

夏天到了,玩什么最解暑? 桨板运动带你冲浪一“夏” 搭配户外旅游引领潮流新玩法

见习记者 汤晨阳

这个夏天来势汹汹,我省已有多地官宣入夏,比往年早了足足半个月。闷热又潮湿的天气,户外运动嫌热,室内打球温度高易中暑,无论干啥都是精疲力竭、满头大汗。有没有轻松又清凉的运动呢?不妨了解一下近几年风靡全球的桨板运动。

桨板运动,听这名字就知道,是漂在水上进行的,玩累了就趴在板上小憩,既解暑又惬意。当下,这款简单易学的小众运动正在被越来越多的人接受,在杭州,就有近10家桨板运动基地相继建立。前天,本报记者来到杭州水尚皮划艇俱乐部体验了一番,玩桨板时差点儿“翻了船”。



A 桨板考验平衡感 记者体验差点“湿身”

西塘河边,两岸柳枝弯腰,深绿的水面偶尔有风掠过,泛起微波涟漪。水尚皮划艇俱乐部便坐落于此。

工作人员介绍,俱乐部于2016年开张,如今已经拥有200多个会员,“近两年来,国内桨板运动参与人数正在呈几何级数增长。每到周末,有近百位散客前来体验。”

玩桨板对人有什么要求吗?只要没有心源性疾病,都可以前来体验桨板,这是一项老少皆宜的运动。在俱乐部的会员里,年龄最小的是一个8岁的小男孩,尽管平时课业繁重,但一有空就会来练习桨板。

记者穿好救生衣,提着充气

桨板跟着教练来到河边——俱乐部里大多是充气桨板,别看它体长3米,像个大家伙,拎起来却不太费力,由于灵活、易携带等优点,充气桨板也便成了户外旅行人士的“爱宠”。

在下水前,教练特意叮嘱要把手机等贵重物品寄存好,万一翻了船,捞都来不及。初次体验,上板时要格外小心,不然很容易侧翻。根据教练的指挥,人需要四肢着地,呈跪姿,先把一侧的手脚轻放到板上,找到平衡后再把身体另一半挪到板上,整个人像一只青蛙紧贴在板面。

像记者这样的初学者,上了板后身体就开始不由自主地抖动,心

里直发慌。这时,需要慢慢地调整四肢的位置,找到平衡点,把重心放在板的正中间,不要过度紧张。

花了1分钟,身下的板终于不再左右摇摆了。记者缓缓抬起上身,拿起桨左右划动,迎着水面泛起的清凉缓缓前进。岸上的教练夸赞,平衡感不错。

划了10分钟,感觉自己有点上手了,便加大了划桨的力度——不料速度一快,方向就控制不好了。眼看要撞向岸边,记者立即俯下身死死抱住板身,才没有在摇晃中“失足落水”。这场水上“交通事故”还引来了其他会员的笑声,他们悠然地双脚站立在板上,身轻如燕地从水面匀速滑过。

选好装备 来水上感受清凉

本报综合报道

桨板运动源于美国夏威夷的桨板冲浪,近年早已成为了风靡全球的运动,又被称为直立单桨冲浪(简称SUP)。一人一桨一板,即可开始一趟与自然交流的旅程。

想要更好地参与进这项运动,一些装备必不可少。

首先必备的就是桨板。按照工艺来分,目前最普及的大体分为硬板和充气板。硬板用树脂或者发泡PU为芯,外部是玻璃钢或者碳纤维,最大的特点是不能折叠,需要一定的存放场地;至于充气板则比较适合个人玩家,易于携带,放气后甚至可以塞进包里。

配件主要是桨、脚绳、救生衣以及防水包等。在桨的选择上,入门可以选择铝桨,后期喜欢上这项运动的一定要用碳桨的。尤其在长途滑行的时候,一个好的桨甚至比板更重要;至于另外几项则属于安全装备,是必不可缺的,如果不是在夏天进行桨板运动的话,还需要携带上一些保暖装备以防感冒。

值得一提的是,玩家们还可以利用许多“小物件”让桨板体验变得更好。比如电动尾鳍,进阶的玩家可以尝试在桨板上感受更快的速度,在一些深水区域又懒得动手划回来的话,这是一样很好的单品;再比如桨板专用灯也是很好的选择,安装在桨板上可以照亮附近的水体,在夜间玩桨板时,可以提供各种颜色的灯光,喜欢拍vlog的小伙伴可以尝试。

此外,划桨监测是一件适用于所有桨板玩家的装备。作为能提供实时划桨反馈的产品,功能包括3D姿态、桨程、实时教练、轨迹记录等。可以了解自身在桨板运动中的微小变化如何影响动量和滑行,无论是到达领奖台还是加强核心,系统都可以兼容并轻松安装在所有桨板类型上。

B 桨板运动可动可静 搭配不同元素可以玩出“花样”

上瘾,这是大部分会员对于桨板运动的评价。

桨板爱好者玛雅说,桨板的玩法多种多样,站着、跪着、躺着或者趴着,都没有问题,“还有人会挑战高难度板上动作,不小心落水,与大自然来个亲密的接触,这也是常有的事。穿好救生衣,带足换洗的衣服就好了。”

“在水面上,你可以用另一种视角来欣赏眼前的世界,这是很美妙的一件事情。”玛雅的丈夫是一名桨板爱好者,一次户外旅行中,玛雅接触

到了桨板,并对它产生了浓厚的兴趣,“我划了二十多公里,上岸的时候整个人都累瘫了,但沿途的风景和运动本身的趣味性,深深地打动了我。”

旅行后,玛雅便常常来到俱乐部进行桨板训练,后来,她还去参加一些桨板竞技比赛,反复磨炼自己的技术,并拿到了2017年中国皮划艇巡回赛吴江站女子组桨板2公里的冠军。

当然,除了专业竞技,更多人喜爱桨板的原因是出于它的休闲元素。在摇晃不定的板上保持直立,

身体上每一块肌肉都要被用到,很锻炼“核心肌群”,还可以改善平衡感。近些年来,“水上桨板瑜伽”项目便受到女性朋友的热捧。

此外,不少人出门户外旅行,在后备箱会带一个充气桨板。“五一”期间,玛雅和板友们发起了以桨板为主题的荒岛露营活动,在千岛湖的小岛上来一场BBQ大餐,踩着桨板荡漾在湖面上。“这样的野趣很令人陶醉。”玛雅告诉记者,下周她又要和板友一起,准备去东极岛桨板跳岛了。

C 桨板运动未来可期 引领水上户外运动潮流新玩法

桨板运动起源于美国夏威夷的桨板冲浪。而在我国,桨板运动仍处于起步阶段,是一项小众运动。

资深桨板教练徐水强介绍,我省大小河道纵横交错、星罗棋布,非常适合桨板运动发展。同时,随着五水共治的深入,河道的生态环境也得到了提升改善。“不过要提醒桨板爱好者的是,在一些通航河

道、景区水域、以及未经过政府审批的河道里,是不允许进行桨板运动的。”

尽管桨板运动目前未纳入国家竞技体系中,但民间举办的大小赛事可不少。徐水强说,我省每年举办桨板运动的赛事有十余场,级别最高的是在湖州举办的中国桨板锦标赛。

“只要你的体型不是特别夸张,都可以把桨板运动当成自己的一门兴趣来发展。未来,我相信桨板运动将会被更多的人所喜爱,这项新潮的运动也正在不断刷新众多户外运动达人的社交平台,引领潮流玩法。”徐水强表示。

