

寻求专业指导 解锁新潮运动

老年人健身不再是“老三样”了

遛弯儿、打太极拳、跳广场舞，曾是不少人眼中老年人健身的“标配”。然而，记者近日走访发现，这一固有印象正在发生改变：随着60后步入退休的行列，不少老年人走出“传统运动圈”，主动寻求专业指导，大胆尝试新鲜运动，一批原本深受年轻人喜爱的运动项目，正逐渐成为银发族锻炼休闲的新选择。

从随便动动到科学训练

清晨6点，65岁的王炎平已准时出现在直播镜头前。她身姿挺拔、精神饱满，正带领中老年粉丝一同“撸铁”健身。

四年前的王炎平完全是另一副模样。2022年，遭遇爱人离世后情绪抑郁的王炎平陷入低谷状态，身材也走了样。为让自己动起来，年轻时就是健身教练的她把家中一角改造成简易“健身房”，便开启了线上健身直播，和云端的健身搭子一起运动。

四年的坚持，王炎平的变化肉眼可见：身材变得挺拔，自信重回脸庞，精神面貌焕然一新。她的直播间也越来越热闹：“受众更广了，最初跟练的大多是和我年龄相仿的中老年女性，现在中老年男性也加入进来，还有80多岁的老人也在跟着锻炼。”

抱着试一试的心态，拥有国家一级健美裁判员、国家级健美操教练员、国家一级社会体育指导员资质的王炎平出了一套“臀腿训练营”课程。结果，第一期课程的报名情况远超预期。“那一刻我才意识到，自己提供的专业指导是被需要、被认可的。”接着，她又推出了一系列课程，帮助学员进行系统、有针对性的训练。

收获众多粉丝认可的王炎平也在不断精进自我。她特意找了私人健身教练，每周跟随教练训练两次，练习直播时练不到的部位。“健身的内容非常丰富，我是传统的练习方法，现在也要跟着年轻教练学些新内容，努力做一个好学员。”她说。

采访中记者发现，很多老人的运动观念正悄然升级，他们已不再满足于甩甩胳膊、遛遛弯儿，而是更愿意寻求专业指导，为健康投入时间和精力。

王炎平对此也有敏锐观察：如今刚退休和即将退休的“年轻老人”普遍接受过更好的教育，经济条件也更优越，随着健康宣传的不断普及和深入，他们对系统运动的意识更强，更希望通过科学的方式，积极对抗衰老。

从传统运动到勇敢“尝鲜”

北京的各大匹克球场上总少不了依恋的身影。她挥动球拍，与球友隔网对决，步伐轻快，每一板击球都利落果断。

依恋今年65岁，球场上，大家都亲切地叫她“依恋姐”。2023年5月，依恋开始接触匹克球，成为北京最早“尝鲜”的那批



王炎平每周要跟私教训练两次。

人。在此之前，她一直喜爱网球，机缘巧合之下与匹克球相遇，自此开启了新的运动生活，已斩获包括广东佛山“中国杯”匹克球公开赛混双冠军在内的多项赛事荣誉。

回忆起与匹克球结缘的经历，依恋笑着说：“当时在网球教练的朋友圈看到匹克球比赛信息，瞬间被勾起好奇心，我第二天就去试打，没想到一上手就着了迷。”如今，匹克球已成为她日常生活中不可或缺的一部分。只要时间允许，她每天都要打上近三个小时，在清脆的击球声中感受这项运动带来的快乐。

匹克球融合了网球、羽毛球与乒乓球多项运动的特点，是一项老少皆宜的运动。依恋介绍，匹克球参与门槛低，球速适中，拍面大，给了参与者充足的反应时间，相比其他球类运动更容易上手，难度和强度也更温和。更让人着迷的是，这项运动乐趣十足，无论入门新手还是资深玩家，都能找到属于自己的玩法，“初学者能体会到稳稳接球的快乐，等有了一定基础，还能比拼网前小球的快速反应、底线相持的战术搏杀。”

不少人觉得新潮球类是年轻人的专属运动，面对这种看法，依恋坦言：“我没那么想，我不把自己当老年人，喜欢主动尝试新鲜运动。”在北京乃至全国，有越来越多的老年人开始接触并喜欢上匹克球。

从挑战难度到追求稳定

71岁的羊哥与滑雪结缘已近30年，他的故事里，有着从尝鲜到深耕、从竞技到享受的转变，也写满了对滑雪的热爱。

羊哥接触滑雪始于1999年，彼时国内滑雪运动尚未普及。“最开始就是图新鲜，真正系统练习，是2004到2005年前后，我常去南山滑雪场，从零开始打磨基础动作。”羊哥说，那时年近半百的他，精力充沛、热爱运动，网球、骑马都有涉猎，最终滑

雪成了他最执着的选择，因为“滑雪可快可慢、强度可控，完全能根据身体状态调整”。

如今，滑雪成了羊哥生活中雷打不动的日常。夏日在乔波室内滑雪场打磨动作，待到冬季户外雪场开放，怀北、南山、崇礼等滑雪场便成了他常去的地方。时光流转，羊哥滑雪的心境与年轻时已大不相同。过去他热衷于挑战高难度的竞技玩法，现在更钟情于基础滑行，追求动作的规范与优美，享受一切尽在掌握的滑行节奏。羊哥说，对他而言，每一次稳定而从容的转弯，本身就是最大的乐趣。现在，他常常在雪道边架起相机，录制自己的滑行视频，回家反复观看、推敲细节。

除了自身享受滑雪，羊哥还乐于将这份热爱与经验传递给更多人。二十多年来，他利用业余时间免费教学，组织公益滑雪课。在教学相长的过程中，他还通过系统的学习，考取了社会体育指导员四级职业资格和美国的指导员证书，不断精进专业能力。如今，经他指导过的学生已有千人，不少初学者在他的带领下爱上滑雪，一步步成长为圈内好手。

“能活多久，就滑多久。”谈及未来，羊哥说得平淡而坚定。这份简单纯粹的热爱，让他年过七旬依旧活力满满，“滑雪从不是年轻人的专属，银发族亦可在雪间收获属于自己的快乐与精彩。”

结合多年的滑雪与教学经验，羊哥为老年滑雪爱好者总结了以下注意事项：老年人要跟着专业教练从基础学起，规范动作不仅能提升滑行体验，更是安全的核心保障；滑雪前，必须充分热身、穿戴齐护具；装备优先选择双板，稳定性更强，更便于老年人控制节奏与速度；滑行中要循序渐进，安全永远放在第一位，切忌逞强，不要盲目挑战超出自身能力的雪道；同时建议练好小回转，相比之下，大回转更容易发生碰撞风险。

来源：北京晚报