

南溪湾江畔 600余人同跳健美操

全民健身意识提升了 但随之产生的问题也不少

茶余饭后,相约几位朋友来到广场上跳跳广场舞、健身操,或者来到永康江畔一展歌喉,这种轻松、休闲、健康的生活方式,越来越受追捧,甚至逐渐成为一种文化。

市民周丽村就是其中一位。但和大多数人不一样的是,她凭借自己对健美操的热爱以及一定的领导能力,渐渐将一支健美操的队伍发展壮大。

近日,记者体验了一番周丽村领跳的健美操,发现饭后适当的运动确实有助于身心健康。不过,随着记者的深入走访和调查,发现在广场舞、健身操等队伍逐渐壮大的同时,一些问题也随之暴露出来,例如场地不够、噪音扰民、存有一定安全隐患等。

□记者 胡颖 吕琳萍



扫一扫二维码观看视频

记者体验

一个小时的运动张弛有度



市民跟跳健美操

秋意渐浓,晚风不再有夏季的闷热。14日晚上6时45分,记者来到南溪湾大桥附近,打算体验一次完整的健美操。不得不说,南溪湾大桥附近环境宜人,道路两旁包括公园里都安装了路灯,又有大块的平整空地,对于热爱跳广场舞的人来说,这里绝对是个理想的场所。

记者平日里很少运动,所以当受周丽村邀约一起跳健美操时,内心有些紧张。不过,记者环顾一周后看到,在这支多达600余人的庞大队伍里,不仅有年轻人,还有老年朋友和小孩子,于是心想:他们都能坚持,我也一定能行。

晚上7时,健美操的音乐准时响起,所有人都站在了自己的位置上,马上进入状态,记者也赶忙找到一个

空位。只见周丽村没有急着开始,而是先调整队伍间距,记者在人群队伍中也活动了一下,确保不会碰到前后左右的人。

跟随一首舒缓的音乐,周丽村带领大家做一些简单的热身运动,如拉伸运动、扩胸运动。除了个别对自身要求较高的动作,如下腰之类的,记者都能跟上大家的步伐。

接着,周丽村便循序渐进地带领大家进入了动感音乐的世界。第一组操长达十几分钟,一时间吸引了不少正在江边散步的群众加入其中。因为持续时间长,记者又是第一次跟跳,尽管全程紧盯周丽村的动作变化,但还是出现了不少和别人动作方向相反的情况。

一曲结束后,记者感到有些吃力,

没等喘上一口气,又一首乐曲紧接响起。为了不影响别人,记者就在原地休息了两三分钟。

第二组健美操是蹦跳动作,类似跳绳,脚尖发力起跳。记者心想这个容易,随即跟了起来,没成想,一节看似简单的动作,在不到三分半的时间里,不仅蹦跳了400来下,中间还要来回变换五六次手部动作。两组动作下来,尽管天气凉爽,记者还是跳出了些许汗。

这时,跳操时间已经过半,记者感觉到腿脚、手臂开始酸痛。但看着大家越跳越起劲,也不好意思停下来。

“爱你们哟!”“我们牛不牛!”周丽村注意到部分人已经跟不上节奏,就在跳操的过程中喊口号为大家加油鼓劲。感受到热情的氛围,记者也从最初的手忙脚乱到熟练跟跳,尽管动作不是很规范,但也会随着音乐不自觉地扭动起来。

在带操的过程中,周丽村会深入人群,规范大家的动作。“换个人还真的不一定有她这样的号召力和感染力,周教练动作张弛有度,教学也是尽心尽力。”记者周边的人如是评价。

原定计划是跳40分钟到一个小时,但大家情绪高涨,往往要到8点半才结束。全程一曲接着一曲,从头颈部动作、卷腹动作、腿部动作到全身运动,借助杠铃、小红绳等道具前后变换8套基本动作。对于“运动小白”的记者来说,这样一套健美操可以咬牙坚持下来,但第二天起来时,记者的小腿部位肌肉依旧是酸痛的。

记者手记

存在活动场地、文明意识缺乏等问题

记者了解到,由于参加健美操运动的群众热情高涨,队伍从原先的400多人逐渐发展到现在的600多人,甚至还有不断扩大的趋势。如此一来,难免出现了占道跳操、围观群众垃圾乱扔等问题,对安全、交通、环境都产生了一定的影响。

“因为人数不断扩大,我选了左、中、右三个区域的队长,协助我维持现场秩序。但跳操过程中会优先考虑团队,无法兼顾到每一个人,只能靠群众自觉了。”周丽村面对人数庞大而带来的问题,已经尽己之力在解决,但效果仍不理想。此外,由于健美操需要放较大分贝的音乐,也产生了一定的噪音扰民问题。

“跳操的时间正好和孩子写作业的时间重合,锻炼身体是件好事,但不能影响孩子学习。”部分周边居民认为,健美操的噪音对他们的生活产生了一定影响,希望能适当降低音量。

其实,不仅仅是周丽村带领的健美操队伍面临以上种种问题。记者连续数日走访了我市数个广场舞团队,不少领队都表示,自己的初衷是为了带领大家强身健体、愉悦身心,但因为场地受限、部分学员自觉度不够、周边居民反对等情况,导致一些矛盾日益凸显。

由此可见,当前广场舞产生的问题,主要还是人民群众迅速增长的精神文化需求和公共文化服务配套设施不甚匹配的问题。

在记者看来,发掘广场空地,加大公共场馆免费开放力度,或许能够有效解决场地紧张问题;另一方面,广场舞活动是一项群体性活动,需要市民都能提高自身文明意识,在不影响他人的情况下,文明地开展健身运动。

学员声音

跟跳健美操已成为习惯

朱女士 62岁 退休人员

动作易学 上手容易

市民朱女士是在南溪江畔散步时发现这支健美操队伍的,多方打听得知是免费教学,于是放心加入其中,成为一名忠实粉丝。“这个操比较亲民,虽然我肢体动作不太协调,但也能跟上节奏。”朱女士退休后一直坚持锻炼身体,她认为,散步有些无聊,这样的健美操更适合自己。

“虽然只跟跳了四五天,但是能感受到那个氛围,自己的心态也变得年轻起来。”朱女士说,“每天有数百人来跳操,场地就显得有些拥挤,如果想要有个好位置,只能早早地过来。”

于玲玲 38岁 上班族

氛围极好 能聊天又能健身

在健美操的队伍里,市民于玲玲的动作十分标准,她已经跟着周丽村跳了2个多月,晚晚都没落下。让她坚持这么久的原因是,她发现,自己肚子上的小赘肉变得紧实起来,精气神也提上来了。

“自从加入到健美操队伍后,我越跳越开心,越跳越起劲。”于玲玲是一名朝九晚五的上班族,她表示跳健身操不仅能愉悦心情、锻炼身体、提高生活质量,还能结识许多志趣相投的伙伴,每天跳完操后,能和大家一起聊聊天,加深邻里之间的感情。

章馨予 6岁 学生

像模像样 还能领操

在跳操的队伍里,男女老少比比皆是,今年6岁的章馨予便是其中一个。她跟着周丽村扭扭腰、摆摆手、摇摇头,像模像样,几乎每晚都来报到的她也成为了一名小明星,偶尔还会上台当起小领操员。

“刚开始是跟着妈妈来的,后来是我自己想跳,每天吃完晚饭就拉着妈妈过来。”站在领操台上领操的她一点也不怯场。“这个操适合各年龄段的人跟跳,我和女儿一下子就被吸引住了,来这里不仅可以锻炼身体,也能锻炼她的胆量。”章馨予的妈妈说道。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗

监督电话 87126426



既服务到人
更服务到心

YB.JMH