

轮滑“老顽童”越玩越年轻

岛城有支银发轮滑队成员上百人 平均年龄超过60岁

自发集结上百人 滑出精神抖擞

时而俯身速滑、时而原地旋转、时而一个“大鹏展翅”、时而又来个炫步交叉……6月8日,在崂山丽达广场二楼平台,一位位全副武装、沉醉于轮滑的老人熟练地完成了一系列动作。看这闪转腾挪的灵巧身手,很难想象他们都是六七十岁的年龄。他们就是明奥老年轮滑队的成员。

“谁说轮滑只是年轻人的运动,老年人照样能滑好!”明奥老年轮滑队的领队、61岁的宋学惠告诉记者,几年前,她自学过小轮的轮滑,也在练习的过程中认识了越来越多喜爱轮滑的中老年朋友,后来转而学大轮,发现二者存在一些差异,“当时我们都是自学各种动作,没有统一标准,既然学就想着去把它学好,所以决定求助于专业的老师。”宋学惠说,为了让大家少走弯路,她主动找到青岛明奥俱乐部,寻求教练专业的指导。2019年,她召集大伙成立了“明奥老年轮滑队”,经过教练的前期指导,大部分已“出师”的队员们可以以老带新,源源不断地向新加入的老年朋友们分享轮滑技巧,一起训练、一起展示,如今成员已过百人,最大的72岁,最小的也快60岁了,“今天来练习的大部分都比我大,68岁、69岁、64岁……看不出来吧,我们浑身充满活力,每个人都从中受益,感觉越滑越健康、越来越年轻了!”宋学惠开心地说道。

当天,在训练现场,十几位队员们或排成一列一起速滑,或依次展示难度动作,或相互切磋请教技巧。70岁的队员郭洪基告诉记者,他是两年前在海边游泳后,无意中发现了这支老年轮滑队伍,顿时就被这些灵活的姿势吸引了。一向爱好运动的他想:“我也试试!”

年过半百从零开始学轮滑不怕摔吗?郭洪基说:“学轮滑哪有不摔的,我们是先学摔,摔得多了就掌握了技巧,现在摔一跤也没啥事儿,爬起来继续滑。并且,只要穿好护膝、护肘、头盔等装备,是不会摔伤的,只有个别新手在紧张状态时才会容易受伤。”

有人滑过少年 有人一片“痴心”

“轮滑能够控制大脑协调四肢,尤其能够给身体肌肉做‘按摩’,蹲下、直立等动作都让关节、腿部力量、臀部力量更强,上肢摆臂配合双腿的动作也可以让身体变得更灵活。”69岁的李秉进是队里很受尊敬的“李哥”,热爱和练习轮滑十几年让他成了新队员们学习和效仿的榜样。他告诉记者,决定学轮滑前,其实自己的腿还不好,正是在滑的过程中,自己一直坚持、一路锻炼,现在别人一见他便夸他“精神这么好,真让人羡慕!”“看着身体这么健康、灵活!”

“还记得我50多岁时第一次看别人滑,我就深深被吸引了,没想到这一坚持已是十几年,幸运的是在这个过程中始终有朋友们的陪伴。大家一起滑,一起交流进步,非常开心,让我们都更热爱这项运动了。”李秉进说,经常有路人看到他展示的轮滑动作后,伸出大拇指不停称赞,每当这时候他感觉更有信心和动力了。“也有很多老人了解后,买了装备想学,提出加入我们,我们非常欢迎,



平均年龄60多岁的明奥老年轮滑队14位队员自发前来训练。

银龄生活
青岛早报 联合
市老年大学 主办

“我们都是一群喜欢冒险的老人,不服输也不服老。”“一个人可能没有勇气做这件事,但一群人就可以。”……当退休成为人生的转折点,他们勇敢地站上了新的赛场与舞台。如果说之前的人生剧本是社会与家庭责任赋予的,那后续的精彩人生,则由他们亲自书写。起跑、速滑、正滑、倒滑、转弯……蓝天下,数十个色彩艳丽的身影在广场上飞驰,原以为是年轻人在进行轮滑展示,没想到是有着“速滑情结”的老年速滑队在“刷街”。

但有的来练几次、摔几回,就不来了。”他笑道,这项运动需要热情,也需要毅力,但只要坚持下来就是乐趣!

64岁的崔长山也是队里的“明星级”高手,家乡东北的他曾在少年时滑过冰、打过冰球,因此现在再玩轮滑比较轻松。“儿子在青岛工作很多年了,有一次他在路边看到咱们青岛的老年轮滑队后,特意打电话告诉我,于是我一来青岛定居后就联系上了这个‘大家庭’,特别开心。”崔长山说,队里也有几个像他一样从东北来投奔儿女的老人,滑冰曾陪伴他们走过少年、走过青春,没想到来到青岛后还能继续滑到老,“明奥老年轮滑队凝聚力特别强,宋队长带领我们相互学习、取长补短,收获很大!”崔长山家住城阳,每次来训练,他早上不到7点就出发了,辗转公交、地铁,为这份热爱而来。

每天往返三四小时 越滑越着迷

“一年365天,我几乎天天来,轮滑就像吃饭一样,一天不滑就食之无味,真是越滑越有瘾!”除了自己练习,领队宋学惠还在不断鼓励着队员们,休息时间她告诉记者,除了下雨下雪,几乎每天上午9点到12点,她都会准时出现在这片

训练场地,“大家伙能来多少是多少,但我自己一定会先带头来!”随后,队友们也陆续从不同地方赶来,有李沧、城阳、黄岛的,有需要倒四次公交车和地铁线的,都拉着或背着十几斤的防护装备。她住在台东,也需坐一个多小时公交车来这里。

“现在,老年人的退休生活变得越来越丰富多彩。我们就是一群热爱冒险、喜欢挑战的老人!喜欢这项看起来有点危险的运动。”宋学惠擦拭着额头上的汗。盛夏,一层层防护装备穿戴上后,滑两圈就出汗出透了,但她依然热情满满地高喊着队员们,为他们完成的动作鼓掌加油,看着队员们进步,比她自己都高兴。“孙子11岁了,他练小轮,我们祖孙有时还会一起切磋切磋。”她说道。

63岁的曲培香爱上轮滑,竟也是因为家里儿子小时候用的一双轮滑鞋。“几年前,我和老公发现轮滑鞋后,就拿到广场上试试看我们能不能滑。或许是不服老的心态,我俩后来也一人买了一双新的轮滑鞋,然后开始找组织一起练,我们从网上找,去海泊河公园、中山公园找,后来很幸运遇到了宋队长,加入了明奥老年轮滑队。”曲培香满足地说,速滑既追求速度又讲究美观,对体力耐力和大脑反应速度都有很高的要求,每次花两个小时赶来练习,感觉很酷!“一个人没有勇气去干这些事,但是我们有一个大家庭,来了既锻炼身体,又能跟伙伴们一起说说笑笑愉悦心情,很幸福!”



61岁的队长宋学惠
几乎天天来练习。

对话

记者:成立老年轮滑队,让大家聚在一起,都收获了什么?

宋学惠:团队的力量很大,我们坚持一起训练,身体都更健康了,有的减肥瘦了几十斤,有的原来闷在家里的头昏头昏也好了,更多人说精神面貌不一样了,更年轻、积极向上。我们还经常组织集体活动,比如去爬崂山、浮山、鹤山等,经常一起聚会聊聊天。临沂老年轮滑队从网上看到我们的视频后,也邀请我们去当地交流、游山玩水。

记者:对老年人轮滑运动还有什么建议想法?

宋学惠:希望以后能有一个专门的轮滑运动场地,让更多老年人认识和了解轮滑运动,吸引更多老年人去勇敢尝试。我们也欢迎爱冒险、爱运动、爱轮滑的老年人加入我们,大家一起老有所乐!

观海新闻/青岛早报记者 杨健
摄影报道

视频剪辑 观海新闻/青岛早报

记者 刘世旋



扫码观看视频



扫码加入
银龄俱乐部