

聚会从饭店改到球场



新春新申动

春节怎么过?有人选择快乐出游,有人选择走亲访友,有人选择悠闲宅家,也有不少体育爱好者选择趁假期多打几场球,他们说,运动也是春节假期的另一种打开方式,新春不停练,打卡健康年。

洛克公园在上海有多处室内外球场,这个春节都对外开放。

本报记者 李铭坤 摄



好去处

春节期间申城各区体育场馆坚持开放,即使大年三十也不“打烊”,而在全市各处拥有众多场馆的洛克公园,就成为不少篮球爱好者的热门“旅游目的地”。

记者了解到,为了让广大篮球爱好者度过一个舒心的春节,洛克公园今年春节还特意推出了几个重点场馆,在这些场馆里不但可以打球,甚至可以一站式“躺平”度假。作为国内首个联名休闲运动俱乐部的洛克公园高尔夫尊俱乐部,春节期间就特意打造了与以往不同的全新风格,以运动为主题,对吃喝玩乐的“归属感”重新定义,让大家的假期过得更丰富。在这里,不但有篮球,还有高尔夫、手游、飞镖、台球、美食、美酒、社交……吃喝玩乐,一应俱全。而在距离洛克公园高尔夫尊俱乐部一街之隔的洛克公园外滩金融都市运动中心,也能让运动爱好者收获别样的假期乐趣,除了打篮球,还可以体验一些现代感和

科技感融合的游艺项目,例如射击、射箭等,也可以拉上三两好友在影院区“躺平”,或者打打桌球、玩玩跳舞机等。如果你想足不出户“沪”又向往户外运动,那么春节假期也可以去洛克公园铜川路店露营地,约上朋友在篝火旁烧烤美食,在觥筹交错间享受休闲欢乐时光,感受一份独属于城市露营的独特魅力。

以球之名,特别不服、养生球局……以往每年春节,洛克公园都会推出各种篮球赛事:欢迎篮球爱好者在此度过一个健康健康的新春佳节。经常“打卡”洛克公园各球场的市民李先生还记得,以前有一年他打开洛克公园微信公众号,一段温馨提示印入自己眼帘:“不论是就地过年,还是回家团聚,你所在的城市,都有洛克公园的陪伴。春节期间,洛克公园不打烊。”

更健康

假期是人们放松心情、调整生活节奏的宝贵机会。然而,长时间的休息往往让人感

到身体沉闷、精神疲惫,要想在假期中达到真正的放松和恢复状态,科学运动非常关键。所以,如今健身锻炼、运动休闲已经成为很多人丰富假期生活的新选择、新载体。李先生说,他平时每周都会打两次篮球,已经养成了习惯,假期也不想放弃,“健康自律做更好的自己,才是过节应有的样子。”在他看来,春节期间坚持运动,不仅给春节这一传统节日增添了特殊的“年味”,也是他迎接龙年来到最好的方式。

春节期间,李先生不但自己打球,也把12岁的儿子拉了进来。他说,儿子平时也喜欢球类运动,但是相比之下更喜欢打电子游戏,他不能让儿子一个假期都沉溺于游戏中,毕竟那样对身体和视力都不好。之前儿子放寒假,但自己要上班,只能周末带儿子打篮球。如今迎来春节假期,加上自己还有几天去年的年假可以休,于是李先生选择了趁这段时间强化一下儿子的篮球兴趣和技术,“中国女篮的三场比赛,我是带儿子一起看的,有球局时也会带上他,没有球局我们俩就自己练球。”李先生说,儿子往年每到冬天都会容易咳嗽,有时断断续续要持续一个多月,但是今年在他有意加强了篮球锻炼之后,儿子的身体变得结实了许多,一家人也不再受咳嗽困扰。

以往春节总是一家人出去旅游,李先生没法参加朋友们的饭局。今年没去旅游,但在他的“吃喝玩乐不如打打球”的倡导下,有好几次朋友们也将聚会地点从饭店改在了球场,就像他说的那样:“打球,释放激情,释放压力,收获健康,收获快乐,何乐而不为呢?”

本报记者 李元春



海港新年纳新

昨日官宣三名新援

短暂的两天春节假期后,海港队在大年初二重新集结。昨天下午,他们又给关心俱乐部的诸多球迷送上了一份新春大礼,一口气官宣了三名新援加盟,分别是巴西中锋古斯塔沃·恩里克(下图右)、巴西后腰马修斯·茹萨(下图左)以及年轻内援沈子贵(见上图)。

出生于1994年的古斯塔沃身高1米88,司职前锋,曾效力葡甲的马德拉国民,巴甲的科林蒂安、巴伊亚、戈亚斯、福塔莱萨、巴西国际等多家俱乐部;2020年,古斯塔沃加盟韩国全北现代,很快成为球队的绝对核心,效力期间代表球队出战各项赛事142次,贡献57粒进球,并随队两次获得韩国顶级联赛冠军、韩国足协杯冠军,球员个人还曾2次荣膺韩国足协杯最佳射手。从资历上看,他应该是新帅穆斯卡特所特别看重的高中锋类型。

后腰马修斯·茹萨1996年出生,曾先后效力于巴西足球甲级联赛的瓦斯科达伽马、巴西国际、福塔莱萨足球俱乐部,以及西亚的卡塔尔体育俱乐部等。2023年,茹萨由巴甲福塔莱萨租借加盟克鲁塞罗俱乐部,当赛季作为主力后腰的他,代表俱乐部出战各项赛事共27次。

内援沈子贵出生于2000年,主要是作为后备力量储备。他曾参加过切尔西青训,在英超U15国际锦标赛中获得冠军,之后在多个国家俱乐部效力,2022年登陆中超加盟深圳队。他的风格类似于德国拜仁前锋穆勒,是一名多面手,有着出色的射门成功率。

除此之外,俱乐部在新赛季即将开始前可能还会有一两处人员调整,主要决定权在于新帅穆斯卡特。至于传闻中的一两条“大鱼”,仍有细节尚未敲定,是否会确定加盟还需要时间。

本报记者 关尹



快速深睡 SWES运动助眠床垫面市

——迎新春, SWES床垫“免费试睡”15天, 欢迎报名体验

态,依据人体工程学给予身体贴合的支撑,以此进一步提升睡眠质量。

核心科技让床垫律动起来

重新研发床垫结构、从全球精选床垫材料、优化律动器翅片外形和材质、精选耐磨损线材……床垫律动的背后,是SWES经过了五年数百万次测试的成果。在这一过程中,仅律动器振动传导器的材质就经历了从金属到玻纤板,再到高分子硅胶板的迭代。SWES研发团队还创新性地用“艇翼仿生翅片”传导器代替初代的长方形翅片传导器,使得床面律动波覆盖面积足足提高了1.3-1.5倍。在此期间,SWES已获得多项专有技术,多位受试者在使用SWES

床垫后入睡难问题获得显著改善。

睡眠安全用“芯”守护

为解决噪音问题,SWES床垫探索将多腔体的传动技术改成单腔体传动技术,同时同轴传动技术经过五次迭代,将噪音从60分贝降低到40分贝;对于温控问题,SWES床垫采用电机内部的温控芯片,内置3重温控系统,融入6重安全防护专有技术,采用阻燃材料,可有效保障律动器电机使用安全。律动器振动可达8亿-10亿次,电机负载运行超20000小时,为用户终身无忧使用床垫增加保障。此外,智能芯片还可以让用户根据实际入睡需求,DIY定制振动时长,一键定制个性化专属睡眠模式。

“失眠者免费试睡”6个名额欢迎报名

目前,SWES已布局上海、北京、伦敦、巴黎、纽约等国际一线城市,并已开设多家高端体验店。2月13日起,公司面向上海市民开放6个“失眠者免费试睡”体验名额,体验时长为15天。客户原有的床垫可自行存放处理也可以由我方妥善存放。活动名额有限,欢迎入睡困难的朋友来店来电报名参与。

附SWES上海门店地址 2月13日(正月初四)起正常营业

上海尚悦湾店:上海浦东新区银城路66号尚悦湾商场1楼104AB室;电话:021-63336707
上海老西门店:上海市黄浦区复兴东路复兴荟1128号;电话:021-63391962
上海外滩九里店:上海市黄浦区紫霞路103-107号1层103-12室;电话:021-63391208

人的一生中,至少有三分之一的时间在睡眠中度过。不同年龄段的人群如何享受婴儿般的睡眠?

为了实现这一目标,眠花糖科技股份有限公司耗时5年研发可以“律动”的床垫,推出运动助眠床垫品牌SWES,旨在让成年人也能拥有“摇篮”。

成年人的摇篮,婴儿般的睡眠

SWES品牌成立于2018年,寓意“SWEET SLEEP”(甜蜜的睡眠)。想要做到“SWEET SLEEP”谈何容易?SWES床垫助眠的秘密,就在于接近人体腰部、腿部的位置设置了2个律动器。当用户平躺在床垫上启动律动模式时,有节奏的律动分别从腰部、腿部有序传导,且频率均匀,将放松身体的信号从局部蔓延至全身,当人体处于最佳解压状态时,即可顺利进入深度睡眠周期,切换睡眠模式后,床垫则处于静音状