

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新夜上海
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,尽在新夜上海!

视觉设计 奚云阳
本版编辑 吕剑波

现在的都市年轻人都习惯于上网冲浪,在现实世界产生互动的机会越来越少,而陆冲这种火爆的潮流运动也有着和飞盘、腰旗橄榄球等项目一样的共性:运动场景在户外,不过度强调运动的竞技性,具有一定程度的社交属性,可以为年轻人提供交友机会,让他们可以跟周围的人群、空间产生更多连接。此外,玩陆冲时不需要太过专业的服装,只要穿上滑板鞋,即便穿着裙子也可以上板,因此这也让陆冲有着更多的潮流元素。大家穿着或运动或潮流或复古的服装,在板上表达着个性和审美。

在当下,陆冲就是年轻人通向向往生活的捷径之一。享受4个轮子带来的快感,享受与风同行的快乐,这种在板上荡起的自由感,让人着迷。



没有浪的冲浪

◆ 李元春

脚踏“飞行板”,在城市的钢筋混凝土里御风穿行,一个个追风少年意气风发自由飞驰,带火了一种叫作“陆地冲浪板”的新潮运动。

申之魅

陆地冲浪板,简称陆冲板或陆冲,属于滑板运动的一个分支。自由、潮流,并有着很强社交属性的陆冲,很受年轻人的青睐。

冲浪的平替

也许有人听到“陆冲板”这个词会觉得,不也是一块滑板吗?其实,陆冲与滑板的最大区别在于,前支架有一定的旋转角度,这也使得它可以不用脚踏地,站在板上像冲浪一样摆动身体,就能驱动板子滑行,模拟出海上冲浪的感觉。

上海市极限运动协会秘书长葛红娟介绍,光听名字就知道,陆地冲浪板是在陆地上获得类似冲浪的体验感:“陆冲依靠核心发力,腰、胯、腿、膝盖联动以及重心切换来形成身体摇摆,从而完成滑行,这其实也是冲浪在平地的一种练习方式,通过陆冲在斜坡/坡道上做抬压练习,是可以提高冲浪运动员的抓浪能力的。”

上海市极限运动协会副秘书长蒋晓斌是国内第一代滑板人,是上海滑板第一人,具有30年滑板经历,也是国家级滑板裁判。他也表示,陆地冲浪板是冲浪运动在非浪季的平替运动,“如果冲浪玩得好,脑海里有着浩瀚的大海,在做正手浪和反手浪的时候,会有冲浪的画面感,才能把陆冲的精髓表达出来”。

友好型运动

如今在申城,玩陆冲的人越来越多,徐汇滨江、杨浦滨江、浦东前滩、浦东美术馆、上海科技馆、南浦大桥等地,都是陆冲爱好者的热门目的地。

如果你不了解滑板或陆冲,可能会觉得这类运动很危险,毕竟在板上身体失去平衡的话,摔在水泥地上可不是闹着玩的。不过上海市极限运动协会滑板教研负责人郑韬介绍,对于零基础的爱好者而言,确实需要一个从上板到保持平衡再到进行基础滑行的过程,需要拥有一定的平衡能力,同时需要克服摔跤的心理恐惧。“但陆冲其实是一项友好型运动项目,它对于人的身体素质和胆量的要求并不高,也不像滑板有很多脱离地面的跳跃运动,风险降低了很多,新手更容易上手。”

郑韬表示,陆冲比较流行的一个原因,就是它入门的门槛没有那么高,一般来说,一个第一次接触陆冲的“菜鸟”在有专业指导下,大概在20分钟内就能够学会在板上保持平衡并摆动身体让板前进。

比起滑雪或冲浪,陆冲不但不受季节场地限制,在公园、广场以及路边就可以玩,在费用投入上也很“友好”。例如滑雪运动,仅配齐全套装备就可能超过万元,一次两天一晚的滑雪行程,雪票、交通、食宿等费用合计也得几千元;冲浪运动,以尾波冲浪为例,半天费用在人均1000元左右。相比之下,陆冲板从几百元到几千元不等,不太讲究的话,配齐板具、护具等设备,也就两三千,已经算低成本运动了——但只要寻找出一片空地,就能模拟滑雪或冲浪,享受“贴地飞翔”的快感,非常亲民。

前景很广阔

在我国,陆冲的兴起,离不开全民健身及冰雪运动的推广普及。2022年北京冬奥会明显带动了滑雪运动兴起,大量国内用户接触滑雪,体验到了板类运动的乐趣,而作为“滑雪代餐”,体验与之类似但门槛更低的陆地冲浪板受到市场的追捧,就成了必然。

有调研数据显示,在中国城镇18—30岁的人群中,高频参与滑板运动的人群数量超过2300万,更加简单易学的陆冲板也成为不少女性用户的新选择。葛红娟表示,协会自2006年10月成立至今,一直致力于推广普及滑板运动,“自滑板进入奥运会后就被更多人关注,滑板也从街头走进了学校、社区、公园等,而陆冲更是在近两年迅速将滑板运动的受众群体扩大,使滑板除了时尚、潮流的代名词以外,更具备了社交属性,让更多的人通过滑板来结交朋友”。

今年5月,上海将成为巴黎奥运会资格系列赛的主办城市之一,举办自由式小轮车、滑板、霹雳舞和攀岩4个项目的预选赛。葛红娟表示,这将极大增加滑板乃至陆冲运动在上海乃至全国的关注度,“相信未来滑板和陆冲将不会再被称为小众运动项目了”。



练门道

陆冲注意事项

- 热身运动必不可少,要充分、认真地做好运动前的准备活动,避免在疲劳或身体不适状态下进行。运动之前应适量进食、补充水分。
- 掌握运动技巧,初学者应寻求专业人士进行动作指导。一旦摔倒时,要尽量避免用手撑地,否则很容易受伤,可借助从板上摔下来的速度,用背部或臀部着地滑出去卸力。
- 陆地冲浪属于高强度运动,应在运动前进行心肺运动功能的评估。平时可通过定期锻炼加强体能和肌肉力量,如平板支撑或深蹲,提高关节稳定性。
- 运动时要循序渐进、量力而行,不要轻易尝试高难度动作。
- 陆冲护具三件套不可少:护掌、护膝、护肘。

行有迹

上海部分滑板场馆

- 上海西岸滑板公园:徐汇区瑞宁路(龙美术馆旁)
- 世博滨江一号船坞滑板公园:黄浦区龙华东路50弄3号
- 新江湾城SMP滑板公园:杨浦区淞沪路2100号
- 源深SMP滑板公园:浦东源深路655号源深体育中心
- 凌空滑板公园:长宁区同协路15-1号
- Moreprk Plaza滑板公园:浦东金湘路1000号
- (闵行)滑板公园:新龙路1285号

