



研发哑铃操 托起“硬朗”晚年 老年人练后“感觉有劲多了”



2024年开展的哑铃操交流展示活动。受访者供图

本报讯(林雨尘)“第一节屈伸运动,第二节摆臂运动……”7月23日,笔者见到王柏根时,他正通过微信,线上指导老人练习哑铃操。

“这个哑铃操是我自创的,之前都是线下指导,最近气温较高,建议老年朋友居家运动。”王柏根说。

出生于1959年的王柏根是恢复高考后杭州大学体育系首届毕业生。1982年毕业后,他放弃留校机会,选择扎根绍兴一中体育教研组,成为浙江省体育名师培养人选。

2014年,王柏根从管理岗位退居二线,主要负责老年体育工作,他先后担任绍兴市老

年人体育协会副秘书长、秘书长、副主席等,主导组织省市级老年体育赛事和培训活动超300场次。

“这是我深耕老年体育事业的第11年。”11年时间,王柏根完成了从体育教师到老年体育领路人的蜕变。

2019年,王柏根正式退休,本该含饴弄孙的年纪,他却忙活上了另一件事。那年,一次骨密度检测显示,参与门球运动的老年人中,36%存在骨质疏松问题。

王柏根一头钻进教辅资料里,人体解剖学、运动医学……曾经的必修课此时成为他坚实的理论支撑。他将目

光放在了哑铃上,哑铃体积小,重量可控,甚至可以用矿泉水瓶替代,是再好不过的运动工具。经过半年潜心钻研,他编写出《老年人哑铃抗阻训练指南》,一组1公斤左右的哑铃或水瓶,可完成所有训练。

绍兴市老年人体育协会的同事们成为王柏根第一批学员,一位老同事练了几次后直呼“感觉比以前有劲多了”。

5年来,王柏根奔波于浙江各地,举办讲座和培训,推广的哑铃操已被浙江省老体协纳入年度培训交流计划,累计让数十万名老年人受益。

“现在我的哑铃操已经进阶到2.0版本了。”王柏根说,较之2019年的那套,第二套哑铃操动作数量从16个增加到了22个,背景音乐也换了。

除此之外,王柏根还在几个拍子间加了一些扭秧歌的动作,既调节了运动量,也增加了趣味性和互动性。

目前,王柏根正计划组建长三角老年抗阻训练联盟,他希望让哑铃操从浙江推广至长三角地区甚至全国,让更多老年人受益。

慈溪市 独居老人住进清凉新居

本报讯(记者 黄心怡 通讯员 陈利群 张馨瑜)近日,慈溪市周巷镇界塘村77岁的独居老人傅纪传在焕然一新的卧室,惬意地看着电视。当前,慈溪市正迭代升级困难住房改善公益项目。慈溪市委社工部与亚飞志愿服务队携手为傅纪传改造的这处住所,可以说是“暖暖的新家”2.0版。

“我们还给老人安装了空调,并在他家门口新安装自来水龙头,方便他淘米。我们将承担老人今后的水电费。”亚飞公益项目部负责人张蒙娜说。

衢江区 开展“山区夕阳红”活动

本报讯(共享联盟·衢江杨晨)近日,在衢州市衢江区双桥乡社后蓬村文化礼堂,由衢江区慈善总会与衢江爱心联盟协会共同主办的“山区夕阳红”活动在此开展。

歌舞、戏曲等精彩节目轮番登场,老人们看得津津有味;助餐服务贴心周到,美味饺子让老人们喜笑颜开。同时,志愿者还提供理发、修剪指甲、推拿按摩、健康咨询等服务。

临海市 长廊有爱 清凉一夏

本报讯(通讯员 毛丽萍)7月21日,台州临海市古城街道白云小区文化长廊,临海市委老干部局联合白云社区党总支、白云社区银耀党支部共同开展“长廊有爱 清凉一夏”送清凉志愿服务活动。

活动现场,志愿者将一份份清凉递到居民和环卫工人手中;长廊另一侧,理发师为老人修剪头发;医护岗位退休的老同志则化身“健康卫士”,为大家把脉问诊。

银发夫妻学而优则教 在一招一式间“武”动人生

本报讯(通讯员 姚陶祎)近日,在柯桥区安昌古镇入口广场,69岁的朱云坤与妻子滕云妹带领数十名学员练习太极。退休后,这对夫妻不仅实现了个人武术梦想,更带动数百人加入全民健身行列。

2018年,朱云坤在柯桥社区学院首次接触太极拳。

“起初只是为强身健体,但越练越感受到太极文化的博大精深。”朱云坤说。

滕云妹一开始是陪练,也很快被太极拳魅力征服。2020

年,二人决定系统学习陈氏太极拳,每天清晨在广场练习。正是这份执着与坚持,让零基础的他们斩获省级大赛奖牌。

“每次赛前,我们就是对方专属陪练。”朱云坤说。2024年一场形意拳比赛前夕,两人在客厅反复推敲动作至深夜,最终拿下二等奖,并分获“最佳领队”“最佳教练员”称号。

有了一定武术基础和心得,夫妻二人便萌生将这种健身方式和传统文化推广给更

多人的想法。

每天清晨5时,安昌古镇入口广场“移动课堂”准时开讲。作为柯桥区武术协会理事和安昌武术辅导站负责人,两人已义务教学超1000天。他们还把教学点延伸到社区文化礼堂、乡村舞台。夫妻俩自费印制教学手册,针对老年学员编创“健腰八式”“护膝太极”等特色课程。

“武术不仅是招式,更是一种生活态度。”朱云坤夫妇说。