

李达三善泽甬体 民间体育领跑人 ⑥

陈剑君 塘家湾山顶 健身场创始人

“虽然我已年近六十,但是对体育的热爱,让我找到了自己的另一种可能。我会继续保持这份热情,继续努力,永不放弃。”1960年出生的陈剑君说,通过锻炼,感觉身体和精神都好得多了。如今他是江北慈城跑团的“老爷子”,参加过很多登山比赛和马拉松比赛并取得好名次,更重要的是,他和队友们在塘家湾山顶打造了一条自然景观健身路径,成为周边户外健身人士的乐园。

他是山顶健身场创始人

陈剑君以前经营工艺品厂,50岁那年,“想过得轻松点”的他决定退休。之后一度成为麻将桌上的常客,结果身体反而不如以前。“有两年多时间,没事了就打麻将。办厂的时候我的腰就受过伤,这样一来腰和颈椎更不好了。”于是他认识到,养好身体其实就是赚钱,“要是身体不好,不但看病吃药得大把花钱,生活趣味也没了”。

他开始用心伺弄起自家的菜地和竹园来。在山腰的菜地边,陈剑君把毛竹、木棒绑在大树上,做成健身攀梯、单杠、秋千等。他喜欢到这里活动筋骨,打打太极拳,一些朋友也闻讯而来,看看菜地,玩玩单杠和秋千。再后来人气越来越旺,大家认为把这个“健身房”搬到山顶更好,因为山顶地势开阔视野好,还有一处凉亭可供休憩。于是大家群策群力,在塘家湾山顶新开了一处大型“健身房”:把粗壮的竹竿固定在大树上,横的竖的越绑越高,形成一个立体综合器械,然后配以自制的杠铃、石锁、健腹轮、沙袋等各种器材。如今慈城跑团的几十名成员都喜欢来这里锻炼。

在这里,每个人都可以进行各种花式训练,陈剑君除了玩石锁、单杠、吊环等项目,还有一项绝技是“一指禅”——头手倒立,即使双手都是一个指头撑在地面或酒瓶、小酒杯上,他都能够坚持倒立相当长时间。他的体会是:“平时练得多,腿脚就利索。”



陈剑君酒瓶上做倒立。

他的长跑能力非同一般

2013年,陈剑君阴差阳错地踏入了比赛场。那年慈城镇举办登山比赛,从慈湖中学跑到石刺岭。陈剑君并没有报名,但是一起打太极拳的不少人都报了,其中一名七十高龄的拳友临时退赛,就把名额给了陈剑君,让他去试试。“退休后第一次比赛,也没怎么训练过,结果跑了个第2名。原来自己还是可以跑跑的。”这让陈剑君信心大增。2014年宁波市运动会登山比赛,他入选了江北区代表队,并获得了团体第3名和中老年男子组个人第3名。

与很多跑友相似,陈剑君“起跑后”一发不可收拾。2015年参加江北山地马拉松赛21公里组获得第8名,2016年再次参加获得第14名,2017年参加台州马拉松赛半程组以1小时26分09秒排名第41位,今年3月参加奉化桃花马拉松赛全程组以3小时32分26秒排在第56名,4月参加宁波山地马拉松赛获得第7名、九龙湖国际半程马拉松赛第44名。

作为当前慈城跑团里年纪最大的选手,陈剑君的拼劲让队友们折服。“没有比赛的时候,要跑得多一些,比赛前要休息好。”陈剑君今年5月份的累计跑量为1111.57公里,很多日子的单天跑量都在60公里以上……他说自己还跑得很多年轻人,除了身体底子好之外,注重恢复也是其中的重要原因。“肌肉力量强了就不容易受伤,不做好恢复放松就容易伤元气,所以我喜欢把各种锻炼结合起来,比如白天跑步,到山上玩健身器材,晚上打打太极拳,做做伸展运动。”陈剑君如今的“运动生活”有滋有味。 记者 戴斌 文/摄

分类广告 56118880

全年无休 全天候办理 办理地址:海曙区灵桥路699号601(芝士公园对面) 支持微信办理 免费套红

本人征婚 丧偶女70岁,寻找上门丈夫,中等身材,肤白大方,显年轻,经济条件优,夫亡后一个人住在那宽大的房子里,生活很寂寞,现在希望身边有个伴,只要对方身体健康,人实在,地区、条件、年龄不限,满意后可到女方家去观看,来者带证件。委托:26901812

声明公告 刊登热线:56118880

顾客遗失宁波甬甬云云商贸有限公司开具的通用机打发票,发票代码133021689072,发票号码00118335,金额1999元,声明作废。 王祥遗失专业技术资格证书及相关人事表格,编号16136547,声明作废。 本人周君遗失余姚市人民医院2018年02月26日开具的住院发票一份,票据代码:31301,发票号码为:1750118138,金额9038.41元,声明作废。 宁波开投明海置业有限公司遗失镇海区住房和建设交通局2016年7月12日颁发的镇海新城Z-H06-07-29-01地块施工许可证(编号:330211201607110201,330211201607120101,330211201607120201)附件特此声明作废。 俞承翰遗失出生医学证明,编号L330788550,声明作废。

商品供求 大大特价洗洁精等18069090385 调查咨询 神州调查 87289267 高价收一切旧货13586580881 收家具床一切旧货81100126 科茂聘文员3名包吃住88742777

招聘 小儿推拿师3名,月收入6000+提成 另招:小儿推拿师学员 电话:13777242399 宁波百年健康管理中心 招聘公交驾驶员 因公司发展需要,需招聘大客车驾驶员数十名 要求:持A1、A2、A3、B1驾驶证,驾驶技术熟练,经安全考核合格培训后录用。薪酬:月出勤22天,年收入8万元左右。宁波市城乡公共交通有限公司 联系人:钱先生 电话:13282214720 88211662

浙江悦讯信息科技有限公司遗失合同专用章一枚,编号:3302120246672,声明作废。 宁波市江东和顺家政服务部遗失财务章一枚,声明作废。 宁波市海曙镇五金制品有限公司遗失宁波市市场监督管理局2017年12月21日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330217930367589,声明作废。 舟山市新城海味水果店遗失舟山市市场监督管理局新城分局2018年07月13日核发的营业执照正本,统一社会信用代码92330901MA2A27D37,食品生产经营许可证,编号浙销09062018000121,声明作废。 宁波市越来悦贸易有限公司股东(大)会于2018年8月15日决议解散公司,并于2018年8月15日成立了清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:徐军立 联系电话:13586723456 地址:余姚市模具城金盛路197-2 邮编:315400 余姚市越来悦贸易有限公司清算组

法律服务 离婚、房产、经济纠纷 87295238 搬家搬厂 友好专业搬家搬设备 87329310 快捷专业搬钢琴 87907772 千喜搬家搬厂特优 87778900

优质办公楼出租 市中心鼓楼地铁口恒隆中心写字楼整体出租,面积408.3m²,整体朝南,位置佳 13567941505 孙 人保培训中心急招 前台接待、客房服务员、客房领班、弱电工、收银、洗衣工、房务中心,一经录用待遇从优 电话:87196111 转 81518 87196111 转 85012 地址:海曙区大梁街50号503室 房产服务、按揭等 专做房产过户、按揭等 有关房产疑难问题 长期招聘房产业务员,底薪+高提成+年终奖等,有无经验均可。 免费注册房源及咨询热线 13957422967 微信同号

转 让 因店面搬迁至写字楼,故将现代商城墙纸窗帘店面转让。有95平方和230平方一处,可分开转,新装修即可开业。联系:13957828189 连小姐 宁波市鄞州恩哲箱包有限公司遗失宁波市海曙区市场监督管理局2014年08月12日核发的营业执照副本,注册号3302120043863,声明作废。 宁波北仑海悦物流有限公司遗失银行开户许可证,核准号J3320034106102,声明作废。 宁波海山保税港区骥勤投资有限公司遗失银行开户许可证,核准号:91330211MA291X X04D)拟转型为有限责任公司,原个人独资企业将清算注销。原个人独资企业债权债务由原投资人承担无限责任,升级后的公司对原个人独资企业债权债务承担连带责任。特此公告

招租启事 新金甬大厦即宁波解放南路128号(10-9)-(10-27)和(14-1)-(14-13)(合计面积2037m²)办公房招租。登报7日内报名有效。 电话:0574-87294178 陈先生

华夏仁本殡仪服务 服务横跨两岸 二十三年专业 礼仪值得信赖 24H免费服务电话 400-800-8996 网址:www.chinasacts.com

减资公告 根据本公司股东(大)会决议,将注册资本由5000万元人民币减至1000万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。 特此公告 象山南海房地产开发有限公司

厂房出租、出售 位于慈溪市慈东滨海工业区土地23亩,标准厂房8000平方米,单层。价格面议 联系电话:13706749001

宁波市鄞州佳尔电子科技有限公司遗失公章一枚,编号:3302120209894,声明作废。 宁波市海曙讯吉金属制品有限公司遗失宁波市市场监督管理局2018年06月29日核发的营业执照副本,统一社会信用代码91330226MA281AEJ5R,声明作废。 宁波市北仑区新碶凯儿日用品店遗失宁波市北仑区市场监督管理局2017年07月14日核发的营业执照正本,统一社会信用代码92330206MA292K8W7H,声明作废。 宁波江东宁东卡其家具店遗失营业执照副本,注册号:33020460206573,声明作废。

注销公告 经股东决定,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续,特此公告。 宁波市昱霖照明节能科技有限公司

宁波市育王三墓园 墓园是民政部门批准的正规公墓,位于育王寺大门南面100米(过铁路),价格亲民,最低价一万(大约2-3平方米壹穴),款式齐全。来必接送,公交155、162、750、756、758、759育王寺下车,或轻骑一号线至幢站下车。 预约电话:88339061 13567920891

宁波市鄞州佳尔电子科技有限公司遗失公章一枚,编号:3302120209894,声明作废。 宁波市海曙讯吉金属制品有限公司遗失宁波市市场监督管理局2018年06月29日核发的营业执照副本,统一社会信用代码91330226MA281AEJ5R,声明作废。 宁波市北仑区新碶凯儿日用品店遗失宁波市北仑区市场监督管理局2017年07月14日核发的营业执照正本,统一社会信用代码92330206MA292K8W7H,声明作废。 宁波江东宁东卡其家具店遗失营业执照副本,注册号:33020460206573,声明作废。

注销公告 经股东决定,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续,特此公告。 宁波市昱霖照明节能科技有限公司