

奥运激战正酣,带火运动潮流

## 全民健身,你更青睐哪项运动?

巴黎奥运会激战正酣,8月8日又将迎来中国第16个“全民健身日”。看着奥运赛场燃情的竞技,不少人说“运动员身体那充满力量感和爆发力的肌肉线条,又一次狠狠地修正了我的审美。”“将自己练成‘肌肉男’‘肌肉女’,追求粗腿的力量与美感,把身体雕刻成‘孔武有力’的模样”……如今,选择将力量训练作为日常健身的不仅有00后、90后年轻人,还有不少70后、60后也将肌肉感作为健身的目标和追求。

走,一起健身打卡去!让运动成为一种生活方式,让全民健身与奥运同行。

采写:本报记者 王芳  
摄影:本报记者 吴长赋



市民在日月贝附近徒步。

## 力量训练受到各年龄段青睐

健身会给我们带来什么?80后王女士将哑铃、壶铃买回家后坚持撸铁半年,她的身体肌肉紧致了,走路轻盈了;61岁的李大伯醉心小区健身器材锻炼,他的身体状态看上去比同龄人年轻不少,肚子小了,睡眠好了,精气神十足;刚结束高考的00后吴同学走进健身房后,收获了一身肌肉,肩膀壮硕……

随着经济发展水平的不断提高,人们对健康、生活品质有了更高需求,从以往跳有氧健身操、广场舞到如今更多的人开始认识到力量训练可以改变身体的形态,并可增强软组织和关节的强韧度,从而让走进健身房坚持力量训练成为健身时尚新潮流。记者看到,香洲区多家健身房每到中午和傍晚时分便人头攒动,人们在各种器械上挥汗如雨,希望通过力

量训练来塑造优美紧致的肌肉线条。

“我以前的锻炼方式是晚饭后在小区快走和慢跑,后来发现体重减轻了10多斤,但是身上的肉却是软绵绵的,尤其是胳膊上的‘拜拜肉’特别严重。一位坚持力量训练的姐妹告诉我,人在40岁以后肌肉量每年都递减流失,要靠坚持不懈地器械训练将肌肉练出来,才能延缓衰老保持身体的肌肉强度和关节强韧度。”80后王女士说,她随后买了健身器材在家自己练,半年后全身肌肉紧致背部有了肌肉线条,大腿也有了力量感,体态也轻盈了。“家里的亲戚朋友看到我的体态改变,也都将力量训练作为健身生活的一种方式,让身体更加健美健康。”

61岁的李大伯刚退休时总觉得无所事事,身体时常感觉沉重乏力,在儿子的鼓励下他走进健

身房锻炼,“退休后时间很充裕,我每天泡在健身房里一小时,三个月的健身让肚子变小了,腰也不疼了,人也不焦虑了,睡眠质量和心情现在都非常好。”李大伯决定,将健身坚持下去。

我市某家健身房的教练介绍,如今越来越多的人开始接受力量训练,不仅年轻人以“雕琢”一身肌肉线条为傲,中老年人也开始认可力量训练带来的塑形效果。“要注意的是,力量训练前要进行充分的热身,新手应该打好训练基本功,先从小重量开始练起,比如女性朋友可以先练2公斤哑铃,再升级到3公斤、5公斤的重量;壶铃可从5公斤练起,再逐步增加重量,持续训练可不断增强自己的腰背肌、腹肌的力量和稳定性;有训练基础的老手也不能盲目冲击大重量。”

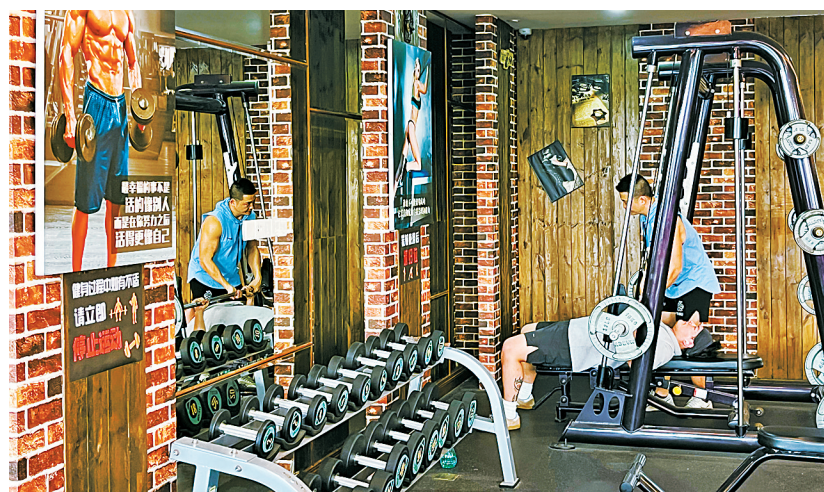
## 奥运会乒乓大战引燃“国球热”

奥运会期间,赛场上为国争光的运动健儿一次次搏杀点燃了珠海市民的乒乓球热情,近期珠海各小区及社区公园的乒乓球桌几乎天天爆满,一场场乒乓球“对战”火热上演,乒乓球爱好者们认真对练,一旁观看的街坊不时给与热烈的掌声和欢呼。

46岁的市民刘先生是一位乒乓球爱好者,近期每天下班后,他都会和上初中的儿子来一场激情挥拍。他已有30多年的打球经历,在他的引导下,儿子5岁开始练球。“奥运期间正值孩子放暑假,我下班后和写了一天作业的儿子打一场球。晚上我俩一起看乒乓球赛的直播,讨论

赛场上球员们球技,为奥运乒乓健儿加油,这个暑假过得特别有意义,也收获了运动的快乐。”刘先生说。

在珠海一家乒乓球馆,大厅的电视大屏幕上循环播放着奥运会乒乓球比赛的精彩画面。乒乓球馆的墙壁上装饰有照片栏,展示着中国乒乓球队在历届奥运会上取得的辉煌成就,激发出人们的运动热情和民族自豪感。该球馆负责人说,奥运会期间,前来打球的人明显增多,“奥运气氛带火了国球热,球友们聚集在一起,锻炼、比赛、以球会友,充分享受着乒乓球运动带来的快乐。”



健身房内,教练在指导学员使用器械锻炼。

## 暑期运动体能班“一位难求”

受奥运激励,我市乒乓球馆、体能培训机构也趁机“火”了一把,珠海的各类运动暑期体能班出现了“一位难求”的景象。“没想到体能班这么火爆,居然报不上名。”最近,市民杜女士想给儿子报体能班,咨询过后却得到“7月份都满了,只有8月的个别时间段能报上”的消息。杜女士说,“给孩子报体能班,一方面是希望孩

子得到教练的专业指导,特别在力量训练上有进步;另一方面,希望孩子每天进行两个小时的全方位运动,增强孩子各方面的身体素质。”

不少报体能班的家长也有类似的想法,还有不少孩子因为奥运会比赛而喜欢上了某项运动。“现在天太热了,户外跑跑跳跳怕孩子中暑,室内的体能班有空调,环

境也不错,教练还会设置比较有趣的小游戏。我们家长希望孩子能爱上一项运动培养专项技能,让孩子培养出爱运动的好习惯。”市民陈先生说。他的儿子开学后将上小学三年级,“暑假我除了给孩子报轮滑班,还报了游泳和体能班。在运动中教会坚持、锻炼毅力,孩子会毕生受用。”陈先生说。