

跑步机、椭圆机、瑜伽课受追捧 从广场“换场”健身房 银龄运动有了新变化



活动室

夏天傍晚,在台州的广场、室内运动馆,随处可见挥洒汗水的运动者,这其中不乏老年人的身影。老年人的健身方式有哪些?很多人可能会回答:广场舞、散步、打太极拳等。但近日,不少健身房以及一些网红羽毛球馆,也出现老年人的身影,开始乐于跟年轻人“较较劲”。

椭圆机、瑜伽课成热门项目

“我是来上瑜伽课的,每周固定有两天时间,其他时间段会踩一踩椭圆机或者看情况上一

些团体课。”8月15日,在椒江城区的一家健身馆,前来健身的张大妈说,她在健身房认识了不少年纪相仿的朋友,她们还自发组织了一个健身团体,通过微信群约定时间一起锻炼,相互督促、互相作伴。

在张大妈看来,老年人走入健身房是一项相对安全的选择。“夏的晚上,有些老年人觉得室外气温太高容易中暑,不如选择健身房这样的室内环境,凉爽舒适,同时还有专业的课程和教练指导。”

据了解,在健身房里,中国舞、健美操、瑜伽课等课程比较受老年人欢迎。此外,还有部分老年人会选择跑步机、椭圆机等相对温和的运动器械进行运动。“年

龄大了不能和年轻人比,凡事得慢慢来,老年人本身的锻炼强度并不大,大多数都是为了获得健身指导来的,老年人对健身的热情不亚于年轻人。”张大妈表示,在健身房可以和健身教练沟通、和年轻人切磋,感觉自己的状态相比前几年年轻了不少。

有氧运动健脑又健体

虽然银发族能选择的健身方式越来越多,但健步走、有氧跑等仍然最受老年人的喜爱。今年64岁的陈慧芬家住椒江,退休后一直帮忙照顾孙子,后来孙子上学了,空出来的时间,一下子不知道该做些什么。

“决定开始健身也是儿子和儿媳鼓励的。”陈慧芬说,年轻

时,因为肠胃不好做过一次大手术,所以体质一直不太好,再加上平时不爱运动,精神面貌看起来也不好。“直到开始锻炼,坚持了没几个月,周围的人都说我气色变好了。”

陈慧芬表示,她住在台州市体育中心附近,天气好的时候,会绕着体育中心走上一小时,然后和周围的朋友聊天放松一下,再做半小时拉伸收尾,劳逸结合、科学合理。“一开始,我只是简单地在场馆外围绕圈走,练了近半年后强度才不断增加。”之后,陈慧芬看到体育中心有固定的健身走队伍,于是跟着他们专业的学了一下如何走。随着健身渐入佳境,人也越来越精神了。

(通讯员 王 怡)



@宁波

本报讯 日前,2022年宁波市老年人门球交流活动收杆。本次赛事为期两天,来自全市各区县市的12支老年人门球队和裁判员130余人参与其中。

(通讯员 王琳琳)

@绍兴

本报讯 近日,在“全民健身线上运动会全国老年人体育健身展示活动”桌上冰壶球项目评比中,柯桥区老年体协获得团体一等奖,柯桥区卫健局老年体协获得团体二等奖。

(通讯员 尉海军)

@台州

本报讯 日前,椒江老年体协在区级机关老年活动中心举行了庆祝“全民健身日”老年人桥牌交流活动。来自全区各街道(镇)、椒渔总公司、行业系统老体协的7支代表队,50多名运动员、教练员、裁判员及工作人员参加了交流。

(通讯员 诗 远)

@龙泉

本报讯 日前,龙泉市龙渊街道在市人民广场举办第三届老年人体育运动会。据了解,本次活动设有兜球、乒乓球、飞镖、象棋等4个项目,共有200余人参加了比赛。

(通讯员 许东宝 季彦君)

@松阳

本报讯 8月13日—14日,在松阳县文化活动中心举办全县乡镇街道气功导引养生功12法暨第二套健身操培训班,19个乡镇街道各自派出2名人员参加培训。参训人员、教练员及工作人员共50余人。

(通讯员 李德贵)

快乐舞步

8月15日,海宁市举行老年人快乐舞步培训交流活动,80多名来自各镇、街道、行业系统的老年文体骨干参加。

通讯员 石月平



杭州老年人健身“充电”忙

尽管杭州连续高温,但同样高的还有杭州老年人的学习热情,他们积极参加各项体育协会组织的体育健身活动和培训。

上城区: 200人西湖晨跑

8月14日,杭州市上城区体

育总会、老年人协、长跑协会组织200多名老年人进行绕里西湖4公里“2022环西湖健身跑邀请赛”活动。

6点半。跑友们在西湖平湖秋月集合。热身后再开跑。上城区长跑协会会长闻桂贤表示,虽然天气热,但大家仍坚持每周二、四、六环湖晨跑。当天来参加的有钱江队断桥集训分队39人、健身跑分队19人、登山分队48人等,共计207人参加。

滨江区: 170人学练健身秧歌

8月12日,杭州市滨江区老年人协在浦沿中学体育馆举办了健身秧歌培训班,共计170多人参加。滨江区健身秧歌协会会长朱莉敏传授了健康实践理论知识与技能,促使学员扎实掌握全国第七套健身秧歌相关专业

知识,以此带动更多的人参与全民健身,扩大健身队伍,促进科学健身。

淳安县: 送器材下乡培训

日前,淳安县老年人协在大墅镇举行上半年工作例会暨送器材下乡培训交流活动。淳安县老年人协主席徐月焕表示,协会应继续创新方式,大力推广和引进适合老年人特点的健身项目,吸引和带动更多老年人参加体育活动。下一步,要做好门球场地提升改造工程建设;承办好市级掷准飞盘、乒乓球交流活动和健康知识讲座;举办好全县大型中老年人快乐舞步健身展示等活动。

会后,为大墅镇敬老院赠送兜球器材并进行兜球培训交流、体验地上冰壶球。

(潘国峰 章 敏 陈润秀 谢 平)

