

东京奥运会的热风还未散去,残奥会的号角已经吹响。奥运会不仅丰富了我们的生活,还激励着热爱体育的人,摩拳擦掌,走上属于自己的竞技场。

奥林匹克不是奥运选手的专利。在北京的公园角、健身房,众多民间“高手”也如运动员一样,日复一日地投入到自己热爱的运动中,感受奥林匹克的魅力。



8月16日,在二七健身俱乐部内,已退休的二七机车厂职工吴正德正在练习举重。



左图:8月18日,在地坛公园北门附近的一处广场上,千莉展示自己的舞绸技巧。退休后的她学习该项运动已有3年,现在是北京六七队伍的教练。

右图:8月14日,在地坛公园一处小广场上,练习拳击的孩子们吸引了—个女孩的关注。



7月18日,在天坛公园健身区,今年68岁的王振明展示竞技体操的“前水平”动作,引起了大伙儿的围观。他在这场的朋友们戏称为“天坛大爷前水平第一人”。

“来都来了,上吧!”
“腿都是弯的还搁那儿比划,忒寒碜了也。”
“哎——这(是)高手!”
“可不敢说高手,这儿高手多了。”
“做成几个就在那嘚瑟,抽上‘得胜烟’了还。”
8月14日,北京天坛公园的健身区热闹如常。尽管细雨蒙蒙,但双杠上轮番表演的绝活,还是引起了很多人在一旁加油喝彩、品头论足。

在这儿运动的大多是爷辈,他们每天都会在这儿锻炼,并且在单双杠项目上各有绝活,声名在外。“在我们这儿,60岁是少年,70岁是青年,80岁算中年,90岁才是退休。”一位大爷说。

今年68岁的王振明就是其中的一个“准青年”。他退休前是一名公交司机,退休后开始练体操,“前水平”这个动作是他的双杠绝活,要求全身保持水平,以臂力支撑,难度很高,但他可以保持标准姿势20多秒。

大爷们各有看家绝活,并不轻易展示,但又架不住熟识的人在一旁“恣意”。如有进步,常能赢得满堂彩;如若比不上之前的表现,被其他大爷“贬损”一番也是少不了的。

这儿不仅是竞技场,也是欢乐园。出汗,甭管水平如何,能超越自己,就能乐呵一整天。在追求奥林匹克“更快、更高、更强——更团结”这一点上,杠上翻腾的大爷们和奥运选手一样,甚至多了“更快乐”这一条。

同样享受着这份运动快乐的,还有北京二七机车厂(简称“二七厂”)的一些老职工。
在北京市永定河西岸,一个由自行车车棚改建的简易健身房就“藏身”在老厂的居民楼下。健身房一进门就是“二七健身俱乐部”的牌子。昏暗的灯光下,隐约可见的“自行车、摩托车”字样,墙上贴满的各时代健身达人的剪贴画、吱呀作响的骆驼牌风扇以及工人们自制的锈红色杠铃,都在讲述着这个健身房不同寻常的历史。

“我是1999年12月31日退休的,退休第二天我就来这报到了。”杨洪增是二七厂的老职工,在厂里干了41年,钳工、车工、电工都干过。今年82岁的他是健身房年龄最大的一位。前阵子他不小心韧带受伤,现在每天拄着拐杖来健身。除了要骑动力车做康复训练,他还要进行55公斤的卧推练习,每天七八组,一组十个。
“每天不出点汗身体不舒服,感觉像上瘾,练完才痛快。”每天下午,像杨洪增这样来健身的退休职工有20多个,其中坚持时间最长的达到36年。

“我们会员的年会是300元,而且学生、80岁以上老人和无收入来源的人健身不收费。”二七健身俱乐部的现任负责人徐伟介绍,这个健身房1984年开办,先后搬家四次,一直坚持到现在,“不为挣钱,就是给大家保留一个锻炼的地方,一个老哥们说话的地方”。

对于许多热爱体育锻炼的人来说,竞技不止是强身健体,还是他们的社交活动,像吃饭喝水一样,是生活中不可或缺的部分。

8月18日,在地坛体育角,66岁的陈善秀正与三个相熟的姐妹一起,在双杠上做各种动作,不时摆出一个满意的造型后,还要托人用手机录下来分享到微信群里。

陈善秀来自重庆,自幼在农村长大,为了一家人东奔西走,吃了不少苦头。来北京近20年,平时想去健身却一直没时间。如今,两个儿子各自安了家,她也在北京稳定下来,终于圆了自己的健身梦。去公园健身,不仅保持了身材,还交到了不少兴趣相投的朋友。

和她类似的还有来自山西临汾的柴腊梅。55岁的她来北京10年,最近才找到适合自己的运动——舞绸。一根短杆连上一条长长的绸带,配合一些简单的舞蹈动作,就能舞得颇具美感,像艺术体操。

“我在老家时会跳一点广场舞,但地坛这边是双人舞,我一站那儿就有人伸手邀请一起跳,吓得我赶紧走了……”柴腊梅捂嘴笑道。她平时主要是在家帮着带孙子,地方熟了但朋友还是少。

“地坛里各种体育活动非常丰富,而且大家都很友好,总能找到适合的项目。”柴腊梅在舞绸队新认识的朋友说。



7月18日,天坛公园内,一名大爷在小雨中进行“四足”爬行锻炼。



↑8月14日傍晚,在地坛公园内,几名小朋友在玩“跨步”游戏,比谁跨得远。



→7月17日,在天坛公园内,一位60多岁的大爷在练习软功,提升身体韧性。

奥林匹克在民间

本报记者 吴凡 摄影报道



8月16日,北京二七机车厂建设三里小区二七健身俱乐部里,退休职工和附近居民正在一边健身,一边唠嗑。该俱乐部有近40年的历史,其间搬迁多次,现在这处简易的健身房是由原来的车棚改建而成的。



8月16日,在北京二七机车厂一个车棚健身房内,两位前来健身的退休职工在运动之余下棋解闷。

二七健身俱乐部的成员基本都是二七机车厂的老员工,使用的杠铃不少是工人用厂里的废弃边角料自制的。

8月14日,在地坛公园乒乓球场地,几位退休的大爷相约前来练习双打。