

赛事传真



比赛中



在冲刺

健步走 第七名

在濮阳举办的省十二届老健会健步走交流活动上周结束,周口代表队超常发挥,在 18 支参赛队伍中名列第七,获优胜奖。
晚报记者 李伟 通讯员 张维生 摄

康乐家园



幸福花开舞蹈队:大家快乐才是真快乐

□晚报记者 张燕 文/图

古人云“独乐乐不如众乐乐”。如今许多团队把这句话当做创建的目的和宗旨,幸福花开舞蹈队就是其中的一个。幸福花开舞蹈队成立多年来,许多人从中收获了健康和快乐。

每当东方欲晓和夜幕降临时,幸福花开舞蹈队的队员都会相聚在周口中心城区文昌大道与八一大道交叉口东北角一售楼中心门前的空地上,在欢快的音乐中跳舞。在夏天,来这里跳舞的有上百人。“只要音乐一响,啥事情也不想了,烦恼都被抛在了脑后,跟着大家一起跳起来。”一位队员笑着说。

随着跳舞的人越来越多,问题也随之而来。舞蹈的节奏如果太快,老年人跟不上;如果动作幅度太大,有些人会出现不适;如果节奏过于轻缓,年轻人就会觉得跳得不过瘾。“为了满足大家的需求,我和领舞老师决定进行调整。考虑到老年人休息早、身体协调差等实际情况,领舞老师在前 50 分钟带领老人跳健身操,动作轻缓简单。考虑到年轻人下班后要接孩子、做饭等实际情况,领舞老师就把他们的跳舞时间安排在后面,带着他们跳自由步、民族舞等。”队长梅莲说,只要大家愿意跳,他们就会坚持教。

王素芹跳舞技艺娴熟,经常在队伍前面领舞。她笑着说:“我非常喜欢跳舞,

家人也非常支持。有时还没到跳舞时间,丈夫和孩子就催着我赶紧去。”

“这个队伍的领舞老师,人很好,也很辛苦。我们岁数大了,接受能力不好,但领舞老师都耐心教。”65 岁的彭长兴说,跳舞的男同志虽然少,但为了健身,他没有觉得有啥不好意思。相反,他从中收获了不少快乐。在一起时间久了,大家都认识了,见了面还会热情地打招呼。

“幸福花开舞蹈队参加了不少赛事,拿过不少奖项。但获奖不是我们的目的,我们更喜欢每天的锻炼。大家开心了,我们就觉得所有的付出都值得了。”梅莲说。

赛会之星

陈豫潢: 持杖健步走也要讲科学

□晚报记者 王凯

9 月 21 日至 25 日,河南省第十二届老年人体育健身大会健步走交流活动在濮阳举行。我市 10 名老年选手出征并夺得一枚团体赛金牌。持杖健步走是一种什么样的运动呢?又是怎样比赛呢?在这次交流活动中取得好成绩的陈豫潢老人,以其亲身经历向记者介绍了持杖健步走运动。

“持杖健步走运动起源于北欧的芬兰,从滑雪运动演变而来。这项运动是介于跑步和散步之间的一项运动,适合各个年龄段的人练习,尤其适合老年人。这项运动对体力的消耗不大,对场地要求低,而且也比较安全。”陈豫潢说。

陈豫潢告诉记者,他虽然接触这项运动比较早,但真正练习是从去年开始的。“在这次交流活动中,我们的实力与外市一些强队相比差距不小。由于每队的成绩是按最后一名到达的时间计算,我们就决定让一名走得好的队员在前面带队,一些女同志和体力较差的同志在中间,最后是一名走得好的。这样一来,什么时候加速,什么时候冲刺,都由前后两名队员指挥。采取这种战术,周口代表队发挥出色,夺得一枚金牌。”陈豫潢说。

陈豫潢说:“对于健步走爱好者来说,每天锻炼 40 多分钟,每分钟走 120 步,就能达到锻炼效果。如果走得过多,就违背了身体机能,反而会有反作用。”