



周军坚持每天到健身房锻炼。

如今,健身房内出现越来越多老年人的身影,他们用持之以恒的意志、健美的身形、豁达的心态不断打破社会对老年人的刻板印象,诠释着“生命在于运动”的真谛。日前,记者采访到其中3名健身达人,听他们讲述自己的健身故事。

■文、图/记者 唐晓玮



明星「大叔」柯于义的身材令人羡慕。

“硬核”健身有一套 大叔大妈活出年轻态

享受运动带来的快乐

讲述者:刘锐 67岁

9月25日上午,在上海路艾菲特健身俱乐部,记者看到67岁的刘锐正在进行热身运动。她身穿粉色运动衣,身姿挺拔,精神抖擞,胳膊和腿部紧绷的肌肉线条明显,在一群年轻人中显得格外引人注目。

热身运动结束,刘锐开始进行高位拉背器的训练,她双手握住上杠,轻松地悬空身体,然后将腿抬高。“我坚持锻炼10多年,现在每周到健身房至少3次。”刘锐告诉记者,一般女性练瑜伽居多,像她这样练器械而且坚持多年的并不多见。

刘锐与运动结缘于2012年。那一年,她患腰椎骨质增生,医生建议手术治疗,她犹豫再三选择保守治疗。从那时起,她开

始注重锻炼身体。在忍痛练习瑜伽8个月后,腰、颈部的疼痛感竟然消失。尝到运动的甜头后,她又开始练习器械。几年坚持下来,收获一身漂亮的肌肉,成了大家眼中的健身潮人。

乐观的精神和长期的运动让刘锐身体硬朗,面色红润,虽然头发已经花白,但整个人精气神十足,依然充满活力。直到现在,她退而不休,还在忙活她的保险事业。“每天锻炼一下,然后跟客户联络处理业务,感觉生活非常充实。”刘锐说。

“我的微信名字叫‘心宽如大海’。”刘锐说,她非常享受现在的生活,长期运动让她的心态变得更加平和宽容。



多年的运动锻炼让刘锐保持年轻态。

“运动让我保持年轻态”

讲述者:周军 58岁

58岁的周军是东风商用车公司的一名退休工人,举手投足间硬朗的肌肉线条无不彰显他的男人味。早年在部队服役的经历让他养成每天锻炼的好习惯。对他而言,锻炼不仅是一种身体上的磨砺,更是一种精神上的修炼。

多年来,周军一直选择游泳作为主要的锻炼方式。他认为,游泳能全面锻炼身体,增强心肺功能,有助于缓解压力。每周他都会去游泳池畅游几圈,享受水中的宁静与自由。

随着时间推移,周军觉得游泳虽好,但缺少一些挑战性。近两年,他走进健身房,加强力量训练。面对琳琅满目的器械,他选择从最基本的动作开始学起。经过坚持不懈地锻炼,他的动作越来越规范,各种器械操作起来也更得心应手,力量、耐力都逐步提高。

“锻炼不是一蹴而就的事情,需要持之以恒的努力。”如今,周军几乎风雨无阻,每天都坚持到健身房,按照自己制订的计划锻炼。经过努力,他的身体发生显著变化,肌肉变得紧实有力,线条分明,让人羡慕不已。不仅如此,他的精神状态也变得更加饱满和积极,仿佛又回到年轻时的状态。

“遇到以前的同事,他们都说你怎么看起来越来越年轻?精神头这么好……这都得益于运动。”周军说,无论年龄多大,只要有决心和毅力,就能通过锻炼改变自己的身体状态和精神面貌。

运动圈里的明星“大叔”

讲述者:柯于义 63岁

棱角分明的脸庞,结实健美的肌肉,标准的倒三角形身材……光看身形,你会觉得这是一个充满朝气的青春小伙,谁也想不到这是一位63岁的退休老人。在张湾区动感健身中心,记者见到了运动圈里的明星“柯叔”。

随着动感的音乐响起,柯于义坐在划船机上,背部挺直,双手握住手柄,利用背部肌肉向后拉,然后从大腿上方向前送……一套动作既标准又流畅,看起来毫不费力。

退休之前,柯于义是一名公安干警。对他来说,运动不仅仅是为了追求身体健康,更是一种昂扬向上的生活态度和宣扬警察正能量的方式。“这个健身房我来了

17年,锻炼早已成为我生活中必不可少的一部分。”在健身房,柯于义可以玩转各项器械,每一样都轻松拿捏。

2012年,柯于义在湖北省健身健美锦标赛中,获得元老级亚军;2013年和2014年,他均获得三等奖。除了器械锻炼,每天早上10公里的晨跑也是柯于义的必修课。因此,他平均每年要磨破4双鞋。

多年坚持锻炼,让63岁的柯于义至今看起来仍是“脱衣有肉,穿衣显瘦”的型男。“你也许想不到,我年轻的时候也曾经是大大胖子,正是坚持锻炼让我拥有了健康的身体和积极的心态。”柯于义说,一个健康的体魄才有助于实现自己的理想,能够更好地充实生活,陪伴家人。

走进银龄团 体验多彩生活

■文、图/记者 张建波

本报讯 25日,由我市专业养老机构湖北慈济康养集团组织的“彩绘金秋 乐享生活”银龄团活动开团。数十名老人报名参团,开启一场丰富多彩的秋日之旅。

活动中,老人们体验形体训练,在舒展

身姿中感受活力;聆听中国传统文化讲解,汲取古老智慧的滋养;踏上景点旅游,领略秋日盛景。丰富的活动内容与精心的组织安排,让老人们体验到安心、舒心的夕阳生活。这次活动不仅为老人们提供一个交流互动的平台,还展现了湖北慈济康养集团对老年群体的关爱。



体验形体训练。



诵读经典。