

# 想不到,练太极拳还挺累

## “挑战21天”太极拳开练 首日就让挑战者有收获:一定坚持到底

挑战  
21天  
健康自己做主  
坚持就是胜利  
联合主办/三湘华声全媒体 长沙市体育局

5月21日,由三湘华声全媒体和长沙市体育局联合主办、长沙市太极拳运动协会协办的2014年挑战21天大型公益健身活动第一季——太极拳活动正式开始。

天气并不好,时雨时阴,地点也不是方便所有人,不少人需要乘车从很远的地方赶来,但到场练拳的人数却超出了我们的预期。第一堂课,挑战者们就收获不少。



邹泽群纠正动作。陈俊筱 摄

应到50人,实到81人

本次活动招募人数为50人,每个太极拳名师收10名学生,不过第一堂课下来后一统计,第一天来到现场学拳的人达到81人。尽管最早的授课时间从早上7点半就开始,很多人也住得挺远,但基本都提前到达了教学点。

特别是贺龙体育场周惕龙的教學点,达到24人。第一个到达的是龙宗红,他也是本次活动第一个报名的人。“本来要到岚山去出差的,为了参加这次活动我推掉了。”龙宗红说。而华银小区更是来了10名拳友,他们并没有报名,队长张秀珍告诉记者:“我们一个队友看到你们报纸的报道,但我们不好意思报名,怕练得不好,但大家都不想错过这个机会,所以组团围观来了。”

烈士公园民俗村田利民处的半数挑战者更是来了个“热身”,“我迷路了。”挑战者成舸7:40便到达烈士公园,走了近20分钟的路程后,才找到目的地,“烈士公园都转了大半圈。”

以为很轻松,腿脚都酸了

很多人对太极拳的印象来自于《太极宗师》等影视剧,邹泽群表示,那些招式虽然取材于现实中的招式,但经过了艺术加工。也有很多人认为太极拳是老年人玩的运动,很慢很轻松不费力气,第一堂课就“无情”地告诉他们:错了。

烈士公园南门的刘应龙处,第一堂课短短一个小时,刘应龙



周惕龙教挑战者起式动作。记者 刘涛 摄

向挑战者们说了几十次“松”字。但别以为让你放松你就轻松,一个起式动作做了四五遍,挑战者肖清平额头上已冒出细细的汗珠,她腼腆地笑着说,“没想到练了这么一个简单的动作,全身发热,这种感觉很好。”而贺龙体育场的龙宗红晚上还在对记者说:“我以前认为太极拳就是打几个动作,不要用一点力气。今天才上了一堂课,现在晚上膝盖还是酸的。”龙宗红惊讶地说:“真的想不到练太极拳还这么累。”

尽管很累,但所有人都表示自己一定能坚持下来,“我现在的亚健康状态很严重,我要是倒下,这个家庭可不得了。钱是赚不完的,这次我下定决心一定坚持下去。真的感谢你们三湘华声组织了这么好的活动。”龙宗红说。

■三湘华声全媒体记者  
刘涛 刘玉锋 康蒙 卢小伟



邹泽群教抱拳礼。  
陈俊筱 摄

### 太极拳怎么行礼

在5月21日陈式太极拳传人邹泽群的第一堂课上,他向挑战者们介绍了太极拳拳友之间是怎么行礼的。邹泽群告诉记者,抱拳礼是行礼方式。抱拳礼的大概意思为:五湖四海武林同道团结一心,我不为太。以下为具体行礼方法和含义:右手握拳,左手四指并拢伸直,左手大拇指弯曲,两手相合,此意为五湖四海武林同道团结一心;左手大拇指必须弯曲,意为我不为大;双脚并拢,双手抱拳与胸相平往前推。左手大拇指竖起、向前推时低于胸均为错误行礼方法。

■三湘华声全媒体  
记者 刘涛

TOYOTA 广汽TOYOTA | 品质感动世界

10 广汽丰田十年 2004-2014 愿·梦想·赢未来

# 广汽丰田 盛享礼遇季

火热进行中,详情请咨询销售店

## CAMRY 凯美瑞

凯美瑞 全球1600万车主的信赖

自1982年起,平均每一分钟就有一位新车主选择凯美瑞;31年来,历代凯美瑞持续领先,赢得全世界1600万车主的信赖,成就真正意义的全球车。

置换得保险,车主随心选 二手车置换凯美瑞最高得5000元保险费用 好易GO 全车系低首付、低月供“好易GO”贷款购车活动火热进行中

长沙	长沙坤宝天心店 0731-85895555	长沙华远四方店 0731-82888666	长沙达田河南店 0731-82503333	长沙长咸中南店 0731-86992299	长沙华远四方店 0731-83837888	株洲九城天元店 0731-22268888	湘潭九城河东店 0731-52611111	湘潭九城河东分店 0731-56578855	衡阳衡阳杨柳店 0734-8669998	长沙市天心区芙蓉南路一段999号 长沙市四方坪三一大道346号 长沙市岳麓区岳麓大道399号(湘阴山庄对面) 长沙市长沙县中南汽车世界三一路与冲路交汇处 浏阳市美路口工业小区 株洲市天元区金凯路1号 湘潭市岳塘区河东大道170号 湘潭市湘乡经济开发区湘乡大道10号 衡阳市蒸湘区外环西路杨柳汽车城	邵阳 邵阳	邵阳华远永通店 0739-5240888	岳阳 岳阳华远巴陵店 0730-8636988	益阳 益阳华远天下分店 0730-5568888	常德 常德东鑫银城店 0737-6600777	常德 常德天晟武陵店 0736-7817666	娄底 娄底坤宝娄底店 0738-8117999	郴州 郴州晨峰北湖店 0735-2129333	永州 永州和信芝山店 0746-6316777	邵阳双清区宝庆工业园邵阳大道东联投710地块 岳阳市巴陵东路459号 汨罗市城郊乡双塘村七组 益阳市高新区益宁城际干道西 常德市常德大道东段(御叶汽车站对面) 娄底市娄邵高速连接线(万宝新区中南汽车城内) 郴州市北湖区国庆南路延伸段阜山加油站旁 永州市零陵区潇湘汽车城广汽丰田4S店
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------	--	----------	-------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--