

夜上海

新民晚报
16
2021年
8月25日
星期三

意无涯

足不出沪,在家门口就可以体验以往难以接触到的一些运动,想想就是件开心的事。以往,受条件所限,想要潜水或冲浪,只能去海边,时间和空间都受限。而现在,上海有了可以潜水的场所,也有了可以冲浪的场所。时间、地点、天气……都不再是问题,几乎可以想来就来,哪怕下班了、放学了,临时起意想去冲个浪,也不再是什么难题。

所以,来冲浪吧。不必再等夏天到来,不必再请假花钱去远方,不必担心海里无浪……目前,上海正在加快推进全球著名体育城市的建设,而越来越多小众运动的兴起和相关场馆的出现,也是在为这个宏大目标添砖加瓦。从这一点上说,未来应该有、也一定会有更多的小众运动,在上海生根,发芽,壮大。



◆ 李元春

足不出沪 迎风踏浪

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

申之魅

在上海市区内也有可以冲浪的地方?这不是痴心妄想。不用休年假,不用去海边,不用等风浪,不怕天气糟……上海有一家浪逆风极限中心,在这里你随时可以享受室内冲浪的乐趣。

填补空白

2019年10月,浪逆风极限中心在宝山新杨湾科创园成立。这家拥有上海最大逆流冲浪设备的场馆,一出现就填补了上海运动健身领域的空白。“如果说室内冲浪,上海十年前就有了,玛雅水世界就有设备,但他们主要还是以体验和游戏为主,没有冲浪教学。”创始人范嵘说,“以往冲浪在上海乃至国内许多城市都是一个空白,我就想,这个空白为什么不把它填补上呢?而且现在冲浪又成了奥运项目,也有一些品牌方愿意跟我们合作,一起把这个项目推广开,所以我就做了起来”。

高大帅气的范嵘是个运动达人,滑板、滑雪、冲浪、长跑……许多项目都很擅长。2015年11月8日上海国际马拉松,奥运跨栏冠军刘翔第一次参加,范嵘就成了他的配速员,陪他完成了10公里跑。说到冲浪,范嵘是几年前在去三亚旅游时,才第一次接触,但因为从小玩滑板的基础,他很快上手并且爱上了这个项目。

如今,浪逆风极限中心已经成为沪上不少冲浪爱好者的打卡点。今年6月,东方卫视《极限挑战》节目组也慕名而来,岳云鹏、贾乃亮等娱乐明星来录制了一期室内冲浪挑战节目,范嵘也上阵当起了教练。

好处多多

对时间并不充裕的上班族或学生来说,去海里冲浪是件很奢侈的事。“我也认识一些喜欢冲浪的朋友,他们真的是就住在海边,每天有就会去海里冲浪。”范嵘说,“但是这种人毕竟是极少数,大多数人要去冲浪的话,不但要有假期,还要看运气好不好。因为一般人不大可能放弃家庭和工作在海边泡一两个月,而且也不一定等到合适的浪,浪大浪小都会有影响”。

有了室内冲浪馆,玩冲浪的门槛一下子降低了很多,成了一件和其他普通运动没太大区别的事——你甚至下了班之后就可以去玩,方便得就像下班后找个地方打场篮球一样。“室内冲浪,安全系数更高,即使跌倒了也不会痛,更不会有危险,顶多是被冲上平台。而且一年四季都可以玩,冬天我们场馆里会有地暖空调,水也是热的,就像在泡澡一样。”

室内冲浪除了便利,对于爱好者的身心塑造也有相当大的作用。研究资料显示:从站上冲浪板开始,为了避免摔倒,人的身体肌肉会被调动产生被动运动,从而可以锻炼大腿及核心部位的肌肉,尤其可以加强核心力量;在陆地上,人每跑一公里,每只脚大约会撞击地面几百次,踝关节、膝关节和股关节都会受到震荡,而如果是驾驶冲浪板,这种震荡几乎为陆上跑步的1/12,伤害性非常小;冲浪能使得身体脂肪分布均衡,使身体更加匀称健康。

更大目标

浪逆风极限中心的成立,让许多上海市民接触到冲浪运动,并且体会到了这种运动的益处和乐趣,但范



■ 李铭坤 摄



练门道

室内冲浪注意事项

- 学习室内冲浪一定要去正规的门店,不正规的门店水质得不到保证,冲浪机、冲浪池也有安全隐患。
- 体验室内冲浪前要把手指甲、脚趾甲剪短,身上不要佩戴任何锐利饰物,因为冲浪水的压力很大,指甲过长容易划伤自己,指甲泡水后变软遇到强大冲击力可能外翻或折断。
- 学习室内冲浪一定要请专业教练,有教练指导可以确保人身安全,掌握正确的滑行姿势,少走弯路。
- 心脏病、高血压和某些皮肤病患者不建议学习室内冲浪。

行有迹

浪逆风极限中心地址:上海市宝山区江杨南路880号D2-3室



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:奚云阳
本版编辑:吕剑波



扫码看视频