

“煮妇”爱运动 活动筋骨添乐趣

一群平均年龄在60岁左右的社区老人,每天在环翠楼广场做第九套广播体操

□记者 许君丽 报道

本报5月26日讯 “伸展运动、扩胸运动……”26日清晨,环翠楼广场上,伴随着轻快的音乐,环翠区老年体协教练队队员们正在学习第九套广播体操,每个动作都十分熟练。练习第九套广播体操,已成为他们的必修课。

今年70岁的阮雅秀是教练队的“头头”,退休后,闲不住的她应朋友邀约,来到环翠区老年体协,成为教练队中一员。因酷爱健身项目,70岁的她身体仍特别硬朗,也显得年轻有活力。

阮雅秀说,第九套广播体操是她在网上学的,为了学好这套操,她苦练了很久,每一个动作都

做到位后,才教大家。从手的摆放、踢腿的姿势、弯腰的动作,阮雅秀一遍遍耐心教大家,很快教练队队员们就学会了。每天早晨5:30到6:30,环翠楼广场,这是教练队队员们的固定活动时间,广播操音乐一响起,队员们一起来做操锻炼。

教练队的成员平均年龄在60岁左右,最小的52岁,最大的已经78岁了,他们多是退休老人。阮雅秀说,队员们多数是家庭“煮妇”,早上锻炼完后,还要回家做饭。不过,每天一起做操的人很多,组成300人的方队都可以,场面很壮观。很多队员除了在健身活动时间学习,还主动在家中练习。鲸园社区的一位居民说,以前她常外出打麻将,时间长了,腰酸背疼,后来跟着伙伴一起做广播操,不仅活动了筋骨,睡眠也好了很多。

除了第九套广播操,教练队队员们还学习了太极拳、太极剑、健身操、健身舞、功夫扇、秧歌等多个健身项目,因为做得好,经常有单位邀请他们去表演。阮雅秀说,第九套广播体操由8节徒手体操组成,共计4分45秒,在保持传统广播体操特点的同时,引入了武术、踢毽、游泳、保龄球及现代舞等时尚运动的基本动作,突出了“健康、欢乐、时代”的风格。对老年人而言,这套操时间不是很长,经常做,既能锻炼身体,又能让邻居们加深感情、磨合默契度,深受队员们的喜欢。



▲社区老人爱锻炼,环翠楼边做体操。



老人晨练热身宜选广播操

不少老年人喜欢到公园晨练,但由于老年人垂体功能降低,清晨代谢废物容易堆积,导致关节僵硬,身体协调性较差,更易受伤。早上九点为老年人户外运动最佳时间段,此时空气质量较好,气温适宜,老年人身体调节能力处于最佳状态。

老年人热身可选择幅度不大、频率不高的舒展运动,如举手臂、伸伸腿或缓慢扭动腰部,第九套广播体操比较适合中老年人热身。

另外,老年人需根据自身状况,所患疾病来有针对性的热身。患颈椎病者,在活动颈部时动作要慢,旋转颈部幅度要小,不宜连续摇晃颈部;心脏病、高血压患者,由于心肌供血不足,不适合进行强度大的热身和运动。

“神龟”助力威海普及广播操

“神龟”创立于1993年3月8日,2000年成立威海神龟餐饮管理有限公司,2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。历经二十年的磨炼,神龟馅饼从十几平米的小简房不断发展壮大,拥有数十家快餐门店、一家高档海鲜酒楼、一座实力雄厚的中央厨房及行政管理总部,成为一家以中式快餐为主,海鲜酒楼为配套,集研发、加工、生产、销售为一体的大型餐饮连锁机构。

神龟始终坚持以创造“营

养、健康、新鲜、美味”的餐品为工作核心,以“让顾客满意”为工作目标,以“细节成就完美”为经营理念,脚踏实地走好每一步,先后获得“山东省著名商标”、“食品卫生A级单位”、“威海消费者满意品牌”等众多荣誉称号,“神龟馅饼”由此成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓、脍炙人口的快餐品牌。

倡导健康饮食,倡导绿色生活。广播体操对锻炼者产生中等

强度的运动刺激,对提高机体各关节的灵敏性,增强大肌肉群力量,促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。这种健康的运动方式与“神龟”所倡导的绿色生活理念一脉相承。通过此次助力威海市第九套广播体操大赛活动,体现出了“神龟”健康、公益、奉献、分享的公司经营目标。随着越来越多的单位职工及市民加入到广播体操队伍中,滨城全民健身的氛围也愈来愈浓。

新天地传媒

平面传媒经营机构

地址:新威海路32-13(504)三阳火锅五楼
电话:5280591 5231591

新天地传媒历经十五年市场洗礼,已成长为一个跨烟威地区的综合性媒体。在威海拥有新天地齐鲁分类信息版,新天地公交车票版,新天地新生活商辅版三种传播渠道。在烟台拥有都市传播公交版,新生活商辅版两种传播渠道。新天地五大系列平面传媒,以不同的发行渠道全面覆盖从高端至中低端市场,每周总发行量高达八十万份,已分别成为烟威DM市场的强势品牌媒介。与品牌合作是成功的捷径。做广告选新天地没错!

便民利民信息

便民信息版:基本格:2.5平

刊登热线:5232611 5216138

防水维修

厂家防水:5899191
房屋维修水电暖安装

家政服务

砸墙送河沙、水泥
做防水、打眼、老瓦工贴瓷砖坐墙、木工精做壁柜。钢构隔层、改水电、刮涂料等大小工程,全市超低价(免费检测厨卫霉菌、治理室内甲醛超标)。威海农工服务队:13561887997老孙

砸墙、水电、水泥、小装修等,本地人,价格超低13563107075

清洗地暖5752244
水电暖安装水钻打眼

真诚家政3630062
地垫代办杂物装卸、催乳师24小时服务、清洁消毒清洗油烟机维修油烟机打火灶饮水机电脑等、保姆陪护月嫂育婴师。

祥云家政5222311
保姆、钟点工、月嫂、看小孩

专业拆除,旧楼改造,砸墙,地砖!水钻打眼!施工专业!价格超低!15866301984

宏业家政
专业清洁室内,洗油烟机。13562197201

旧物回收

高价收锡灰、锡渣、锡膏、锡、金盐、磁石、镀银、合金、铜等13287800378

特高价收旧货
13386315789

专收空调冰柜
15662328591

本地人上门收旧货
13906304464

法律咨询

代理民事刑事劳动及工伤案件,律师咨询电话:18963146057

汇恒律师代理民事、刑事案件、司法鉴定免费咨询5335007 18669345007

二手车行

高价收二手车
5129555

现金过户收车
13456223888

高价收购二手车
15854648888

高价收购二手车
15318278666

超高价收购二手车 15866307888

快速钻井

快速钻井18063122999
百米一天完工,保证出水量。

博山水泵大全5297090
经区鑫通汽车城西150米路南

投资贷款咨询

信用贷款车房抵押贷款
信用卡咨询 18663121579

大型正规信用贷款咨询机构
无任何手续费,不限户口,无需抵押担保放款快,全市超低利率。13863057533

即刷即兑 用钱找我

15266154281

威海贷款公司诚招代理加盟
主营:无抵押信用贷款、银行抵押贷款、银行企业联保、信用卡、贷前无费用。13963139276 任经理

正规无抵押信用贷款咨询
门槛低,放款快
13863030224

乐富POS机

人民银行批准,安全、快捷
办理移动对私0.5,35元封顶等各种超低费率POS机。
招三市一区代理
电话:5814958 18563101916

信用卡服务

有卡急用钱的联系我
18615168726

正规信用贷款咨询服务(1-50万)
无抵押、无担保、无需贷款前费用。最低利率(1.89%)最快两天放款咨询,个人(月收入1500元以上)和中小企业均可申请。13906303391戚

办理信用卡POS机

提额度、代还咨询
18363181555

急用钱无抵押咨询

无抵押无担保零收费不限户口,公务员教师医生、普通工薪层、中小企业个体户皆可办理。手续简单放款快正规诚信,威海最低利率。15263158729杨经理

办理封顶POS机

可对公,可对私,办理
低费率对私POS机。
0631-3660909 4006611687

正规信用贷款咨询

无需抵押担保无任何手续费,无户口限制,两天可放款咨询,超低费率。13963109427张经理

婚姻交友

男,48岁,无孩,重情善良,诚觅重情女性年龄地区不限,期助电话或短信。15953891865

本人男征婚寻35-40岁的女士为伴
13869051327有意速电QQ2519197428

回收礼品购物卡

高价回收烟酒礼品
15065111880

高价回收购物卡
13792766606

装饰类

泉木装饰装修

南方施工队,杜绝装饰公司高额利润,承接家庭、工厂、KTV、写字楼,旧房子等一切装修。13666302031

周易预测

缘份起名苑 本地人始于79年
3685553 注册户 2981356

综合类

建网站500元起
电话:18669347191

特种工作证培训取证电工、电焊、叉车、挖掘机官网可查上门服务。5251398

出售 正宗跑山鸡,绿色无污染(营业执照动检证全)15063186333丛

高效节能LED

改装吸顶灯,球泡灯,安装监控。15318266852

专业汽车

油改气维修

地址:张村二职对面5755533
威海市万达汽车双燃料安装有限公司

美洁洗车行开业大酬宾

办卡特惠,洗车即送轮胎上光。持本广告洗车10元,赠送轮胎打蜡。地址:张村柳沟和美家园东门 电话:13256316395