

夜

意无涯

上海

新民晚报

20

2022年
10月19日
星期三

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



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

近年来,桨板运动作为一项新兴娱乐健身体验活动风靡开来,受到越来越多人的喜爱。它是团建活动锻炼协作能力的好选择,也是亲子家庭共度假日时光的好方式,在休闲玩乐中多掌握一项体育技能,站着、坐着、躺着、趴着……与水嬉戏,自由发挥,这便是桨板的魅力。

如今户外运动遍地开花,有亲近大自然、惬意悠闲的露营,有自带社交属性的飞盘、腰旗橄榄球。而与这些项目不同的是,桨板运动不仅吸引着时尚的年轻人,还颇受家长们的喜欢,三口或者四口之家荡“板”于水面上的场景十分常见。一条桨板,串联起孩子和大人,更成为一根纽带,将一家人维系在一起。

桨板运动为何流行?在疫情影响下,外出旅游不太方便,许多室内运动场所也无法开放,所以能够亲近大自然,呼吸新鲜空气,在室外与家人、朋友一起玩的桨板运动,被热捧也顺理成章。此外,桨板既是水上运动,却也能跟许多陆上运动结合:可以在桨板上来一场水上瑜伽,也可以开展一次水上的飞盘大赛。除此之外,作为一项与水和大自然亲密接触的运动,桨板也可以与露营、骑行等“山系运动”自然结合,为都市人群带来更丰富的生活体验。这些都是这项运动的魅力所在。



一叶桨板水上漂

◆ 李元春

身着速干衣,脚踩长板,手摇划桨,一叶扁舟“水上漂”,悠然自得……最近一两年,桨板这项时尚运动迅速蹿红,成为和飞盘、露营、腰旗橄榄球等并驾齐驱的网红运动。

那么,桨板究竟有着什么样的魅力?它又为什么能够飞速走红?走近那些“荡板水上”的人们,你会很容易找到答案。

申之魅

不会游泳 照样能玩

桨板是一项轻松有趣又有挑战性的水上运动,其可分充气板和硬板,相对于冲浪板,桨板板面更厚实、浮力更大,易于掌握平衡,初学者上手较快,因此能迅速流行开来。

玩水上运动,不会游泳能行吗?答案是肯定的,桨板让“旱鸭子”也能戏水——桨板对新手友好,其容易上手的特性,让它圈粉无数。浦发东体月亮湾水上运动公园交通便利,从去年9月启动试运营后,吸引了一批又一批的体验者,短短一年时间,这里的桨板等水上运动就打响的名号。牟安琪是月亮湾水上运动公园的运营负责人,她表示不会游泳或没有运动基础的人也可以玩桨板,“只要不恐水,体验过程中会穿着救生衣,同时水域中还有专业的教练等保障,玩的过程中即使落水,也可以很快重新回到桨板上,而落水后如何

爬板也是桨板教学中的一个重要技巧”。无独有偶,美兰湖水上运动中心负责人刘骁介绍,桨板的自由性和趣味性超乎想象,相比别的运动更加容易上手,“桨板面积大、易于操控,短短1到2个小时,体验者就能明显感觉到进步,成就感十足”。

刘骁介绍,位于宝山区罗店镇美兰湖景区的美兰湖水上运动中心去年5月成立,由上海兆体育管理有限公司负责运营,结束了这里以往只有游船没有水上运动项目的历史。而桨板也成为最热门的项目之一,今年夏天最火爆时每天需要100多条桨板,哪怕现在天气转凉、水温变低,每个周末也需要50条左右。

“小孩子爱玩水,对桨板比较好奇,就给他报名了。这个运动穿着救生衣,安全性比较高,而且还有教练带着,家长也放心。”今年夏天,王女士带孩子来美兰湖水上运动中心体验桨板,结果一发而不可收,即便如今天气转凉,母子俩周末也常来玩,“桨板能够锻炼孩子的平衡性

和协调性,还能感受水上运动的魅力,一举多得”。

拥抱自然 愉悦身心

一桨一板,冲浪、竞速、休闲……桨板可以玩出各种花样,所以继露营、飞盘等成功出圈后,它又带着“乘风破浪”的姿势,成为新晋网红运动,火遍美兰湖、月亮湾等沪上标志景点。

“在桨板上站着或坐着,慢慢地划水,看看周围的美景,看看水里可爱的小鱼,看看蓝天白云、夕阳晚霞……累了躺在桨板上感受水流的波动,身体放松思想放空,对身心都很治愈,非常惬意。”刘骁介绍说,玩桨板的旺季是每年5月份到11月份,周末玩的人最多,许多爱好者都是一家老小齐上阵。“桨板可以一个人划,也可以两个人划;可以站着划,也可以跪着、坐着甚至趴着划;一旦掌握之后,在水面上顺流或逆流都能游刃有余,无论是放松休闲还是健身竞技,爱好者都能从这项运动当中找到属于自己的快乐。”

而在桨板爱好者陈小姐看来,桨板

其实是一项很浪漫的运动,因为可以从不一样的视角观察世界,“我觉得桨板运动最大的魅力,在于它可以与大自然亲密接触,通过划水,看到别人看不到的风景”。美兰湖是一个4A景区,平时游客只能从路上、草地上欣赏美景,但踏上桨板下水之后,随着视角的变化,会发现不一样的美。陈小姐曾在个人社交媒体上分享自己在落日余晖下划桨板的美图:“在不出上海的日子里,桨板可以让我尽情地拥抱大自然。超喜欢玩桨板,在落日下划桨板真的太浪漫了!”

对于追求潮流的年轻人来说,站在色彩鲜艳的板上,单桨划水,悠然站立,拍下一张潇洒的照片,也让桨板运动更具吸引力,如今在小红书等社交App上,关于桨板的攻略有几万条。而许多瑜伽爱好者,也把练功场所搬到了桨板上,把桨板的“动”和瑜伽的“静”结合起来,感受桨板随着水流波动的同时,在桨板上自如地摆出各种瑜伽姿势,动静相宜迸发出别样的魅力。

练门道

桨板注意事项

- 最好是在安全水域、有专业教练的陪同下玩桨板,不得擅自下水或超范围活动。
- 下水前一定要对水域的具体情况有足够了解,例如水深、水下及周边环境等状况。
- 下水前一定要进行设备器材的安全检查,例如充气桨板是否存在漏气情况。

- 安全措施一定要做好,必须要穿上救生衣,绑好脚绳,检查手机信号,确保遇到突发情况能够得到及时救援。
- 要远离激流险滩,划行水域如有固定航道或船只码头,应保持至少50米距离。
- 暴雨、闪电、打雷等极端天气不适合开展桨板运动。



行有迹

美兰湖水上运动中心

地址:宝山区罗芬路888号

浦发银行东方体育中心月亮湾水上运动公园

地址:浦东新区泳耀路300号