

# 年逾花甲甚至古稀之年,仍在健身房里挥汗如雨…… 他们追求健康的体魄、满满的精气神,还有人生新的开始 冰城“银发族”恋上健身房

□本报记者 刘希阳

提到老年人锻炼身体,你会想到什么?跳广场舞、打太极拳、结伴走圈,还是在小区健身器材边晃悠?

早晨6时30分,62岁的王大爷已经赶到位于群力第一大道的一家健身会馆开始锻炼。另一家位于友谊西路的健身会馆每天9时开门,距离营业还有十多分钟,十多名会员已在门口排队,其中不乏已经六七十岁的白发长者。

丰富的训练项目、更多可选择的器械、专业的教练指导……眼下,冰城一些“银发族”已放弃公园、社区里的健身广场,“恋”上了健身房。记者注意到,不少人虽已年逾花甲甚至过了古稀之年,但在健身房挥汗如雨的执着劲儿,不比年轻人差。

在他们看来,健身改变的不只是身体状况、生活质量,还带来充盈的精神世界。人间最美夕阳红,这是人生的另一个阶段,也是新的开始。

## 健身房里老人越来越多 老年会员超两成

王斌退休后第一个月的退休金,就交给了健身房。刚开始他还觉得,健身房里都是年轻人,自己去锻炼多少有点尴尬,“进去一瞅,发现我的年龄根本不算大。像我这年龄段来锻炼的人,还不少呢!”他很快熟悉了新环境。

群力第一大道一家健身会所的孙教练告诉记者,近年来60岁以上市民来到健身房的越来越多。“门店会员中老人超过两成,有五六百人。”孙教练说,老年健身者中,男性和女性相差不多。另外一家连锁健身会馆的李教练告诉记者,白发健身群体是馆内的常客。

运动背心和短裤、白发寸头。在友谊西路健身会馆里,李树森正在做热身运动,“45岁以后,全身所有脏器都逐渐走下坡路,肌肉逐年萎缩,身体机能也会受影响。坚持来练习器械,保证肌肉量,对自己退休后的生活质量和健康也是个保障。”

与大爷们热衷于器械不同,大娘们则更喜爱操课。中午的瑜伽课,付钱几乎堂堂不落,“力量做不上去,就上瑜伽课出汗。”

因为老年人的加入,不少健身房的空档期被有效利用起来。在健身会所里,还自然而然形成了“老年时段”。李教练介绍:“老年群体和年轻群体的作息时间不一样。年轻人白天上班,一般选择晚上锻炼。老人们会自己打出‘时间差’,早上和中午来,这

样使用器械、上操课都不拥挤。”为增加孩子体能,市民林先生上午时段领着孩子进了健身房,进行力量训练。“头一次进门时,几乎惊呆了,基本全是老年人。热火朝天的,完全没想到!”

## 健身大爷有多牛? 一些年轻人都比不上

健身房的老人咋“突然”就多起来了?“以前也有,但这几年增加的量相对多一些。”采访中,多位健身教练告诉记者,一方面,这与老年群体数量的增加有关,新一批退休人员的观念与之前的老年人不一样,更注重退休后的生活质量。另一方面,公众素养提升,越来越多的人注重科学锻炼。很多人发现随着年龄增大肌肉萎缩后,会选择通过健身专业人员的科学指导和力量训练,来强化身体机能。

今年42岁的刘先生有三年居家健身史,最近开始在李树森大爷常去的健身房锻炼。有一次李大爷做完一组肩推训练后,刘先生也尝试用同一个器械,当场发现自己在老人面前就是个“弱鸡”,“大爷之前的负重,我一个都没推起来。”

李大爷年轻时就有锻炼的经历,但是因为工作忙,直到退休了才有时间扎进健身房。“自己在家常年坚持哑铃训练。”李大爷说,“因为有底子,在健身房也侧重力量训练。起初请了教练,帮助熟悉器械和制订健身计划,现在都是自己练了。”

李大爷进行的是“三分化”

训练,第一天胸部和肱三头肌,第二天背部和肱二头肌,第三天臀腿和肩,三天完成一次全身训练,休息一天后开始第二个循环。“每次训练一个多小时,每组动作也练到力竭,一周要来五六天。”李大爷说。

哑铃深蹲、杠铃卧推……也许随着年龄的增长,腹肌不再那么清晰,但是大爷们的“力量”还在。“评价力量有很多标准,杠铃卧推就是其中之一。”孙教练说,“一般来说,能推起自身重量就是很优秀的水平。年轻人都未必能做到,一些坚持力量训练的老年人却可以。”

李大爷说,健身这么多年来,收获的不仅是体魄,还有精神头儿。“每天大量的运动和肌肉的维持,身体素质好了,精神头也很好,心情舒畅。”在李大爷看来,相比于身体,坚持健身给予的目标感,对于老年人来说可能更重要。“力量练习,其实是阻力训练。心里铆足一股劲,人就有精神头。”

## 老年“糖人”辗转健身房 坚持运动30多年

“你看我的手,造影的微创伤口还没完全愈合,现在手臂力量还不能做。”在健身房里,今年65岁的孙先生说,“我来健身,主要在跑步机和椭圆机上走走。”

今年72岁的刘大爷,正在椭圆机上运动,“健身30多年,都记不清去过几个健身房了。”刘大爷说。上世纪90年代初,刘大爷查出患上糖尿病。经过了解,他知道身体的肌肉量和运动量对控制病情有帮助。健身教练告诉记者,腿部力量锻炼是血糖克星。糖尿病人在身体允许情况下,多锻炼腿部肌肉,可有效帮助患者血糖恢复正常。

“起初在室外走,但是夏天太热、冬天还冷,索性就去健身房了。”因为搬家等原因,这些年刘大爷最少换过四五个健身房了。刘大爷午睡,一天两顿饭,总是赶在中午其他人吃饭时来锻炼。“年轻时候跑步、游泳,后来发现膝盖受伤,就不敢跑了。”到了健身房,刘大爷先把器械练一圈,也不用大负重。更多时间在椭圆机上,出汗保持下肢力量。

“身边一些不太运动的‘糖



人’,有些发展到综合征的程度了。我不怎么忌口,坚持运动30多年,感觉控制得还不错。”刘大爷将这些归因于自己良好的运动习惯。

## 运动不用跟风 训练量力而行

记者注意到,健身阿姨一般三四个人一帮,而大爷一般自己来的多。老年人找教练,也有很明显的消费特点。“多人找一个教练,更有性价比。”李洋就是多个老年人的教练员,他一堂课300元,四五个老人一起上,“没有大重量,主要是规范一下大爷大妈们的动作,注意别受伤。”

“人们常说老有所乐。退休后,时间有了,但身体不行一切都是白搭。”不少老年健身者告诉记者,最初健身是为了提升身体素质、保障老年生活质量,时间长了就成为习惯和爱好,“人一天天老了,每天有点事儿做,精神头就不一样。每天太松散,人很容易萎靡下去。”

坚持锻炼30多年,刘大爷

说,只要自己能动得起来,就一定会坚持。“这几年有时也会觉得累,但是给自己一股劲就撑过去了。”刘大爷说,“运动后感觉很舒服,体魄好、精神状态好心情才舒爽。”退休后,有大把的时间,他还有很多事儿要去。

在采访中,诸多健身教练也给想健身和正在健身的老年学员作出提醒与建议:

人体在四十五岁以后,每年都会流失一部分的肌肉量。适当肌肉锻炼增加身体肌肉比例,不仅可以给自身日常活动提供更好的保护,也会对骨密度保持起到积极作用。

身体条件允许的老年人,可以根据自身基础进行固定器械的力量训练。固定器械的训练轨迹固定,可以避免受伤。对于女性或无法进行力量训练的老年人,可以在跑步机或椭圆机上走走。

“与在室外步行相比,跑步机具备减震等功能,避免硬着地损伤膝盖。”孙教练强调,老年人健身一定要量力而行,有心脑血管疾病或高血压的人群,要特别注意运动安全。

