

市老年大学学员跟随教练挥舞球拍, 柔力球上下翻舞。
图记者 吕世银

看银发族的花式健身

从养老到『健老』 从新式广场舞到『撸铁』

在不少人的印象中,散步、遛弯、打太极、练气功等锻炼方式才是适合老年人的“佛系运动”。如今,随着全民健身事业的发展,老年人的健身理念不断更新,健身项目、参与形式等也在与时俱进。新式广场舞、瑜伽、柔力球、健身房“撸铁”……从养老到“健老”,银发族通过花式健身焕发新的活力。

■记者 唐晓玮

新式广场舞： 传统与现代的结合

作为传统健身形式,广场舞一直是女性的首选,如今一些新颖的广场舞悄然兴起。日前,在四堰百二河道,记者看到一群老年人手持红绸快板边跳边唱,形成独特的快板广场舞风格。

“快板广场舞既传承了传统文化,又让我们在舞蹈中找到快乐。”彩带飞舞广场舞团队的发起者、67岁的金阿姨自豪地说。

除了快板广场舞,她们还会跳彩带龙舞,将传统元素与现代舞技完美融合。在金阿姨录制的跳舞视频中,记者看到,她和队员手持彩带,随着欢快的音乐节奏翩翩起舞,彩带在空中划出一道道绚丽的弧线,与舞者的动作相得益彰,极具美感。

65岁的齐阿姨笑着说:“以前只是简单地跳跳广场舞,现在有了一些传统元素的加入,让人感觉更有意义,不仅锻炼了身体,还传承了文化。在舞动的过程中,我感受到了前所未有的挑战和乐趣。”

瑜伽： 让身心更加舒畅

瑜伽作为新兴的健身项目,不再是年轻人的“专利”,越来越受到广大中老年健身爱好者的青睐。

在六堰的一家瑜伽馆里,65岁的李阿姨认真地跟教练做着动作。“我以前总觉得瑜伽是年轻人的东西,试过之后发现,它也适合我们老年人。通过瑜伽的练习,我感觉身体变得更加柔软,心情也更加平静。”李阿姨说。

李阿姨的瑜伽教练是一位年轻的女孩。她告诉记者,瑜伽属于静态拉伸为主的有氧运动,具有动作和缓、呼吸平和、渐次到位的运动特质,非常适宜中老年人锻炼。

“刚开始练习时有些痛苦,但是练完以后感觉全身舒畅。”63岁的张阿姨已经练了5年瑜伽,如今瑜伽已成为她生活的一部分。她表示,老年人练瑜伽不需追求高难度的动作,只要坚持练习,循序渐进,简单的动作就能起到健身的效果。受她的影响,很多朋友也爱上这项时尚的健身项目。

柔力球:将运动与艺术融为一体

手持球拍,动作娴熟优美,一个小球随着手上的球拍上下飞舞,时而紧贴拍面,时而反转后又飞出新花样……昨日,在市老年大学,记者欣赏到一群老年学员表演的柔力球健身运动,让人大开眼界。

58岁的王女士是其中的佼佼者:“我以前从未接触过柔力球,自从加入这个团队,我发现它真的很有趣。通过柔力球的锻炼,我感觉身体变得更加灵活,反应也更加敏捷。”

“每次舞动起来,感觉非常开心,我很喜欢这项运动。”今年5月,59岁的张阿姨在朋友介绍下,报名学习柔力球课程。虽然才练习几个月,但她已痴迷上这项运动。她表示,柔力球玩起来好看,但有一定难度,需要长时间训练,熟练地掌握各种套路和技巧后才能得心应手。

张湾区老年大学柔力球教练吴老师告诉记者,近几年柔力球、柔乐球这类运动在老年朋友中十分受欢迎。它们是一项集健身、娱乐、竞技于一体的运动项目,不仅能够增强老年人的体质,提高身体协调性,还能有效缓解压力,促进心理健康,是老年人科学健身的理想选择。

健身房“撸铁”： 让身体焕发新活力

如今,越来越多的老年人走进健身房,与年轻人一同挥洒汗水,享受健身带来的乐趣与益处。

9月25日下午5时,记者来到张湾区动感健身中心。此时,健身房内十分热闹,聚集了许多老年人。他们身穿专业的运动装备,在教练的指导下,认真地进行各种力量训练。

“以前,我觉得老了就应该少动多休息。但现在看来,这个想法大错特错。”年近六十的张先生一边做着哑铃弯举,一边告诉记者,3年前他开始接触健身,身体状况有了明显改善,不仅血压稳定了,连多年的关节炎都得到缓解。

健身房负责人史虎介绍,近4年来,老年会员的比例不断上升,目前已占到总会员数的近六成。为了满足老年会员的特殊需求,健身房特别为他们设计了低强度、高安全性的训练计划,并配备专业的教练团队进行一对一指导。

“在这里,我找到了属于我的快乐。”69岁的李大爷笑着说,“每次健身后,我都感觉精神焕发,心情特别好。和这些志同道合的朋友一起锻炼,让我觉得生活不孤单。”

推进全民健身 老年人是重要一环

采访中,记者发现,除了健身项目的增多,老年人参与健身的形式也发生翻天覆地的变化。从单打独斗到组团健身;从线下健身发展到线上与线下同步锻炼。

“老年人健身新花样的兴起,不仅展现了他们对健康生活的追求,也反映社会对老年人健康问题的关注。”市老年人体育协会相关负责人表示,老年人健身重在健康与参与,是一种积极的生活态度,有助于延缓身体衰老,提高生活质量。只要科学合理地安排训练计划,注意营养和休息,每个老年人都能享受到健身带来的好处。推进全民健身,老年人是重要一环。市老年人体育协会将继续举办更多类似的活动,为老年人提供更多元化、更高质量的体育健身服务。

不少老年朋友也呼吁,希望相关部门能加快建设适老健身场地,多开展老年人喜闻乐见的健身赛事活动。



欢快的快板广场舞。图/记者 唐晓玮

老年人走进健身房挥洒汗水。
图/记者 唐晓玮