

自己买设备教人健身10余年

64岁的社会体育指导员孙玉兰,每天都坚持带领居民锻炼

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

“

国家一级社会体育指导员、一级气功指导员、省康乐明星奖、全民健身优秀组织奖……一系列荣誉背后,离不开荣成市民孙玉兰辛苦的汗水。已过耳顺之年的她,没有选择安享晚年,而是自己出资购买音响设备,带领大家练太极、跳健身舞,积极发挥自己的余热。她的想法很简单,只要认真真让大家做好健身就好了。

退休前,孙玉兰是荣成市竞技体育运动学校的老师,2003年退休后,她就专心地带领大家健身。其实,早在上世纪90年代,她还没有退休的时候就已经在教大家跳舞了。

孙玉兰告诉记者,她教大家跳舞已经有十多年了,只是2003年才成立了自己的队伍。退休后这几年来,她自己出资6000多元,购买两套音响、DVD、教学用的扩音机以及光碟等设备,既是组织者又做教练,早上教大家练太极,晚上教大家跳健身舞。在她的带领下,每天都有200多人参与健身。

除了自费购买音响等设备以及负责设备的更新、维修等,孙玉兰还自费为大家买了舞蹈服装。

今年春节后,孙玉兰被三个村委会邀请教舞,她带领大家排练了红色娘子军等五支舞蹈;今年4月份,荣成市老年体协授权她做过全市的42式拳、剑辅导训练;除此之外,她还组织大家准备今年即将举行的各项比赛。



孙玉兰(前排右二)与她的学员们合影。

虽然辛苦,64岁的她一直在坚持

对于今年64岁的孙玉兰来说,每天带领大家健身并不是一件容易的事情,但她一直在坚持。对于她来说,生活很忙碌。

在教大家跳舞时,孙玉兰总要教两遍。一般情况下,老年人会来得早一点,她就先教,等年轻人来了,

她再教一遍。老年人学得差不多了,跳不动了,就解散回家去。而孙玉兰作为老年人中的一员,还要继续教大家跳舞,总要坚持到最后。

提起下乡配合农村开展工作,孙玉兰只有一个感觉“累”。她告诉记者,每次下乡都是不到六点起床,

忙碌到晚上将近十点才能回到家。虽然很辛苦,但孙玉兰认为,只要能给大家带来点乐趣,辛苦不算什么。孙玉兰说,以前很多村民没事就去打麻将,现在很多人都参与到健身队伍中来,经常有小孩也穿梭在健身的人群中。

教人跳舞健身,也为儿女们分一点忧

孙玉兰说,大家如果一直跳同一支舞就会腻,因此她每隔一段时间就会教大家一支新舞蹈,“跳健身舞就跟吃饭似的,不能老吃面条,偶尔也要做个炒菜,换换口味。”在教大家跳舞时,她都是先在电脑上搜到合适的舞蹈,学会了再一个节拍一个节拍地教大家。

孙玉兰带的队伍以老

年人为主,这就需要特别有耐心,一点一点教。在她的带领下,一位80多岁的老人每天坚持跳舞,这让孙玉兰十分感慨和自豪。“他身体板板儿的”,提到那位“高龄学员”孙玉兰忍不住夸道,这位老人姓隋,每天都练习跳健身舞,如果不跳舞的话,他就会感觉特别难受。

跳健身舞不仅提升了大家的身体素质,也提起了大家的精神。“跳舞的时候人特别有精神,听听音乐,活动活动筋骨,这是一个很享受的过程。”“老有所为,老有所乐”是孙玉兰所坚持的,她认为,教老人跳跳健身舞,不仅可以锻炼老人们的身体,让他们健康康,也能为社会、为儿女们分一点忧。



孙玉兰与她的学员们合影。

人物故事

3年教居民150余套广场舞

在荣成市新世纪广场站点,褚秀萍每天都带着200多人共舞

本报威海7月24日讯(记者 侯书楠 实习生 邵金宏) 7月18日,在威海市老年体协在乳山组织的第四套秧歌比赛中,荣成市的代表队获得最佳优秀奖,带领这支队伍的正是国家级社会体育指导员褚秀萍。除节假日外,56岁的褚秀萍每天与200多人在荣成市新世纪广场站点,进行健身活动,包括舞蹈、模特、太极拳、剑、健身气功等多项内容。

从2009年起,专门负责教

舞蹈的褚秀萍每周都会教大家跳一支新的广场舞,三年来已经教会大家跳了150多支广场舞。“我们的广场舞经常会换,不断淘汰旧的,教大家学习新的。”之前,到广场上去跳舞的居民很少,现在,在她的带领下,每天晚上都有200多人来跳广场舞。

每天早上六点和晚上七点多,褚秀萍都会组织大家到新世纪广场上练习舞蹈、太极等健身项目,每天练习的时间不少于两个半小时。

去年为了教大家练42式太极拳,褚秀萍还专门到威海学了两天,学完以后回来再教给大家,并专门刻成光盘,让大家回家练习。

除了组织大家进行广场晨、晚练,褚秀萍还负责荣成市排舞、秧歌、拳、剑等项目的骨干培训,指导训练好示范队伍参加荣成市全民健身日秧歌和自编节目的比赛。对于舞蹈来说,她的想法很简单:只要是大家喜欢的,她就教。跳广场舞不仅提高了

大家的身体素质,也深受大家的喜爱。

除了秧歌比赛,褚秀萍还带领代表队获得过多项荣誉:“体彩杯”的先进集体、2009年曾获模特第二名、2010年威海市排舞赛名列前茅,2011年威海市排舞比赛获奖……而她本人也被授予威海市群体活动先进个人。面对这些荣誉,褚秀萍显得很平淡,“我退休了,也没啥事,和大家一起练练舞蹈,感觉挺好的。”

“看大家健身我高兴”

张志芳带的健身队还得了不少奖

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

从健身中受益颇深的她经常告诉大家,保健品不如健身对身体好。在她的带动下,邻居们纷纷加入健身队伍中,邻里关系也更和睦了。她叫张志芳,今年51岁,是国家一级社会体育指导员,现在荣成市港湾老协活动点做健身指导。

以前天天打麻将 现在健身还拿奖

23日,当记者联系到张志芳时,她正忙着组织大家练习第九套健身球操和秧歌,为7月25日荣成市石岛管理区组织的全区健身球操和第四套秧歌交流赛做准备。8月份,她还要组织石岛辖区各站点辅导员进行飞龙1—5套柔力球规定套路的培训和指导。

“跟大家在一起健健身挺好的,能为大家带来快乐,我很高兴。”张志芳说,在健身之前,很多人都爱打麻将,一坐就是半天,很多老人出现了腰疼、腿疼等症状。现在,经过健身,大家的身体素质都提高了很多,还拿了不少奖项。

运动健身 得选择老人适合的

太极柔力球是一种新兴的体育项目。张志芳告诉记者,太极柔力球可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展,运动量比较适中,适合老年人运动。

2007年,张志芳到威海学习了太极柔力球1-7套,今年5月28日,她又到威海学习全民健身套路的柔力球。张志芳说,她很早之前就网上学习了两套比较简单的柔力球,先教给大家,后来又学习了两套舞蹈动作较多、难度较大的柔力球。

除了柔力球,张志芳还教大家练习健身球操。“打打腰、打打腿,非常舒服。”

身体素质提升了 邻里关系和睦了

健身不仅提高了大家的身体素质,也让邻里关系变得更加和睦。天气好的时候,张志芳会带着大家到外面走一走,运动运动,对此,大伙反映很好。此外,邻里之间谁家哪里有矛盾,大伙健身的时候聚在一起说一说,帮忙调解调解,便大事化小了。

“健身让家庭、邻里关系更和睦了,大家精神好,看上去也年轻了许多。”张志芳感到很高兴。

省二届全民健身运动会上

威海台球名将摘两银

本报威海7月24日讯(记者 侯书楠) 7月19至22日,山东省第二届全民健身运动会台球比赛暨山东省“官氏LP”杯台球排位赛在淄博市体育馆举行。威海市派出4男1女共5名选手参加比赛,最终摘取两枚银牌,取得佳绩。

在威海市派出的6名选手中,其中2人参加斯诺克比赛,3人参加中式八球比赛。经过2天伏案厮杀,威海市选手全部进入16强,并成功摘得中式八球团体二等奖,尤其值得一提的是,女选手李依蓉杀破重围,成功斩获女子八球比赛第二名。

李依蓉的教练说,李依蓉今年年仅17岁,学台球2年有余,个人最好战绩曾跻身全国女子八球比赛前8名。她也是本次比赛年龄最小的中式八球女子选手。