运动场上的“老搭子”

夫妻同爱健身乐 晚年生活添精彩

七彩人生

如果你见到杭州富阳67岁的章幸,一定会觉得他活力满满,显得年轻、阳光,挺拔,实在看不出快“奔7”了。他和爱人、66岁的徐丽华,打从小就热爱体育,堪称富阳小有名声的运动型夫妻档。问及当初为何能走到一起,章幸先生笑言:“缘自我俩共同的爱好——体育运动。我俩1971年经选拔,一同成为富阳田径队运动员,代表富阳中小学田径运动队,到萧山参加了杭州地区中小学田径运动会的跳高比赛。有了共同的跳高特长就有共同语言,后来成就姻缘结为夫妻。”

年轻时的章幸身高腿长,最爱打篮球,是富阳篮球赛场上的一员“猛将”。“退休后,因打篮球体力消耗大,就改练气排球了。”章幸说,从此他一头扎进了富阳中老年气排球队。虽然年近七十,但宝刀未老,近年屡屡获奖,先后参加省、市气排球比赛乃至全国的邀请赛、锦标赛,获得过省比赛的第三名,杭州市比赛的两次冠军,全国锦标赛宁海站、上海站的金奖。

2014年,自觉身体素质“在线”的章幸又活力满满地学起了柔力球。得益于良好的身体素质,章幸上手很快,身姿越来越灵活,成绩也十分亮眼:2014年获得省比赛男子个人技巧赛亚军,2015年获得全国比赛个人技巧赛冠军。2018年,他作为主力球员,参加在北京举行的全国比赛,荣获团体亚军。在今年举办的杭州市第九届老年人健身运动会柔力球竞技比赛中,他又获得冠军。

不同于活跃在篮球、排球、柔力球等多个领域的章幸,徐丽华唯独钟情于舞蹈,是富阳中老年体育健身舞蹈最资深的教练员。在杭州市第九届老年人健身运动会上,徐丽华还与区健身舞蹈队的姐妹们一起,在开幕式上进行了精彩的舞蹈表演。作为资深健身爱好者,徐丽华是富阳时代广场中老年体育辅导站的负责人。从辅导站成立至今,多次参加了市里及区里举办的形体操、腰鼓、健身秧歌、排舞等交流比赛,取得冠亚军的好成绩。

目前徐丽华还在时代广场健身舞蹈队任队长,经常带领舞蹈队出去表演和交流,在带训中不断发掘补充新队员,悉心培养,形成老中青阶梯式年龄结构,壮大健身队伍,每逢区里有全民健身表演活动,都少不了她和她的舞蹈队姐妹们。

现在,老夫妻俩经常带着5岁的孙子踢球,跑步。两人表示,希望老年朋友都能参与体育锻炼,身健体康、乐享退休生活。

(通讯员 鲍学红)

温州时尚老妈 瑜伽练出年轻态

近日,温州一群可爱又会玩的时尚老妈,在洞头霓屿山尖表演飞行瑜伽,精彩纷呈。她们来自芳华瑜伽队,瑜伽队的主创者叫方丽平,是温州网红“阿唐妈”。

方丽平接触瑜伽有四五年了,也许因为之前有舞蹈的基础,所以学起瑜伽特别得心应手。自从练上瑜伽,跳舞的时间少了。但是她觉得无论是瑜伽还是舞蹈,原理都是相通的,练了瑜伽之后,感觉自身的柔韧性和力量都得到很大的提升,这对跳舞也很有帮助。

一次偶然的机会,她的搭档要参加一次晚会,想排个瑜伽节目参演,于是就找到她。她们对着网络视频自学,玩起了飞行瑜伽,越练越有兴趣,也越来越有成就感。现在她们经常参加瑜伽表演和比赛,希望通过各种公益活动,让更多中老年朋友感受到瑜伽的魅力。

方丽平根据自己几年来的学习经历,悟出心得,分享给大家:中老年人初学瑜伽要在专业老师的指导下练习,循序渐进,不能急;动作一定要缓慢,配合呼吸;动作还要轻柔不要用力过猛;刚开始学习动作,可以适当将标准降低一半甚至更少,停下来先感受一下自身情况,如果没问题再继续深入,时刻保持一种自我摸索的状态。

“中老年体育锻炼无关输赢,只为开心快乐。跳起来,动起来,走起来……寻找一款适合自己的运动健身项目,比如瑜伽,坚持下去,让身边人看到皱纹下的年轻态。”方丽平说。

(通讯员 林摄尔)

真学实训

8月15日,由诸暨市老年人体育协会、市排球运动协会举办的气排球记录员培训在市体育公园气排球场举行,共有36位气排球记录员参加了培训。

通讯员 朱 明

绍兴上虞乐活驿站 让老年人动起来

见习记者 魏俊琼

“腿微微弯曲,双手抱球……”日前,绍兴上虞区百官街道文化社区的乐活驿站热热闹闹,原来是社区的中老年居民在学习健身气功八段锦。据了解,乐活驿站是上虞委老干部局依托“银尚乐活”品牌建设平台,以百官街道文化社区为试点单位,推进建设的项目。在这里,每天都可以看到老年群体活动的身影。

“社区里的中老年朋友都爱来这里锻炼,没有疫情影响的时候,每天都可以达到百人以上。”社区负责人董英群向记者介绍,乐活驿站从2019年开设以来就受到群众的喜爱,大家参加活动的热情也很高涨。乐活驿站在活动组织上采取学期制的形式,居民学员线上报名,线下每周开课学习,学期末进行汇报演出。而在乐活驿站开展的活动各式各样,合唱、舞蹈、剪纸、腰鼓都有涉及。

在乐活驿站,体育活动是一大亮点。考虑到中老年居民朋友身体的特殊性,主要以健身气功八段锦为主。“下阶段我们也考虑开展太极拳的学习锻炼。”董英群补充道,在一墙之隔的老年协会也会组织乒乓球、门球之类的体育活动,社区尽可能地给老年人提供更多的体育锻炼的场地和器材。“现在,我们这个乐活驿站真正实现了把社会资源用起来,让老年生活动起来、乐起来。”