

单杠、吊环、健腹轮、俯卧撑样样都精通

86岁健身爷爷成“运动明星”

坚持健身36年

在上海市第三届市民运动会颁奖典礼现场,陈焕昌展示了标准的健腹轮动作,穿着青春时尚的运动装,开朗健谈的性格,让人几乎看不出其年龄。从50岁开始至今,坚持健身36年,运动带给陈焕昌健康的身体和快乐的生活。

36年前,陈焕昌从事机械设计工作,他经常伏案工作,很少锻炼。他最初参加运动的原因是为了带着小儿子强身健体。当时,他6岁的小儿子经常感冒,街坊邻居都说这孩子的体质需要加强。从1985年开始,不论是刮风下雨还是酷暑严寒,每天早上上班前,陈焕昌都会带着孩子从南京路长跑到外滩。

在陈焕昌的坚持下,孩子的体质有了明显增强,跑步也成为了他的生活习惯,每天都会坚持。陈焕昌还积极参加区里和市里举办的长跑比赛,每次万米长跑他都是前五名,他的最好成绩是42分41秒。退休后,陈焕昌被查出心脏有房颤,医生告知他不能再跑步。于是,陈焕昌开始换一种方式运动,开始练起单杠、吊环、仰卧起坐、俯卧撑等运动,并一直坚持到现在。如今,陈焕昌不仅精通单杠、双杠、吊环、健腹轮等运动,还能踢足球和打网球。

陈焕昌采取“短时多样化”方式进行运动,不论是杠上运动还是健腹轮,抑或是足球、网球,他都把运动时间控制在半小时左右,随后就会换一个运动项目。陈焕昌说:“老年人运动不能长时间单做一个项目,否则容易受伤。因此我半小时就会换项目来锻炼,通过不同项目,让全身的肌肉、关节都得到锻炼。”

如今,退休在家的陈焕昌每天都会运动5-6小时,运动成为了他的生活方式。“30多年了,我从来没有去过医院,几乎没有感冒过,家里人都很支持我参加运动,我感到人的生活有运动才会有健康,有健康才有生活的快乐。”

86岁的年纪,能够每天运动5-6个小时,单杠、吊环、健腹轮、俯卧撑等项目样样都精通!这位上海“健身爷爷”叫陈焕昌,他被评为上海市第三届市民运动会的“运动明星”。

本版撰稿 本报记者 丁荣 专题摄影 王佳斌



陈焕昌(中)被评为上海市第三届市民运动会的“运动明星”

当体育城市参与者 为体育设施建设建言

不仅如此,陈焕昌还是上海全球著名体育城市建设的一名积极“参与者”,他用自己30多年的健身经验向上海市体育局建言献策,参与完成了人民公园“健身角”的改造。

2019年大调研期间,上海市体育局在落实市政府实事工程的同时,下基层找差距、补短板、求提升。当年7月,由上海市体育局党组书记、局长徐彬带队走访了延福绿地公共运动场和人民公园健身角,倾听市民需求。老旧的人民公园健身角如何完成改造升级?当时正在健身的陈焕昌向徐彬介绍了公园健身角的情况,这里每天先后有几十支健身团队来运动,需求不一,改造升级不能简单地以新替旧。

众口难调,怎样让500多名健身者满意?由徐彬局长亲自牵头,市体育局群体处制定方案、具体落实。陈焕昌成为了健身团队推选的代表与群体处建立微信沟通渠道,帮助市体育局深入了解健身者的需求。双方经过不下10次实地勘探,7遍方案修改,最终制定了让所有健身团队都满意的方案。

通过及时地施工,人民公园健身角在今年2月完成了更新。改造升级后的健身角,根据健身者力量锻炼的需求,在新增卧推杠铃的基础上,又增加了存放石锁、石担的架子。全新的单、双杠,地上的沙坑用人工草坪覆盖,保证了场地的松软度,确保健身者的安全,同时解决了沙土飞扬的问题。人民公园方面还将健身角旁的几棵灌木移开部分空间,增加了健身区域的面积。

公园街坊 处处是“练友”

深刻感受到运动益处的陈焕昌还积极带动周围人一起运动,乒乓球、篮球、羽毛球,他的四个子女都有各自不同的运动爱好。

不仅是家人,街坊邻居、公园路人都在他带领下成为健身爱好者。陈焕昌在人民公园健身角健身30多年,带动了一大批市民参与运动健身。“每天清晨我到人民公园,我的一群‘练友’都会说老朋友来了。我是他们之中最厉害的,也是年纪最大的,所以他们都尊重我。”在他海南住所的小区里,陈焕昌也是“民”星:他家架设了吊环和单杠并向街坊邻居免费开放,邻居只要来,“上海老陈”就带着大家一起运动。

除了在公园和家里外,陈焕昌在火车、飞机上也会因地制宜进行运动。“有时候坐得时间长了就站起来简单做几个颈椎操、拍打操动作,一平方米的地方就足够了!”陈焕昌觉得,只要天天想运动,就可以随时随地参加运动,尤其是现在的年轻人更需要运动。“对于年轻人来说,上班的时候哪怕抽出5分钟、10分钟来运动,也是一种锻炼。运动有快乐,运动能健康,运动也是一种享受!”在第三届市民运动会中,陈焕昌积极参与线上运动会,他上传的运动视频受关注度很高。



陈焕昌现场展示健腹轮

打造体育综合体、贯通岸线空间 长宁共享高品质运动休闲空间

打造体育“城市客厅”

娄山关路445弄综合项目位于天山社区,东至娄山关路、南至紫云西路、西至虹桥华庭小区、北至金虹桥国际中心,是2017年长宁区第十次党代会报告中明确的重点建设项目,由长宁区体育局牵头完成立项工作,并开展房屋征收,并于今年11月30日正式开工建设。整个项目用地面积为8590平方米,总建筑面积44850平方米,其中地上建筑面积为26250平方米,地下建筑面积为18600平方米,由上海建工七建集团有限公司承建,预计2023年底竣工。

整个项目注重土地的复合利用,集体育、文化、科创等功能于一体,以“年轻、时尚、创新、活力”为主题,建成后的项目为一个地上八层、地下三层的综合建筑。其中地上一层为社区文化活动中心,二至五层为区少科站,六至八层为社区体育中心。地下三层是人防设施,包括停车库、设备用房和库房;地下二层主要设置停车库和设备



娄山关路445弄综合项目效果图

用房;地下一层是游泳池与儿童池;地下一层夹层是自行车停车库和下沉广场,并与古北地下通道相连。

在功能设置方面,社区体育中心主要设置游泳、有氧运动与力量训练的健身房、球类运动(篮球、排球、羽毛球)等体育活动场地,满足周边居民、白领对时尚性、国际性运动项目的需

求,并可作为青少年业余训练、课外体育运动拓展基地等。少科站主要设置青少年创新工坊(DIY)、科技竞赛培训基地、校外科技课程基地等,通过海模、车模、航模等项目培育青少年学生创新思维,打造青少年科创中心。社区文化中心主要配置文化等功能,吸引创意文化工作室、小型文化演艺活动

在寸土寸金的中心城区建设公共体育设施,一直是困扰体育部门的难题。然而,上周在长宁区却出现了一波“逆袭”,娄山关路445弄综合项目社区文化活动中心正式开工,11.2公里苏州河景观岸线(江苏北路至外环)贯通开放。长宁区体育局践行“人民城市人民建,人民城市为人民”的理念,与各部门通力协作,以共享理念实现倍增效应,更好地满足人民群众日益增长的美好生活需要。

等入驻。

娄山关路445弄综合项目以打造“城市客厅”为目标,既作为公共服务的有效供给,又将进一步提升虹桥地区国际商务商贸环境,更好满足“15分钟社区生活圈”建设和长宁国际精品城区建设的要求。

贯通体育特色亲水岸线

海烟物流地处长宁的西北方,南邻北翟路,北靠苏州河,东邻北翟路剑河路,西到祁连山南路桥,岸线全长665米。据了解,该地块释放出了6米宽的防汛通道公共空间,打造了波纹样式的亲水围栏、拥有特色工业元素的二级防汛墙,一步一景,展现了富有文特点的亲水岸线。

包括海烟物流点位在内的苏州河步道西延段(双流路至外环)的建成,标志着长宁11.2公里苏州河景观岸线(江苏北路至外环)的贯通与开放。海烟物流段的步道别出心裁地加入了“齿轮”元素。据介绍,海烟物流企业代表着长宁苏州河畔现代工业的一个缩

影,在步道上留下齿轮印记,包括打造“永久牌自行车”主题雕塑,都是工业概念的集中体现。

苏州河步道长宁段的贯通,也串联起华政公共开放空间(规划)、中山公园、万航绿地(规划)、虹桥河滨休闲公园、天原河滨公园、中环苏州河绿地(规划)、风铃绿地、滑板公园、临空2号公园、音乐公园等10个活力公共空间,并与625公里的外环线休闲绿道相连接,市民可以一路沿苏州河岸线健身、休憩,欣赏河畔风光。



苏州河步道西延段