

老年体育十大妙招之太极拳

流行指数：★★★★★
健身指数：★★★★★



太极拳运动历史悠久，是我国传统的养生方式。它既是一项方便群众参与、提高市民体质的健身运动，也是一项弘扬民族文化、彰显地方特色的传统项目。

老年体育十大妙招之健身气功

流行指数：★★★★★
健身指数：★★★★★



提到太极拳，就不能不提到健身气功，它是自身形体活动、呼吸吐纳和心理调节相结合的民族传统体育项目。

老年体育十大妙招之健身舞

流行指数：★★★★★
健身指数：★★★★★



当广州马拉松选手猝死、千米测试导致猝死等一系列事件给年轻人的身体素质敲响警钟时，中老年健身舞团体成员们的“夕阳红”却烧得正艳。

老年体育十大妙招之游泳

流行指数：★★★★★
健身指数：★★★★★



近年来，随着人民生活水平不断提高，越来越多的老年人全年参加游泳锻炼，已逐渐成为一种时尚。

“银发族”健身不容忽视

本报记者 罗俊



近日，关于北京老年人“错峰晨练，不和年轻人抢公交”的新闻在网以及各网络媒体上被广泛热议，赢得了不少乘坐公共交通出行的都市上班族赞许，但也折射出“老年人健身需求缺乏关注”这个社会现实。

“错峰健身”尴尬了谁

说起北京老人“错峰健身”公约的由来，还得从去年3月份说起。安定门街道的“百姓群言堂”上，100多位老人向全市老年人发出倡议：晨练，咱不和年轻人抢公交。

其实，不少老年人选择在早晨出门，原因是晨练。为什么老人晨练不能在家门口，非要坐公交跑去大老远的公园呢？

“买菜锻炼，我们社区有个15分钟便民服务圈，走两步路就能办了。”家住北京国子监胡同的郝德生老人说。

另外，“银发健身”还存在着健身项目、健身伙伴的问题，有的项目只有在固定的一个公园才有全民健身社会辅导站。

老年体育发展迫不急待

据全国老龄办预计，“十二五”时期将是我国人口老龄化加速发展期，人口老龄化形势会更加严峻。

老年体育十大妙招之慢走

流行指数：★★★★★
健身指数：★★★★★



慢走基本没有环境、场所等条件限制，也无需花费什么资源，时间上也更具灵活性。

老年体育十大妙招之登山

流行指数：★★★★★
健身指数：★★★★★



在户外运动中，登山也算比较适合老年人的锻炼方式。山中的新鲜空气，对于改善提高肺、心、脑的功能大有益处。

老年体育十大妙招之门球

流行指数：★★★★
健身指数：★★★★★



门球，是高尔夫球与撞球的“混血儿”，规则简单、轻松有趣，而又文明高雅。现在，全国已有500万门球爱好者，其中85%以上是中老年人。

老年体育十大妙招之柔力球

流行指数：★★★★
健身指数：★★★★★



柔力球是集中了武术、羽毛球、网球等项目的精粹而创编的符合生理规律的球类运动。采用球拍迎球、弧形引化、离心抛出等运动方式。

老年体育十大妙招之自行车

流行指数：★★★★
健身指数：★★★★★



骑自行车把有氧运动和无氧运动结合起来，也逐渐成为了老年体育的时尚。骑自行车最能锻炼的是老年人小脑的平衡能力。

老年体育十大妙招之爬行锻炼

流行指数：★★
健身指数：★★★★★



人们不禁产生了疑问，爬行也算一种体育锻炼？实践证明，人爬行时全身重量分散到四肢，减轻了脊柱的承重。

奥运冠军邹市明走近苗乡学子

一堂特别的体育课

本报记者 朱凯文/图

积极投身公益

没有出场费、没有红地毯、没有大腕派，邹市明的到来，让都匀二中的每一个角落都充满了激动不已的掌声和欢笑。

邹市明此次是作为志愿者来参与联想控股有限公司的公益捐助活动。

这是邹市明继今年10月参与“奥运冠军志愿服务新疆行”活动后又一次公益之旅。

激励孩子成长

榜样的力量是无穷的。邹市明此行用个人拼搏奋斗的故事和现场的体育互动游戏，让学生们分享了他对“进取”精神的理解。



体现冠军价值

邹市明此次贵州行也是冠军基金发起的“冠军公益梦想计划”的一次有益尝试。

邹市明表示：“我所热爱的拳击运动是一项需要不断挑战、拼搏、进取的运动。”

这一天，奥运冠军的激励让都匀二中的全体学子们永远铭记。

体现冠军价值

邹市明此次贵州行也是冠军基金发起的“冠军公益梦想计划”的一次有益尝试。

冠军基金发起人、国际奥委会委员杨扬表示：“我们希望有更多的冠军能够和孩子面对面地交流和互动，让冠军的精神点亮更多孩子的未来。”