

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，业余时间练习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，可锻炼身体的很多部位。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。