

去市民夜校上室内赛艇课

冠军教练教你“划水”练出好身材

文体社会

你见过没有水的赛艇课吗？在陆地划出属于你的水线。

今夏，大世界×黄浦青年夜校与黄浦区市民健身夜校的室内赛艇课正式开课。课程地点设在九江路327号黄浦区外滩街道市民健身中心B馆4楼的黄浦兄弟船厂俱乐部。教练团队既有退役专业运动员，还有上海赛艇公开赛男子单人艇冠军、巴西籍教练桑立辰亲自指导。但凡来过一次的学员，大多会爱上这里——大汗淋漓能解压，坚持训练还能塑造紧致体态。



桑立辰指导学员

独自运动太孤独、组队运动又费神、办了健身卡还怕商家跑路……这些常见的顾虑，在黄浦兄弟船厂俱乐部都不是问题。“我们不想让这项运动因为高昂的价格，让普通老百姓觉得遥不可及。”创始人吴卿卿解释道。正因为这份初心，课程按次收费，价格29元到49元。

外企职员周先生听说这里开了室内赛艇课程，第一时间来体验后愈发痴迷。如今他还拉着单位同事，每周组团来训练。“训练时必须放下手机，能彻底放空。”

俱乐部的辐射范围远不止成年人。他们为格致初级中学打造了赛艇社团训练，桑立辰第一次去校园指导时，孩子们围上来好奇地握住划



学员在市民夜校上赛艇课

社交属性拉满

正在上海水上运动中心激战的赛艇世锦赛，让更多人看到了赛艇运动的魅力：赛艇运动能锻炼人的心肺功能，调动全身80%的肌肉，它不偏重某一块肌肉的过度训练，让体态趋向均衡，这正是赛艇运动的独特优势。如今不少人会买一台陆上划船机在家练，但独自运动总少了点氛围，也缺了专业指导。黄浦兄弟船厂赛艇健身俱乐部正想补上这块空白。540元8节的课程里还包含一节私教启蒙课，性价比拉满。

夜校课程针对“打工人”的“划水计划”设有两个黄金时段：19时到20时、12时到13时，每周开课四次。考虑到大家工作繁忙，课程不设固定班级，而是采取滚动上课的方式，哪天有空，按课表预约就能来，不用怕“缺席掉队”。

课程按次收费

桨，没一会儿就爱上了这项运动。现在每周五，社团学生都会来这里训练，未来，俱乐部还想把课程直接配送进校园。“学校老师说，孩子来训练不是为了争第一，而是先从改善坐姿、增强体质做起。”这份理念，和桑立辰的想法不谋而合。

黄浦区消防队也把这里当成训练基地，练了四个月后组队参赛，在业余比赛中一举夺魁。还有个暖心的小插曲：俱乐部财务的儿子来这儿训练后，没多久也考取了消防队。

开业才4个月，黄浦兄弟船厂俱乐部已经有了不少拥趸，既有朝九晚五的上班族，也有62岁的年长者，还有蹦蹦跳跳的学生。“我们的初衷很简单，就是传递赛艇精神，让更多人

接触到这项运动。”吴卿卿说。眼看上海赛艇公开赛即将开幕，黄浦兄弟船厂俱乐部已决定组队参加八人艇项目。“我特意放弃了单人艇，因为八人艇最能体现‘同舟共济’的赛艇精神。”桑立辰说。本报记者 陶邢莹

昨晚的综合训练课上，20多台陆上划船机旁摆放着瑜伽垫。这场高能量、节奏感十足的室内赛艇团体课程，将划船间歇训练与地面力量训练相结合，打造出一套全方位、低冲击、高效燃脂的全身锻炼方式。大屏幕上跳动着每位学员的心率数据，深绿与浅绿之间的区间，正是训练的最佳状态。动感音乐踩着训练节奏，消解了运动的枯燥；学员间的交流则让训练多了层社交温度——这不是独自咬牙的坚持，而是一群人的并肩流汗。今年7月抢到市民夜校名额的王小姐，已把每周一次训练列入日程：“早就知道赛艇有意思，可平时没机会接触。看到黄浦市民夜校开课，我立马‘拼手速’抢了名额。”

接触到这项运动。”吴卿卿说。

眼看上海赛艇公开赛即将开幕，黄浦兄弟船厂俱乐部已决定组队参加八人艇项目。“我特意放弃了单人艇，因为八人艇最能体现‘同舟共济’的赛艇精神。”桑立辰说。本报记者 陶邢莹



桑立辰参加上海赛艇公开赛并夺冠

文体人物

清晨的黄浦兄弟船厂赛艇俱乐部里，34岁的桑立辰刚进行完划船机训练，随后准备和朋友前往上海水上运动中心，观看2025年世界赛艇锦标赛。“全球顶尖赛艇选手汇聚上海，不能错过。”巴西人桑立辰如今是上海赛艇圈的熟面孔，是赛艇俱乐部主管、教练，也是赛艇文化推广者。

出生在巴西圣保罗的桑立辰，与赛艇的缘分始于2012年的大学校园。刚开始参加赛艇训练，他便给自己定了一个目标：6个月后参加圣保罗赛艇杯。为此，他每周练满5天，却在比赛当天栽了跟头——启航时太紧张，船直接翻了。重新握起桨的他，把目标从“赢比赛”改成了“享受赛艇”。

毕业后，桑立辰回到巴西当了一名电气工程师。随着越来越多的巴西公司被中国收购，桑立辰想来中国寻找发展机遇。“而且我从小喜欢中国文化，自学中国武术，会螳螂拳。”他说。2020年，桑立辰考入上海交通大学，攻读硕士学位。虽然是来读书的，但赛艇依然是他业余时间最大的爱好。2021年，有一天在学校附近找健身房时，他发现了一家赛艇俱乐部，他不仅找到了能参加赛艇训练的地方，还受邀成为了教练。

2022年上海赛艇公开赛首次设立男子单人艇项目，桑立辰一举夺冠。令他感触颇深的是，“在圣保罗比赛时，从来没见过这么多观众，黄浦江两岸都是人，欢呼声一浪高过一浪。”由此，他多了一份热爱上海的理由，“这里的人愿意为赛艇欢呼，愿意接纳这项运动。”

2024年，黄浦兄弟船厂赛艇俱乐部成立。合伙人向桑立辰发出邀约：一起做能推广赛艇文化，又能让普通人爱上运动的俱乐部。他毫不犹豫接下主管的担子，“我在上海划赛艇，不是为了竞技，而是想让更多人知道，赛艇就在我们身边。”

他常说，自己的目标从来不是“划得比别人快”，而是“划得更远”。“世界太大了，不可能比所有人好，但坚持一件事，本身就很难。”赛艇运动是桑立辰与上海的联结。如今，赛艇的桨叶，早已划进了上海的烟火里，划进了更多人的生活里。而他，会继续在这里，和上海一起，把这份热爱划得更远。本报记者 陶邢莹

巴西赛艇人桑立辰——
和上海一起，把热爱划得更远

上海双雄今晚主场迎战对手

海港能否不再丢球

申花如何激活锋线

今晚8时，上海海港将在主场浦东足球场迎来武汉三镇的比赛。上轮客场击败北京国安后，积分已经追平榜首成都蓉城的海港，在剩下5轮依然存在很大的夺冠希望，这也意味着接下来的每一场比赛都不容有失。只不过，从球队最近的表现来看，海港最需解决的问题是防守——近10场中超比赛，球队每场都有丢球，创下了队史最长中超连续丢球纪录。

对于一支志在争冠的球队而言，这样的防守质量显然是远远不够的。而且这10场中超的对手，还包括梅州客家、长春亚泰等中下游球队，海港都不能保证不丢球。

但论名气和实力，海港的后防线其实并不差。门线上站着国门颜骏凌，几名后卫无论蒋光太、魏震、李帅，还是王燦超、张琳芃，也都是国脚或者前国脚水准。为何会场

场丢球？一方面，和主教练穆斯卡特相对激进的战术有关，海港队主打全攻全守，包括后卫前插的要求也很高，而且哪怕大比分领先也不保守，这肯定会给对手更多的反击空间。另一方面，防线整体年龄偏大，防空高度也没有优势，尤其到比赛后半段压力很大。

主场对武汉三镇这样的球队，海港队取胜或许难度不大。不过，球队应该可以设定另外一个目标，就是稳固防守、争取不丢球。毕竟后5轮中超的对手，还有山东泰山

这样能够“搅局”的强队，防守的隐患始终是一颗“定时炸弹”。不少海港球迷也希望，球队能尽早终止连续丢球的纪录，真正具备强队气质。本报记者 关尹

今晚，中超进入倒数5轮的节奏。申花将在主场迎战梅州客家。在经历了山东泰山、成都蓉城这样强劲对手的冲击后，申花能否尽快调整，拿下实力不如自己的梅州？

现在申花需要做的是不去想争冠的事情，而是首先确保自己拿下每一轮的对阵。最近的训练中，斯卢茨基常用正面的激励来鼓励大家，帮助队员尽快从负面情绪中摆脱出来。其实，这种起伏上赛季申花就经历过，特别是倒数第二轮被海港反超最终与冠军擦肩而过。“如果

想要成为最后的胜利者，就要不断积累冠军或者强者的心态，反复体会总结失败的经验。”申花主帅说，“这会帮助我们在最终的角逐中胜出。”

虽然阿马杜因为膝盖问题还没法参加合练，但好消息是李可结束停赛今晚可以重新上场。斯卢茨基有望恢复李可、吴曦和高天意的中场组合。另外，赛季开始前重伤的戴伟浚重新回到了球队，并已经加入合练。

对申花而言，这轮联赛最大的问题仍然是锋线人员紧缺。路易斯伤停、米内罗还未加入合练，而阿苏埃丢了射门靴，谁来为申花提供稳定的火力？或者说，如何激活阿苏埃的状态？相信针对这一关键问题，申花队有新的计划，通过战术的调整，在梅州客家身上，让这名新援找回久违的破门感觉。

而如果阿苏埃作为射手找到了状态，最后5轮，申花至少可以有把握拿下对手，然后等待争冠对手犯错，重新向冠军发起冲击。本报记者 金雷

收视指南

上视五星体育频道今天18时将转播中超上海申花与梅州客家比赛实况，20时将转播上海海港与武汉三镇比赛实况。