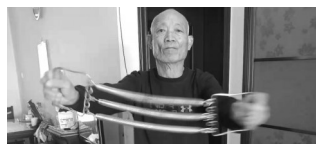


自拍短视频有30万粉丝,18岁网友留言自愧不如

78岁的“朴老先生”能在单杠上挂臂回环

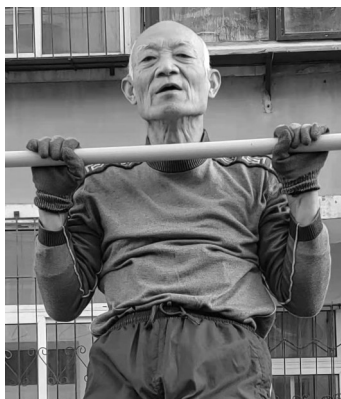


体能训练。

78岁的老人不仅能在单杠上完成翻转、挂臂回环、引体向上等高难度动作,还能学习拍摄、制作视频。家住鞍山的退伍老兵朴尚元在快手平台玩单杠的视频引起网友关注。“朴老先生”的账号下,18岁网友都留言自愧不如。

接受辽沈晚报记者采访时,朴尚元说这是他坚持了18年的效果,其实刚退休的时候身体并不好,他想把自己健身的心得分享给大家,让更多人通过健身受益。

刚退休时只能做一个引体向上



单杠达人。

不好,“总是头皮发麻、爱打瞌睡,坐公交车都能睡过站,现在的精神头儿都比那个时候强。”

朴尚元年轻时在部队里就非常喜欢练单杠。“我上中学的时候就喜欢玩单杠,到了部队更是大伙儿比着练。”朴尚元回忆说,那时候早晨起床到吃饭前大概有20分钟的时间,他和战友们就围着单杠,轮流练一练。晚上自由活动的时间,他“摸黑”也要去练单杠,一个小时的时间总是过得很快。

转业之后,因为工作和生活的忙碌,朴尚元没有时间专门练单杠。一转眼就到了退休年龄,时间是有了,可再一次抓单杠的时候,朴尚元发现自己拼尽全力也只能做一个引体向上,而且是不标准的。

“退伍不能褪色啊!”当时朴尚元就在心里对自己说,要找回当年在部队里锻炼的感觉。于是,他开始坚持运动,每天健步走,练单杠,一周至少游泳一次。就这样坚持练了3年,朴尚元能做4到5个引体向上。

别看朴尚元已经78岁,但身材匀称、精神饱满。长期锻炼让他的胳膊上鼓胀出肌肉,力量也超过许多年轻人。朴尚元曾是一名军人,1965年入伍,转业后到鞍山市公安局工作,并在此退休。刚退休那会,他的身体并

和18岁孙子“各玩各的”

现在,健身对于朴尚元来说已经成为每天生活中必不可少的一部分。“我每天早上都锻炼,出门的时间因季节而不同,一般是在5点半到6点之间出门,7点多回家。”朴尚元说,他很注意锻炼的连续性,每天都是先走路,让自己的身体热起来,然后才会玩单杠,早上活动将近两个小时,玩单杠的时间只占半个小时。

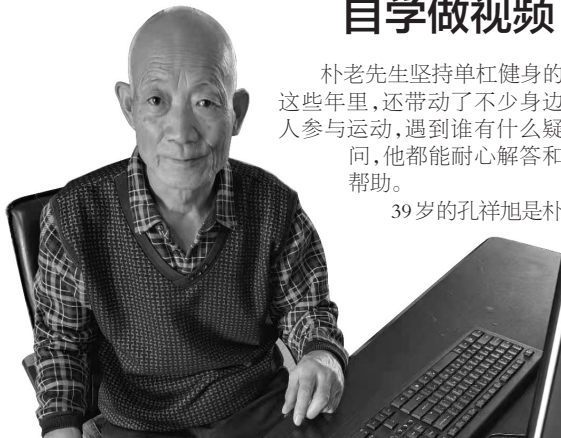
多年如一日的坚持,让朴尚元现在可以连续做10个标准的引体向上。“其实我不知道自己到底最多一次能做多少个引体向上,因为不想强迫自己挑战最多,到了我这个年纪,规律的健身更重要。”朴尚元告诉记者,他就10个一组,休息好了再做下一组。除了引体向上,他还能在单杠上完成翻转、挂臂回环等高难度动作。

除了在室外健身,在家里有时间的时候,朴尚元也会活动活动,现在他还能做俯卧撑。他还喜欢玩玩孙子的健身器材。“我孙子18岁,每天早上都会锻炼身体。已经养成了好习惯。”朴尚元高兴地说。不过当记者问到祖孙俩是不是经常交流健身时,他摇了摇头。“自己玩自己的,他有他的健身项目,我有我的,年龄不一样,玩不到一块去,我们也不相互干涉。”



欢迎扫码进入“辽沈晚报运动健身中老年群”

自学做视频 成了网红爷爷



编辑视频。

朴老先生坚持单杠健身的这些年里,还带动了不少身边人参与运动,遇到谁有什么疑问,他都能耐心解答和帮助。

39岁的孔祥旭是朴

老先生的“杠友”里年龄最小的,两人在家附近锻炼时相识,已经有四五年的时间了。“这个年龄段的人这么努力又正能量,对于我们年轻人来说是一种榜样的力量,他特别能给人打气,我们见面都喊他朴师傅。”孔祥旭告诉记者,平时自己要比朴老先生锻炼的时间晚一些,有时候刮风下雨就不出门了,但是朴老先生却风雨无阻。

除了单杠,朴老先生的学习精神也让孔祥旭佩服。“拿着手机支架,录视频,然后再剪辑,最后发布平台,这些都是朴老先生自己完成的。平时也会用微信、发朋友圈。”孔祥旭充满敬佩地感慨说,快80岁的人了,还能这么与时俱进真的值得年轻人学习。

而朴老先生的家人,也从一开始的担心转为了支持。朴尚元的妹夫金先生告诉记者,在全家人的心里,姐夫是他们所有人的骄傲。“看到他发视频了,我们都赶紧给他点赞。”

叮嘱大家玩单杠要量力而行



乐在其中。

单杠,作为一种简便而全面体能训练的体育项目,深受中老年体育爱好者喜爱。中老年人经常做单杠锻炼,可以使背部肌肉和骨骼都得到锻炼,在一定程度上缓解和预防驼背,健壮身体,还能提高身体的柔韧性和协调性。

鞍山喜欢单杠训练的中老年朋友有数百人。在二一九公园、永乐公园、孟泰公园及海城等处,都有固定的训练场地。朴尚元早上一般是在社区里的单杠玩,而白天时间,他会到这些单杠健身爱好者多的地方,和大家一起切磋技艺,交流心得。记者在朴老先生的快手账号里看到,还有不少视频是他和杠友李树仁一起合拍的。72岁的杠友李树仁常年坚持单杠训练,他不仅能完成单杠的一些高难度动作,还练就了一身健硕的肌肉。

有些网友在快手里留言,看过“朴老先生”的视频,担心他做这些动作危险。其实,朴家一开始也很担心朴尚元这样锻炼的安全性,但是后来老人家用实际行动让人放心了。

朴尚元给想要玩单杠的人也提出了建议。“首先就是要持之以恒,上了岁数,锻炼不能间断,否则体能会下降。”朴尚元说,作为正常健身,不要追求非得达到一个什么水平,要根据自己的身体条件来安排运动量。更重要的就是锻炼要循序渐进,别逞能,没有十分把握,不能做危险动作。

朴尚元分享了他的健康秘诀:注重锻炼,生活规律,多吃五谷杂粮与水果,少食多餐不偏食等。对生活要有积极的心态,让自己每天都开心,这才是锻炼的目的。

辽沈晚报记者 王冠楠 图片由受访者提供

商业信息

业务咨询:美国威 13898125191

房产信息

◆售于洪解放二楼房产 13889253333

招聘

◆高薪聘口腔医生,应届生 15084266149

投资理财咨询

◆汽车抵押贷款 13504000054

便民服务

疝气

内痔、外痔、混合痔
沈阳安康中医院024-82829202
地址:沈河区令闻街138号

犬只搬家 全市连锁 024-88883333

店铺转让

◆北行附近183*旅馆兑 13604051206
◆皇姑区汉堡店出兑 13241468822

减资公告

辽宁波哥大餐饮企业管理有限公司
统一社会信用代码91210102340847160K
经股东会决议,注册资本由人民币壹仟万元整减至人民币叁佰万元整,请各债权人自登报之日起45日内,至本公司申报债权。住所:沈阳市和平区北四纬街28号326、329室,联系人:聂艳,电话:13066788160

减资公告

辽宁互联档案管理有限公司,91210300MA0TQ1Y71G,经股东大会决议,注册资本由人民币贰仟万元整减至人民币壹仟万元整,请各债权人自登报之日起45日内,至本公司申报债权。特此公告。辽宁互联档案管理有限公司,2021年10月31日

◆营口鸿盛物流有限公司辽H25917号 10066932、辽HS552 挂号 10066007、辽HS661 挂号 10066006 以上车辆营运证丢失声明作废。

◆营口科达运输有限公司辽HJ8548号 10070416、辽HL351 挂号 10062472、辽HL315 挂号 10062474、辽HL215 挂号 10062351、辽HJ066 挂号 10058181、辽HG166 挂号 10070417、辽HF721 挂号 10025750、辽HH897 挂号 10058379、辽HB463 挂号 10023630 以上车辆营运证丢失声明作废。

◆柏友森 TZSG-089 陆桂娟 TZSG-090 回迁安置房屋准住通知单马总花园 19#2-24-1, 89.54 ㎡ 丢失特此声明

◆柏友森 TZSG-089 陆桂娟 TZSG-090 回迁安置房屋准住通知单马总花园 13#2-3-3, 73.03 ㎡ 丢失特此声明

公告

杨德高:公司定于2021年11月15日上午9时,在营口红运大饭店3楼小会议室召开股东会,请准时参加,逾期视为弃权,后果自负,营口皇城房地产开发有限公司。联系人:吴玉华,电话:13941796311

注销公告

辽宁云鼎水泥集团股份有限公司沈阳分公司(统一社会信用代码:91210113MA0UNA4295)已经公司股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起60日内,持本人申报债权。公司住所:沈阳市沈北新区天乾湖街35号,联系人:刁岩,电话:18309851765

减资公告

沈阳元浦科技有限公司统一社会信用代码91210112MA0UQAAB7B
经公司股东会研究决定,注册资本由人民币500万元减至人民币20万元,请各债权人自登报之日起45日内,持本人申报债权。公司住所:辽宁省沈阳市东陵区长青街27-13号2-1-1,联系人:王冠楠,电话:15566018182

拍卖公告

位于苏家屯区青云街10号,土地约20988㎡,建筑面积约8000㎡,详情请在淘宝阿里司法拍卖搜索“(破)沈阳捷通螺旋管制造有限公司(房产、土地)”或电话咨询15640045069

通知

沈阳市自来水公司给排水工程处第二工程处的职工赵宇(身份证:2101061986XXXX5818),因您连续旷工数月,无法与您联系,现通知您30日内回公司报到,如逾期公司将与您解除《劳动合同》,后果自负。沈阳市自来水公司给排水工程处第二工程处 2021年10月30日

◆营口宏达运输有限公司辽H48802号 10024680、辽H5583 号 10068424、辽H42126 号 10018426、辽HJ771 挂号 10060351、辽H2862 挂号 10010533、辽HJ463 挂号 10060346、辽HJ783 挂号 10060338、辽HJ788 挂号 10060342、辽HL336 挂号 10062575、辽H3777 挂号 10012630、辽HF773 挂号 10024681 以上车辆营运证丢失声明作废。

通知

派遣至鞍山大重机设备服务有限公司的赵奎曼、王显英,请于登报后15个工作日内到我司办理相关手续。逾期未办理的又未能按时提供合法证明的,视为没有任何未结事宜,我司将按国家法律法规、劳动合同及相关约定解除或终止劳动关系。请周知! 沈阳一鸣咨询服务有限公司/本溪分公司/营口分公司

沈阳东泰实业有限公司破产清算案 职工债权调查公告

沈阳东泰实业有限公司职工: 2019年4月11日,沈阳市中级人民法院作出(2019)辽01破申7号《民事裁定书》,裁定受理沈阳东泰实业有限公司破产清算。2019年4月18日作出(2019)辽01破5-1号《决定书》,指定辽宁同文律师事务所为管理人。管理人接受指定后依法履行管理人职责,现管理人就职工债权调查事宜向各职工通知如下:

一、截至2019年4月11日破产受理日,沈阳东泰实业有限公司是否存在欠付《企业破产法》第113条规定的职工工资和医疗、伤残补助、抚恤费用,所欠的应当划入职工个人账户的基本养老保险、基本医疗保险费用,以及法律、行政法规规定应当支付给职工的补偿金;

二、欠付上述费用的职工,请于2021年11月5日前联系管理人,配合管理人调查职工债权(管理人联系方式:13390584818,联系人:曹律师;管理人联系地址:沈阳市沈河区北山路55号财富中心C座3单元1802);

三、逾期未联系管理人配合调查职工债权,管理人将根据审计及沈阳东泰实业有限公司调查的结果作为认定职工债权的依据。特此通知。

沈阳东泰实业有限公司管理人 2021年10月27日

◆辽AW5508、辽AV1629、辽AV2218 小型车行驶证、辽AB1029大型车行驶证丢失,声明作废。

◆大石桥市圣马矿业有限公司,采矿许可证副本丢失,证号C2100002009096120034705,特此声明。

◆王静,沈阳保利莱莉公馆23#1-701 购房发票(发票号:47647760,金额:1025012元)丢失,声明作废。

公告

杨德高:公司定于2021年11月15日上午9时,在营口红运大饭店3楼小会议室召开股东会,请准时参加,逾期视为弃权,后果自负,营口皇城房地产开发有限公司。联系人:吴玉华,电话:13941796311

减资公告

辽宁云鼎水泥集团股份有限公司沈阳分公司(统一社会信用代码:91210113MA0UNA4295)已经公司股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起60日内,持本人申报债权。公司住所:沈阳市沈北新区天乾湖街35号,联系人:刁岩,电话:18309851765

减资公告

沈阳元浦科技有限公司统一社会信用代码91210112MA0UQAAB7B
经公司股东会研究决定,注册资本由人民币500万元减至人民币20万元,请各债权人自登报之日起45日内,持本人申报债权。公司住所:辽宁省沈阳市东陵区长青街27-13号2-1-1,联系人:王冠楠,电话:15566018182

拍卖公告

位于苏家屯区青云街10号,土地约20988㎡,建筑面积约8000㎡,详情请在淘宝阿里司法拍卖搜索“(破)沈阳捷通螺旋管制造有限公司(房产、土地)”或电话咨询15640045069

通知

沈阳市自来水公司给排水工程处第二工程处的职工赵宇(身份证:2101061986XXXX5818),因您连续旷工数月,无法与您联系,现通知您30日内回公司报到,如逾期公司将与您解除《劳动合同》,后果自负。沈阳市自来水公司给排水工程处第二工程处 2021年10月30日

沈阳东泰实业有限公司破产清算案 职工债权调查公告

沈阳东泰实业有限公司职工: 2019年4月11日,沈阳市中级人民法院作出(2019)辽01破申7号《民事裁定书》,裁定受理沈阳东泰实业有限公司破产清算。2019年4月18日作出(2019)辽01破5-1号《决定书》,指定辽宁同文律师事务所为管理人。管理人接受指定后依法履行管理人职责,现管理人就职工债权调查事宜向各职工通知如下:

一、截至2019年4月11日破产受理日,沈阳东泰实业有限公司是否存在欠付《企业破产法》第113条规定的职工工资和医疗、伤残补助、抚恤费用,所欠的应当划入职工个人账户的基本养老保险、基本医疗保险费用,以及法律、行政法规规定应当支付给职工的补偿金;

二、欠付上述费用的职工,请于2021年11月5日前联系管理人,配合管理人调查职工债权(管理人联系方式:13390584818,联系人:曹律师;管理人联系地址:沈阳市沈河区北山路55号财富中心C座3单元1802);

三、逾期未联系管理人配合调查职工债权,管理人将根据审计及沈阳东泰实业有限公司调查的结果作为认定职工债权的依据。特此通知。

沈阳东泰实业有限公司管理人 2021年10月27日