

卢沟桥街道工会有个“微健身”团队： 一平米空间练出无限快乐

□本报记者 余翠平/文 陈艺/摄



“只需要一平米的空间,只需要一根弹力带,就能代替哑铃杠铃等健身器材练习肩膀、胳膊、腹部、臀部、大腿、小腿等全身的部位,又能健身又能减肥。如今它成了我的新宠,业余时间练上一会儿就感觉很放松。”丰台卢沟桥街道工会专职工作者种娜边练习边对记者说。

只见种娜的两个膝盖上绑着一根弹力带,她将双膝分开,与肩同宽,半蹲着,双手平举,慢慢地向左右两侧移动,在移动的过程中,种娜胳膊、腿部肌肉紧绷……

“平时工作时间长了,肩膀、胳膊、腰部都会出现不同程度的僵硬,今年丰台区总工会购买了很多体育健身项目,其中有‘一平米健身’,就是我练习的这个,我们丰台卢沟桥街道总工会便申请了这个项目,我们在辖区发完通知后,最终通过筛选,有50名职工被选为健身志愿指导员参加了为期5周的培训,每次有专业老师过来,每周一次课,大家参与的积极性都非常高呢。”种娜对记者介绍。

“是呀,运用弹力带练习身体各个部位,随便找点零碎时间就能练,很不错。”参与了“一平米健身”项目练习的谷皓笑着对记者说。

今年36岁的谷皓是卢沟桥街道金家村第二社区居委会的一名工作人员,他以前很胖,有200多斤,于是就报了班,到健身房练习,听说“一平米健身”项目后,就报名过来参加,一下子就喜欢上了它。

“弹力带便宜好用,十几二十块就能购置,而且占地小,感觉很不错。上课教练教了我们不少动作;平时私下里,我们也会相互指导动作,一起练习蛮好的。我平时一周有六天去健身房练习器械,余下的一天,就用弹力带在家或在单位练习,弹力带是很好的健

身辅助工具。”谷皓对记者说。

“谷皓就是太谦虚了,教练教的动作,他都能高标准完成,可能我们是第一次接触弹力带,很多动作练习起来比较难,谷皓都会给我们纠正,并演示标准动作。”另一名参加“一平米健身”项目练习的朱玉笑着说。

今年37岁的朱玉很享受弹力带带来的快乐。每次课程她都积极努力听讲,平时一有时间就用弹力带进行健身练习,一段时间后,感觉身体状态好了很多。

“借助弹力带练习俯卧撑、深蹲、臂屈伸、绑着走等都非常好,可锻炼身体很多部位。如今我们在中午的休息时间,就会拿出弹力带,练习一会儿,整个人精神状态会好很多,工作起来劲头也足了。”朱玉说。

现在,种娜、谷皓、朱玉还有卢沟桥街道的其他部分职工,都喜欢上了这根小小的“弹力带”,“‘一平米健身’项目,只用一根弹力带,就让职工在零碎的时间,有限的空间内,锻炼了身体,大家一起练习,还增进了彼此之间的感情;尤其冬天冷,很多不愿意户外活动的人,都有了好的健身方式,简单易操作,真的不错,这根小小的弹力带,益处多多喔。”种娜感慨地说。

用弹力带健身数月,近期谷皓、朱玉等6名职工参加了丰台区总工会组织的展演活动,他们用精彩的表演赢得了观众热烈的掌声。

一直坚持健身的谷皓如今已经瘦了不少,弹力带成为他健身之旅中非常好的辅助工具,对于朱玉来说,用弹力带练习一段时间后,肩颈、腰、腿等部位灵活多了,“我还会坚持用弹力带健身的,我相信只要坚持下去,形体线条会越来越流畅,精神状态会越来越好。弹力带给我们生活带来的‘健身惊喜’,还将不断持续下去。”朱玉说。