

老年体育“迈”入新时代 银发朋友“动”出年轻态

本报记者 李雨童 陈素琴



任阿牛(左一)



乐明潮



程泽民(左一)



省第30届暨首届长三角中老年篮球邀请赛

“

今年8月7日至13日是我国第一个“体育宣传周”。随着人民生活水平的提高,我省老年人的健身意识普遍增强,健身需求不断增长,老年人的锻炼方式更加个性化、多样化,他们已经不满足于一般的遛弯、做操,而是追求尝试参与一些更加科学系统、更加有效有趣的项目。

”

挑战自我 敢于逆流而上

一只背包、一辆自行车,如今的老年人也能来一场说走就走的挑战自我之旅。就在不久前,杭州市四季青街道五福社区74岁的居民任阿牛完成了他一直以来的梦想——从杭州骑行到北京。一路下来,历时11天,骑行超1800公里。

为什么会有这次骑行?任阿牛说,他从小就喜欢骑行,骑行给了他自由的感觉。“因为我以前是做销售的,自行车便是我出行的工具。”任阿牛回忆到。

但别看如今的任阿牛精神抖擞,其实在2018年他的腿部被查出肿瘤。在确诊的那一刻,他说自己并没有被击垮,而是坚定信念要积极面对生活。经过大半年的治疗,他又再一次坐在了自行车座椅上。对于他来讲,14年的骑行路带给他的不仅是健康的体格,更重要的是敢于逆流而上挑战自我的体育精神。

这些年来,任阿牛骑着他的自行车去过全国很多地方,这次的1800公里骑行也并非他完成过的

最远路程。早在2015年,他就跟着一个骑行团队从哈尔滨出发,经过漠河达到了满洲里,全程2500公里。“与其他出行方式相比,骑行最大的特点就是自在,可以随时停下来,也可以根据路线改变行程和计划。每次我都是轻装上阵,轻装回家,主打一个自在。”回顾这次的经历,任阿牛用“骑得畅快,玩得痛快”八个字作了总结,“如果身体允许,我想我会一直骑下去。自行车带我领略祖国大好河山,也给了我一个健康的身心。”

时尚弄潮 活出年轻范儿

在大众观念看来,由于瑜伽需要拉筋、开腿,对身体的柔韧性要求较高,一般老年人选择这项运动较少,因为身子骨经不起这份折腾。

在杭州,有一位79岁的瑜伽网红乐明潮。64岁开始练瑜伽,8年时间考出高级瑜伽教练证,70岁开办公益瑜伽课,学员们排着队上课,成为大家眼中的“瑜伽男神”,向大家展现了,老年生活也有无数种可能性。

乐明潮的头发虽已花白,但精神依然矍铄,大家都喜欢称呼他为“乐叔”。2004年,乐明潮退休。为了身体健康,他开始锻炼身体,女儿给他办了张健身卡,他就天天泡在健身房。后来,教练

建议他试试瑜伽、普拉提,乐叔年轻时当过兵,身体底子可以,他说自己喜欢体验好玩的东西,“既然他讲瑜伽课蛮好玩的,那我可以试试。”

然而第一堂课下来,他就打起了退堂鼓,5分钟的冥想都让他浑身酸痛。“我都在想要不干脆不做了,但瑜伽老师让我坚持三个月。”

练瑜伽的头一个月最辛苦,对上了年纪的人来说拉筋并不容易,但乐明潮忍着酸痛也要去上课、练习。这种情况持续了三个月,没想到这一坚持却让他“开了窍”。“三个月后忽然发现自己入门了,做完瑜伽觉得很舒服。”他也渐渐爱上了瑜伽,“后来一天不练就覺得不舒服。”

这份对瑜伽的热爱也改变了乐叔的生活,最直观的就是身体好了,体检的指标都慢慢回归正常,整个人的精神面貌也焕然一新。到现在,乐叔已经练了19年瑜伽,最让他自豪的是瑜伽教练的身份。

2014年,考取了高级瑜伽教练证的乐明潮希望自己能发挥余热,他想开个瑜伽班,给中老年人上瑜伽课。一年后,乐叔的公益瑜伽班开课,2016年,乐明潮·公益瑜伽工作室成立。过去8年时间里,他自己都记不清教了多少学生,其中年龄最大的有70多岁。“其实不管什么年龄段,只要有一颗运动的心,就能分享到它带来的快乐。”

竞技对抗 梦回追风少年

这次比赛的机会。”篮球并非年轻人的“专属”,让中老年人也有享受篮球快乐的权利,这正是这项赛事举办的初衷。

在赛事举办地宁波当地,也有一位“篮球大伯”,运球投篮样样不输年轻人。

在慈溪市西门初级中学的篮球场上,经常能看到一位满头白发的“篮球大伯”在和一群年轻人打球。他叫程泽民,今年70岁,家住施山社区。在这附近的“篮球圈”中,他可算是一位有点名气的人物,许多篮球爱好者都认识他。

程师傅年纪虽大,但身板挺硬朗,动作也很灵活,运球传球、快速突破、转身跳投等动作有模有样,也很标准。和二三十岁的年轻小

伙一块打篮球,程师傅1.8米的个子,弹跳力也还行,突破的时候速度也较快,在防守的状态下也能将球投进。可以说,只要步子一迈开,程师傅的技术不逊色于其他年轻球友。

据程师傅透露,自己年轻时曾是慈溪县篮球队队员,在各类比赛中多次获得过冠军。退休后,他每天傍晚吃完饭就过来打篮球,打1个多小时后回家,这一晃已经有10年了。“虽然人老了,但心态没变。”程师傅说,在球场上来回奔跑,自己仿佛回到了年轻时期,身体素质好了很多,心态也年轻了不少。“打篮球是一种很好的运动健身方式,只要体力允许,我会一直打下去。”