



这些健身爱好者大多五六十岁了，舞起手中的健身龙却精气神十足。



陈海琴是健身队里最年轻的队员，最初由于好奇心才开始学舞健身龙。



五彩斑斓的“健身龙”伴随着音乐不断地起伏、翻转、跳跃。

“健身龙”舞出精气神

记者 徐伟杰 摄影报道

近日，一种新型的健身方式在温岭悄然兴起。

清晨，在泽国镇人民政府广场上，一群健身爱好者沐浴着阳光，将手中的健身龙舞动得虎虎生风，夺人眼球。伴随着动感欢快的音乐，五彩斑斓的健身龙不断地做着起伏、翻转、跳跃等一系列精彩动作，时而柔和缓慢，时而热烈欢腾。这便是最近备受健身爱好者喜爱的新宠——舞健身龙。

健身龙也叫彩带龙，由龙头、龙身、龙尾组成，龙身是由10米长的丝织物制作而成。相较于传统的舞龙，健身龙龙头用一根短绳系着，牵绳舞动便可玩转起来。别看这些爱好者舞龙舞得非常轻松，刚开始练习时，他们想要把龙身甩起来可不容易。

68岁的张菊花是其中一名健身爱好者，她告诉记者，刚开始学舞健身龙的时候觉得有点难，锻炼的时间长了，慢慢掌握了其中的诀窍，我们以前打过太极，把太极里的8字圈运用到舞健身龙里来，舞起来就很轻松了。

这些健身爱好者大多五六十岁了，舞起手中的健身龙却精气神十足。平日里，大家相聚在一起，互相交流技艺，以舞会友，其乐融融。这样的健身方式很好，不仅锻炼了身体，还丰富了生活。他们一边舞一边笑着说，想要把龙舞动起来，需要手臂、脚、腰等身体多部位的动作协调配合，经常锻炼，身体素质明显增强。

一开始学舞健身龙是出于好奇心。陈海琴是队伍里最年轻的队员，半年前她了解到这种运动方式，觉得很新鲜、很喜欢。她每天早上5点起床，6点左右和其他健身爱好者相约一起在公园广场锻炼身体，平时在办公室久坐办公，久而久之就颈椎疼、肩膀酸软，和朋友们舞上一会儿，耍一耍、笑一笑，心情也会舒畅很多。

去年年底，队长吴素莲便和黄荷娇等健身龙爱好者相约组建一支舞龙队，向专业的老师请教，跟着网上教学视频一起学习锻炼。目前，这支泽国舞龙队伍有40多人，年龄最小的42岁，最大的有76岁。其实这个运动特别容易上手，但是要想舞出花样，还得多练。吴素莲告诉记者。

随着时间的推移，这支队伍舞健身龙的花样越来越多，吸引了很多人驻足观看、学习。好多市民都是被这种喜庆、欢快的健身方式所吸引，看完以后便询问在哪里学习，我都会一一教给他们。吴素莲说。



锻炼结束后，大家互相帮忙打包健身龙。



健身龙龙头用一根短绳系着，牵绳舞动便可玩转起来。

一群健身爱好者沐浴着阳光，将手中的健身龙舞动得虎虎生风。



健身龙爱好者在泽国镇人民政府广场挥舞彩带龙，锻炼身体。



想要把龙舞动起来，需要手臂、脚、腰等身体多部位的动作协调配合。



健身爱好者相聚一起，互相交流技艺，更是以舞会友。