



这群大爷大叔

花式玩转单双杠



健身器械上,一群大叔尽显花式本领。

■文、图/记者 张启国

“大爷,您太牛了……”8月30日下午,张湾区全民健身中心器械健身区,86岁的霍易文在近两米高的单杠上舒展地完成翻腿上杠、引体向上、卷帘转圈一系列动作后,引得围观市民连连拍手称赞。

每天清晨与黄昏,这里便成为运动达人的舞台。健身区内单杠、双杠、腰背伸展器、爬杆等各类健身器材旁,活跃着数十位中老年健身爱好者。

健身区中间的空地上,健身者们手握健腹轮和杠铃轮流练习、切磋。“这一对杠铃重20公斤,我们能轻松举起来练习,而且这群玩杠的大爷大叔们各有绝活。”“热火健身队”微信群群主陈康介绍,这些健身爱好者平均年龄近60岁,因为共同的爱好走到一起,并组建了“热火健身队”群,现在成员有200多人。

“老李玩单杠很厉害,他一个人能在单杠上翻转60多圈,还能两个人配合在单杠上玩‘风火轮’二三十圈。”杠友们口中的老李叫李天忠,今年63岁,玩杠已有10年多,不仅单双杠玩得花哨,而且喜欢爬树,几十米高的树能轻松爬上爬下,大家称他为“爬树哥”。

“他们在单双杠上做动作看似简单,其实难度都很大,需要强大的臂力和平衡能力,再加上长期锻炼,才有今天的轻松自如和活力满满。”陈康说,这些年的坚持锻炼,给大家带来强健的体魄,充分展现了老年人的精气神!



65岁的何成(中)可倒立行走五六十米。



86岁的霍易文在双杠上玩倒立。



63岁的李天忠(上)和杠友在单杠上玩起“风火轮”。



在这群运动达人的带领下,一名大姐也玩起了单杠。



长期在单双杠上锻炼,手上都磨出老茧。