

“体彩杯”第二届浙江省老年体育达人评选

瑜伽爷爷成网红,学员排队等上课

中老年人练瑜伽切忌盲目比较,男同胞们练瑜伽亟待解放思想

本报记者 杨静

不用羡慕小年轻人的柔软身段小蛮腰,其实你也可以有。在杭州,如今越来越多的中老年人喜欢上了瑜伽这项运动,而被大家称为“乐叔”的乐明潮因为瑜伽成了社区网红——成立“民家公益瑜伽俱乐部”,最多时开了十个班,一周两课带大家训练。



人物名片
姓名:乐明潮
年龄:74岁
爱好:瑜伽



①扫码下载浙江24小时APP; ②安装后登录,输入邀请码“AsOF”。

74岁的瑜伽爷爷 学员要排队上他的课

“乐叔”是宁波人,今年74岁,家住在杭州下城区青春坊小区。他说70岁开始当上了瑜伽教练,学员们排着队要上他的课,这样的退休生活以前从来没想过。

“今年的瑜伽课报名是在3月1日那天进行的,规定时间12点钟开始报,结果大家老早就来了,而且人数超标。受场地限制,没办法全部满足。目前共有6个班200多位学员,那些没报上的,只能遗憾地等下次机会了。”

乐明潮接触瑜伽是退休以后的事。他上班时因为工作关系,时常在外吃饭喝酒,又几乎不运动,常年累月就患了高血脂、高血压等慢性病。等到退休后,他开始认真投身到全民健身的行列。

最初选择的是每天跑西湖。但是,跑步这项运动受天气影响较大,一到下雨下雪冰冻天,就没办法继续。后来,女儿给他办了张舒适堡的健身卡,于是他开始天天泡健身房。

玩器械,学搏击,跳拉丁……凡健身中心里有的课,乐明潮都去尝试过。在玩遍所有项目后,他最终选择了瑜伽。“当时第一节课就是冥想5分钟,看上去很简单的课上得全身骨头都痛,而且整个班都是女的,就我一个男人家,还是位老头,感觉有点不好意思。教练跟我说,虽然国内练瑜伽女性居多,但在国外是各占一半,而且练到大师一级的都是男的。慢慢地,气息也练通了,身体就很舒服。”

之后,乐明潮坚持每天都到瑜伽房报到,

回到家还要继续练。最疯狂的时候,他会赶场,滨江、三墩、黄龙体育中心等地健身房连轴转,一天上三堂课。

8年瑜伽练下来,乐明潮在杭州瑜伽圈里小有名气,还成为杭州市瑜伽协会的会员。2014年,他考出了高级瑜伽教练资格证。“有了这张证,我就想办个班,免费给上了年纪的人教瑜伽,让大家老有所乐。”

这个想法很快得到了社区的大力支持,他们特意腾出一个教室让他给大家上课。第一年开了两个班,每个班一周两次课。随着名气越来越大,学员也越来越多,有的从半山、西溪湿地、钱江三桥等地特地赶来学。除了他的社区和街道,其他社区也邀请他去上课,去年最多时开了十个班。

女学员一统天下 男同胞亟待解放思想

每周聚在一起练瑜伽成了大伙最开心的时候。倒立、劈叉、轮式……这些以往想都不敢想的动作,在乐明潮的耐心指导下,大家都轻松信手拈来。

学员里大部分都是中老年人,年纪最大的已经84岁。乐老师每次授课的内容都是由简入难。他说,现在练瑜伽的中老年人越来越多,其中最重要的一点是切忌盲目比较。不强求动作到位,不要和身边年纪轻的学员比较,能做就做,不能做就停下来看,本身患有心脑血管疾病的人要慎重选择。

“外面瑜伽馆里男学员很少,不过我这里有18个,占比10%以上。他们就是冲着我这么大年纪、又是男的来报名参加的。他们说

如果是女教练,还不敢进来。还有些年轻人看到我这么大年龄能做到这么难的动作,也会动员自己爸妈来报名。”

乐明潮2015年第一次开班时,丁丽英就报了名。这几年练下来,她也考到了教练证,和乐老师一起上社区公益课。“练好瑜伽既需要柔韧性,也需要力量。乐老师上课会毫不保留地教大家,展示的动作力量很有阳刚之美,所以大家都喜欢。”

学会瑜伽生活化 推荐每天冥想5分钟

“瑜伽是一种生活的态度,是一种生命的觉知。不是说只在教室里练瑜伽,而是要融入你的生活中。”

早上一边刷牙,一边单腿站立练平衡;在厨房烧菜的间隙,顺便练个拉伸;在外面走路健身时,时不时练练打开肩的动作;骑自行车时玩玩绷脚勾脚;看电视时,他会任意选择几个瑜伽姿势……乐明潮说,这些动作开始时有意识地做做,后来就是习惯成自然,走到哪里,把瑜伽做到哪里。

生活在这个快节奏的社会之中,工作强度和压力都很大,人们会因为忙碌忘了停下来休息。乐明潮建议大家不妨试试冥想。每天抽出5分钟冥想放空,是一种很好的减压方式。

最多时十个班,一周几乎天天要上课,乐明潮的退休生活很充实很忙碌,他说:“与年轻人比,中老年人更注重养生和健康。瑜伽动作舒缓,比较适合。我想尽可能带动更多人动起来,辛苦一点也是值得的。”

中国体育彩票浙江省20选5第18072期开奖公告
 开奖日期:2018年3月20日
 本期销售金额:179,990元
 本期开奖号码:08 10 11 16 18
 本期出球顺序:16 10 18 08 11

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	8,912元
二等奖	345注	50元
三等奖	5,277注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2018年5月21日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第18072期开奖公告
 开奖日期:2018年3月20日
 本期浙江销售金额:1,286,694元
 本期开奖号码:4 1 2

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	218注	1,040元	226,720元
组选3	0注	346元	0元
组选6	436注	173元	75,428元
合计	654注	...	302,148元

6,531,321.60元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2018年5月21日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第18072期开奖公告
 开奖日期:2018年3月20日
 本期全国销售金额:10,228,810元
 本期开奖号码:4 1 2 2 9

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	30注	100,000元	3,000,000元
合计	30注	...	3,000,000元

227,261,707.04元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2018年5月21日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第18031期开奖公告
 开奖日期:2018年3月20日
 本期销售金额:1,620,658元

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	2注	23,355元
二等奖	17注	5,495元
三等奖	263注	300元
四等奖	3,112注	20元
五等奖	37,175注	5元

7,991,441.45元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2018年5月21日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

福彩15选5
 第2018072期 投注总额:1451274元
 中奖号码(无需排序): 01 08 11 12 14
 派奖幸运号码(无需排序): 07 10

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	201	2445元/注
二等奖	中任意4个号	11892	10元/注
派送奖	7个号全中	108	2778元/注

奖池累计27.8794万元滚入下期,下期派送奖总金额300007元。本信息若有误以公证数据为准。
 2018年3月20日

钱江晚报·170俱乐部

不要让手机充斥餐桌

福彩双色球
 第2018031期 全国销量:345048756元
 浙江销量:25266374元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
 02 16 18 19 27 30 14

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	3注	1000万元/注
二等奖	●●●●●	116注	224837元/注
三等奖	●●●●●★	1092注	3000元/注
四等奖	●●●●●	59834注	200元/注
五等奖	●●●●●★	1201239注	10元/注
六等奖	●●●●●★	7498833注	5元/注

本期我省中11注二等奖(温州4注,金华、宁波各3注,台州1注),
 奖池累计7.22亿元滚入下期。
 浙江销售2678416元,返奖额833044元。
 本信息若有误以公证数据为准。 2018年3月20日

福彩3D
 第2018072期
 中奖号码 4 7 3
 销售总额:46875830元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	576	1040元
组选3	0	346元
组选6	1331	173元

其他投注方式中奖额为:3741元
 浙江销售2678416元,返奖额833044元。
 本信息若有误以公证数据为准。 2018年3月20日