

60岁以上杭州老人俯卧撑最多做几个? 我能做66个!

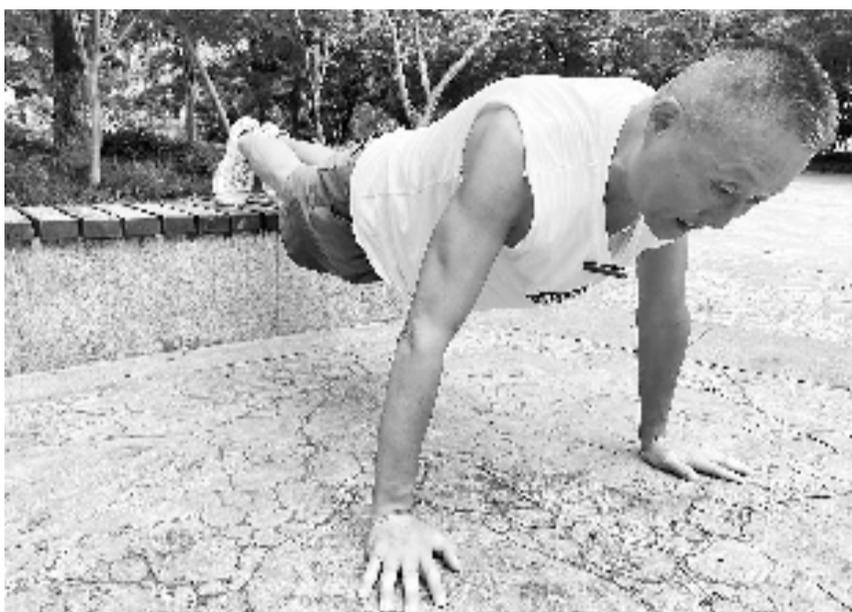
下沙大伯这个爱好坚持了五年,还自学日语想做亚运志愿者

本报记者 杨静 通讯员 李文瑶

自从钱江晚报·小时新闻推出“小时记者帮”后,“运动的事找动动帮”栏目收到了不少求助:“今年杭州马拉松的报名什么时候启动呀”“全运会是不是要延迟”“省全民健身中心关了,附近有什么运动的好地方吗”……足见奥运会后大家日益高涨的运动热情。

有位署名“程晓华”的读者提问:“现在杭州市60岁以上老人俯卧撑最好成绩能撑多少下?不知道能撑50下到60下算不算高了?”

花甲之年还能做五六十个俯卧撑,这是哪位隐藏在市井的运动大神?带着疑惑与好奇,动动帮栏目记者赶到下沙与程先生见了面。



程先生的照片还曾登上过2013年的钱江晚报



扫一扫
看程先生做
俯卧撑视频

坚持5年 一口气能做六十几个俯卧撑

利落的寸头,白色运动套装,65岁的程晓华看起来比照片上要瘦,身子骨相当硬朗。“平时我都是走路期间,做一组俯卧撑,一般一天一次,今天你来了我就多做两组试试。”程先生做俯卧撑有个习惯,一般会把脚的支撑点垫高,所以他都会找斜坡或者凳子、石头作为辅助。

摆好姿势后,程晓华深吸一口气,开始有节奏地上下起伏,“41、42、43……”做了四十下之后,程先生的频次虽然降低,但他依然每一下都努力撑起来,一直做到力竭为止。

做俯卧撑的习惯开始于5年前程晓华退休的时候,“当时体检出来,亚健康,肺部有点小毛病,我就想锻炼起来。”起初,程先生选择跑步,但跑了半个

月,膝盖吃不消,于是,他开始转为走路。

但每天在花园、河边走走,实在略显无趣,程先生便想着“搞点花头”,那为什么会选择俯卧撑呢?

这来源于他年轻时对健身的初印象。年轻时去当兵前,程晓华接触了一段时间健身:“那时候我们用木棍、石板,自制杠铃,用房门上的横档练引体向上,但印象最深的还是不需要任何器械的俯卧撑,随时随地都能做。”

凭着年轻时的底子,程晓华开始重拾这项技能。起初,光撑在那,他都略感吃力,但日复一日,从十个,到二十个,慢慢地,能一鼓作气做到四十个:“那是我的瓶颈期,好几年都超越不了。”一直到今年

7月,程先生一下子做了66个,成就感油然而生,于是在小时客户端记者帮上发问。

5年来,程先生几乎每天都会做上几十个俯卧撑,每次坚持到做不动为止。虽然他自觉变化不大,但体检报告不会骗人:退休时的小毛病,如今已从体检单上消失了;出去旅游,很难有人猜到他的岁数;不仅如此,退休后,他还带着太太自驾出行,玩上半个月再回杭。

因为平常都是一个人锻炼,所以程先生的动作并不算很标准,但在他看来并不重要,这才是老百姓的锻炼方式:“我们常说,运动以后,人的精神要好很多,做得标不标准,没必要太较真。如果是比赛,那可能有讲究,但对我们来说,重点在于动起来。”

自学日语 想为杭州亚运做点事

实际上,除了俯卧撑、爱旅游,花甲之年的程晓华还有一项“隐藏”技能——自学了一口流利的日语,日常交流毫无问题。

上世纪80年代,程晓华从电台广播中,对日语产生了兴趣。他买来日语教材,从跟听广播开始学。“初期就是增加词汇量,还去夜校上过日语课。”程晓华笑道,后来,他还去应聘过外贸人员,顺利通过笔试后却因口语成绩不理想而落榜。

“那时候,西湖边公园里都有英语角,却没有日语角,所以我还在家里搞过日语沙龙,一周一次,坚持了一年左右。”最多的时候,程晓华家里来了十几

个志同道合之人,大家聚在一起练口语,交流心得,进步很快。

但随着从事的行业与日语不相关,程晓华一度放下了这项爱好。直到退休后开始旅游,他才重拾起来。2019年,他和家人去日本游玩,特意选择了自由行。出发前几天,他把日语课本翻找出来,突击练习;抵达日本后,无论是出行还是观光,程晓华都亲力亲为,尽可能和日本人交流沟通,买车票、问路、打招呼,皆不在话下。

“这趟日本之旅我感触很深,那时候就在想,放弃这项年轻时的爱好这么多年,还是挺可惜的一件事。”所以当8月初,看到2022杭州亚

运会招募志愿者时,程晓华第一时间报了名。年满18周岁,能够使用一门外语交流,加上本地人优势,对于入选,程晓华信心满满。考虑到年纪,他选的是媒体对接志愿者。“虽然我是第一次做志愿者,但毕竟家门口的比赛,机会难得,还是希望能出一份力,说不定还能成为年纪最大的人选者。”

退休后才开始做俯卧撑,每天坚持,如今能一口气做五六十个的程先生,健康乐观,普通又不平凡,你身边是否也有这样热爱生活的运动达人呢?不妨来小时记者帮“运动的事找动动帮”栏目报料吧,咨询运动信息,分享运动心得。

感恩公益有你
7星派送惊喜

一等奖单注最高可中1000万
三等奖奖金翻倍
固定奖奖金+50%