人门球技艺、体现健身成果的舞台,也充分展示出北仑中老年体育运动的风采。比赛在四片场地同时开始,叫好声、加油声此起彼伏,运动员们都拿出看家本领,大家发扬团结协作精神,斗智斗勇,沉着应战,认真打好每一杆球,为自己所在的球队争取好成绩。经过42场次紧张激烈的角逐,小港代表队、霞浦代表队等获得金奖。

(通讯员 马巨泽 李欢腾)

短消息

@绍兴

本报讯 “迎亚运、展风采”绍兴市第十一届老年人运动会将于本月拉开序幕。届时,将在全市范围内评选出100名健康老人,并进行表彰宣传。

(通讯员 金国炳)

@淳安

本报讯 日前,由淳安县老年体协和县武术分会联合举办的八法五步太极(拳)剑选拔赛举行,来自千岛湖镇各晨练点的12支代表队共100余人参加了选拔交流活动,充分展示了太极拳、剑的刚柔并济之美。

(通讯员 蒋 升)

@玉环

本报讯 日前,2021年玉环市老年人兜球比赛在市老年活动中心举行,本次比赛特分为速投和远投两项,共有来自全市19个单位150余人参加。

(通讯员 郑福田)