



金三角健身辅导站的队员在许昌市体育场锻炼。

核心提示

几乎每天清晨,在我市的广场、公园等处都能看到市民跑步、跳广场舞、打太极拳的身影,晨练已成为许昌人生活中不可缺少的内容。今年5月,金三角健身辅导站成立,吸引周边不少市民加入。

□ 记者 李嘉文/图

5月建站,如今已有20多个队员

10月12日6时30分,文兴路与新许路交叉口附近的新合作广场,一群健身爱好者排好队,打起了24式太极拳。他们大多是老人,部分队员头发已花白,但一招一式特别认真。

正在晨练的老人全是金三角健身辅导站的队员。这支队伍成立于2020年5月1日,建站短短5个月,已经有20多个队员。虽然练习太极拳的时间不长,大部分人的屈伸、回环、跳跃的动作却行云流水。鲜艳的练功服,悠扬的民

族音乐,再加上老人整齐划一的动作,引来行人驻足观看。

一套24式太极拳打完后,队友们又开始练习八段锦。部分队员开始“吃小灶”。他们大多是新来的,部分动作跟不上,在老队员的帮助下,一个动作一个动作地反复练习。

“你的右手再抬高一些。左脚的动作没跟上,慢了半拍。来,像我这样再打一遍。”副站长王慧霞一边在队伍中游走,一边为队员纠正动作。

零基础加入,得到悉心指导

说。刚开始,金三角健身辅导站只有8名从文峰晨练站过来的队员。渐渐地,一些市民加入进来,如今人数还有上升的趋势。

“打拳和跳舞不一样,像五禽戏、八段锦这类健身气功,一招一式都有标准,要求较为严格,因此刚开始练习时,很多成员感到吃力。”王安林说,健身气功是在传统气功的基础上演变而来的,对强身健体有好处。但它有自己的一套章法,必须打好基础、用心练习,才能练出韵味,达到强身健体的目的。

金三角健身辅导站刚成立不久,队员大多没有接触过健身气功。面对零基础的队员,王安林拿出极大的耐心,

今年60岁的王安林是该站的站长。他介绍,以前金三角附近没有适合晨练的场地。“2019年,新合作广场建成,场地平整,夏日还有阴凉的地方,很适合大伙儿在这里锻炼,于是总站决定在这里成立晨练站。”王安林说,后来受疫情影响,今年5月1日金三角健身辅导站才正式成立。建站之后,每天早晨6点半到8点,队员们都会坚持晨练,内容为健身气功、太极拳术、广场舞等。

一对一、手把手地教,对队员的一招一式反复指导,一个动作可能要教好几天,直到队员真正领会。

“一个野马分鬃,我学了一个星期,我自己都不好意思了,可老师一点儿都不烦。”回想起刚参加晨练的那段日子,队员陈玉花感慨万千。她说,自己悟性低,学得慢,幸好遇到认真负责的老师,她才能从一个“门外汉”,变成健身气功的忠实“粉丝”。

后来,该站又开始练习太极拳。“从最基础的24式太极拳练起,经过近半年的练习,如今我们都能流畅地打下来。我们后来还参加了市里组织的活动。”王安林说。

坚持晨练,让晚年生活更加充实

今年50多岁的王慧霞是金三角健身辅导站的副站长,还是一名在职老师。王慧霞之前在文峰晨练站锻炼,爱上了太极拳和健身气功,从学员中脱颖而出,成为文峰晨练站的骨干。金三角健身辅导站成立之后,她来到这里教授太极拳和健身气功。

如今,王慧霞是金三角健身辅导站的副站长。“能成为副站长是一种荣耀,更是一种职责。”王慧霞说,利用空闲时

间发挥余热,参与群众体育指导工作,身体得到了锻炼,生活变得更充实,“因为晨练,大家成为好朋友。晨练站就像一个温暖的大家庭,让大家凝聚在一起。晨练成为老人的精神寄托,每天过得都很充实。”

在队伍里,部分老人早起需要为家人做早餐,如何化解时间上的冲突,不少老人很有心得。有的提前做好饭,然后再出门锻炼;有的则压缩锻炼时间,

早点儿练习,早点儿回家。

“大多数队员入站之前生活单调,如今有了平台,大家参加晨练以后,身体好了,心情舒畅了,每天都想和别人分享快乐,整个人焕发着活力和自信。”王安林说,他们将继续引导老人参加有益身心健康的体育文化活动。

“欢迎周边更多的市民加入我们,互帮互助,一起锻炼,共度幸福的晚年生活。”王安林说道。



广场小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张焱
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清漯河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117

想秀一秀吗? 请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599