

小众运动来袭 换种方式去健身

新春佳节转眼已逝,大鱼大肉给我们带来快乐与满足的同时,也留下“每逢佳节胖三斤”的体重忧虑,不少市民打算靠运动来减去“三斤”肉。除了跑步、球类、器械、做操等常规的运动项目外,近年来也出现了一些新兴的运动健身方式——蹦床、弓箭、马术等,这些小众运动日渐流行了起来。

蹦床:一跃而起 放飞自我

旋转、跳跃、起飞、落地……素有“空中芭蕾”之称的蹦床运动,在漳州也有。位于市区牛庄的BB-LION国际蹦床公园有着很高的人气,不少小红书博主也前去打卡。该店于2019年开业,将“体育运动”和“休闲娱乐”无缝对接,设置有自由蹦床区、网红海绵区、网红海洋球池,还有蜘蛛勇士、狭路相逢勇者胜、灌篮高手、飞天滑索、彩虹迷宫等特色游戏区,人均消费约56元。不管是“懒癌”患者还是运动达人,在超大的活动空间都能得到不一样的体验。在灌篮高手区,可以借助蹦床弹力轻轻一跃,潇洒完成教科书般跳跃花式灌篮,实现篮球场上不可能完成的动作;攀岩运动让初体验玩家向往又害怕,而在这里的攀登勇士区则没有这些顾虑,手脚配合向上

攀爬,再沿路向下爬,底下有很多软软的海绵保护着;在蜘蛛勇士区,黏黏乐下方是弹力蹦面,上方是自带粘力的蜘蛛墙,玩家身穿附有魔术贴的特制服装,寻到合适点后一跃而起、腾空翻转,便将自己的身体瞬间以各种奇妙姿势定在半空;多彩树状的彩虹迷宫区则设有攀爬软梯、秋千、彩虹球、彩虹圈等,玩家可在这鲜艳怪异的树形空间里穿梭、攀爬、悠荡、蹦跳……一趟下来,早已是汗流浹背、气喘吁吁,卡路里自然也消耗不少。

当然,每个游戏区都附着游戏玩法、安全须知,玩家在体验时记得做好安全措施,有问题可咨询场内工作人员。



▲教练一对一进行专业指导 林露 供图



▲区内设有自由蹦床区、网红海绵区等多个游戏区域。 林露 摄

弓箭:张弓搭箭 箭无虚发

以往,射箭这项运动似乎离我们很遥远,只有在电视或者电影中看过。不过,再小众的运动,也有一群热爱它的人。

位于市区钱隆首府附近的荣云弓箭馆,馆内干净整洁,随处可见各种射箭装备。馆内有新人7米靶区和专业的18米靶区,墙上写着“禁止空放 箭不对人”等提醒字样。该馆箭一个箭道每小时收费50元/人(不限箭数),四人同行可按团购价每人一个箭道40元。

如果你是新手,不用担心无从下手。因为工作人员会帮忙带上护手、护具等装备。在新人7米靶区,可自己选择箭道。

“两脚分开,侧着站立,尽量

站在靶子的中心线上能更好地射中靶心。左手持弓,右手将箭尾卡槽插入弓弦,手臂抬起之后大臂用力往后拉动弦。快拉满之后把弓摆正,手搭在下巴附近,看着箭头瞄准,手指轻轻把弦松开就放箭完成了。”每当有新手上阵,专业教练都会手把手进行教授,即便是“菜鸟”也能轻松上手。

作为一项传统竞技运动,射箭运动能高度集中人们的注意力。此外,射箭技术是由若干个动作有机结合而成,从举弓到最后将箭射出,所用的时间只有几秒或者十几秒,有助于增强臂、腰、腿部的力量,经常参加射箭活动还可以增强自身反应力和协调性。



新手在“7米靶区”体验射箭 林露 供图

马术:策马奔腾 英姿飒爽

马术运动高雅刺激,一直被人认为是贵族的运动。其实,随着社会的不断进步,作为奥运会项目的马术运动慢慢得到普及与发展,并逐渐走向大众。近年来,我国开设的马术俱乐部越来越多,在一定程度上降低了参与这项运动的成本,也让越来越多人开始尝试这项运动。

位于长泰的半月山英骐马术俱乐部是由半月山和南京英骐国际马术学院联合创办,是一家集专业马术培训和商务休闲为一体的马术活动基地。每年还会组织骑手集训营、举办各种赛事活动等,致力于马术培训与马术运动的普及推广。

据工作人员介绍,俱乐部推出针对少儿、成人的专业马术体验课程和进阶教学课程。其中,少儿专业马术体验课程每次298元,成人马术体验

每次328元。

进入马厩,有十几匹马可供选择。教练会按骑手的身高体重进行选择,并全程一对一专业指导,包括骑马漫步、马上平衡、矫正身姿及其他各种马术动作体验。跑马场由纤维棉砂铺成,马儿跑在上面能减少颠簸感,安全上也更有保障。

学习马术运动有很多好处。在骑马运动中,要想稳坐马背驾驭好马匹,需要与马匹配合,全身所有的骨骼和肌肉会不由自主地处于运动状态,是锻炼好身材的方法之一,还有助于锻炼身体的平衡感和协调性。在保持平衡与控马的过程中,需要不断克服心中的恐惧与怯懦,对于提高自信心和胆量,是个不错的方式。

■本报记者 林露

相关链接

这些安全事项要记牢

1.进入蹦床区,入场须穿着专业运动防滑袜,建议穿长裤、长袖上衣入场以避免划伤。蹦床运动前请务必先热身,重点部位为脚踝、腰部、颈部、手腕及各关节部位。3周岁以内的儿童入场须有家长全程监护,时刻注意小朋友的安全。请勿在场内追逐打闹,每个游戏区须使用正确的方法游玩。

2.射箭前需穿稍紧身的衣服方便穿护具。在射箭时严禁空放,空放指的是弓箭在没有搭箭的情况下,拉开弓然后放箭出去,可能会损坏弓片、弓弦等。射箭时不得对着人、门窗、动物等,以防误伤。不能用其他物品代替箭进行射击,其他物品在未测试过的情况下随意使用,会对弓造成损伤。

3.骑手在上马前,头盔、马靴、手套等安全装备需备齐,不戴项链、皮包、水壶等悬挂物件,应穿着有弹性且紧身,摩擦力较大的裤子。同时,检查马具是否结实、马鞍位置是否合适等。上马感觉一下,如果马具有任何不舒服的突出部位,需要立即检查调整。牵行马匹时,不把牵引绳缠绕在手上或胳膊上。不要把小朋友单独留在马周围。

■本报记者 林露 整理

文明健康 有你有我
公益广告

友善 诚信 敬业 爱国 守法 公正 平等 自由 和谐 文明 民主 富强



垃圾不落地
漳州更美丽



漳州威镇阁

中共漳州市委文明办(宣)