

壁球高手赵良良 抽球减压 一个人也精彩

作为新兴项目，壁球在甬城还很小众。“偶尔参与体验的人群不算，每周都在练习、具备比赛水平的选手，全宁波大概只有五六十人。”赵良良说。作为浙江省第三届体育大会壁球项目男单金牌得主，他为记者介绍了这项“一个人也能打出精彩”的运动。

对着墙壁 狠狠抽球释放压力

壁球场四周通常用水泥或石墙围成，表面涂平粉刷为白色，并有“外界”和“发球”的红线。很多现代球场都建有可供观看的玻璃后墙，而职业比赛有时候会在全玻璃的球场举行。简单地说，壁球运动员就是在一个小房子里不停对着墙壁抽球。

“不像羽毛球或者网球隔着球网各守一边，壁球选手在一个封闭的长方形场地里，没有球网隔开，场地小、球速快，既要去移步击球又要考虑避让对手，一刻不停地在跑动，非常消耗体力。”赵良良认为，相对于那些一成不变的室内器械来说，变化多端的壁球更加有趣味性，“壁球也不像羽毛球和网球那样是直线球路，壁球还可以弹到侧墙上再折回来，所以路线变化无常，对选手的反应能力和敏捷性也是很大的考验。”

在他看来，工作之余独自来到场地，对着墙壁狠狠地抽球，工作与生活中的各种不满、愤怒、失落等不良情绪就能随着汗水一起排掉。“打壁球非常过瘾，对于缓解心理压力很有帮助，一个人打可以发泄情绪，两个人打更是斗智斗勇。而且在室内运动，不受天气影响。”赵良良说，每一个项目都有其独到的乐趣，只有了解和熟悉了才能去深入体会，“如果你是一个刚开始打壁球的人，你练习的是95%的身体和5%的精神；一旦身体条件得到改善，练习就变成了95%的智力和5%的体力，因为你可以专注于技巧和策略，而不是屏住呼吸以防错过击球。”



宁波选手水平走到省内前列

赵良良是“半路出家”的选手，当初壁球项目吸引了他，就是因为这项“对墙抽球”的运动除了考验身体素质，还需要良好的判断和反应能力，而且无须寻找搭档，一个人也能玩得精彩尽兴。

“七八年前，有一次我去市游泳健身中心游泳，发现那里有人打壁球，好奇地尝试了一下，觉得很好玩。”后来赵良良渐渐地深入了解这项运动。他在宁波大学科技学院读书的时候，就是学院羽毛球队选手，也经常打网球，所以练习壁球后上手很快。“壁球的场地相对封闭，所以尤其适合喜欢打球又希望清静点的人。”

游泳健身中心的壁球馆，汇集了宁波最早体验壁球的一群玩家，李敬东、施旌、陈鹤鸣、卢炯、徐敏玲等选手，曾代表宁波队参加过浙江省第一届和第二届体育大会壁球比赛。去年第三届省体育大会，李敬东、赵良良、陶骏、孙斌等选手再次征战省体育大会，获得男子团体银牌和个人金牌，女子也有一银一铜入账。

如今赵良良和队友们正致力于壁球项目的推广，他们参与了宁波市“一人一技”全民健身公益技能培训，还进入鄞江镇中心小学、慈溪文棋中学等学校展开社团培训。“公益技能培训已经举办了三期，每期报名参加的大概二十人左右。”赵良良说，以健身为目的的人不必以竞技水平要求自己，初学者和上了年纪的人可以打一些慢节奏的球，根据自己的身体情况来调整运动强度。

壁球很容易上手装备也不贵

“壁球上手很快，练两三个月就可以当作一项健身技能了。达到健身锻炼的效果很容易，要练到能参加高水平对抗，那就不容易，需要一定的身体素质训练和技战术训练。”赵良良说，这项运动入门装备费用不高，主要器材是鞋、壁球和壁球拍，一千多元钱即可置备一套很不错的装备。“壁球拍长度和网球拍一样，拍面比网球拍小一些，价格两三百到上千元都有，服装可以是一般的运动服以及乒乓球鞋、羽毛球鞋，只是对运动鞋有一个硬性要求——鞋底不能在球场地板上留下痕迹。橡胶球也比较有意思，打球前需要先‘热球’，打一会儿后用手摸球会感到它明显变热，然后球的弹性越来越好，打起来路线变化多端。”

值得一提的是壁球有其特殊礼仪：因为壁球场地都是内开的玻璃门，不能直接推门进去，否则里面的选手没注意有可能撞到门上，如果想要进入必须先敲门且得到对方允许。另外，比赛时发球要示意对手，在对抗回合的过程中，如果有可能因为自己击球动作对对方产生伤害，就应该放弃不打，这时可以选择和球。

据了解，目前我市除了市游泳健身中心、市老年体育中心建设了壁球馆之外，诺丁汉大学、华侨豪生和泛太平洋酒店等场所也有壁球馆。赵良良表示，如今的壁球作为一项群众运动，希望有更多的市民朋友去了解和体验。

记者 戴斌

2018年5月12日 星期六 广告 责编/乐建中 美编/严勇杰 照排/马喜春

断货、断码、抢购、上周末能买到合适的尺码及交定金的读者们，赶紧到现场来，所有尺码的鞋子都已到货，**最后三天！**

老年健步鞋轰动宁波 99元！遭疯抢！

一双价值298元的专业老年健步鞋，减掉一切中间环节，减掉总代理，二级代理，商场租金等一切杂费，只需99元材料成本费，厂家为进宁波市场贴钱赚口碑！

喜迈步中老年健步鞋——三大黑科技

1、立体防滑鞋底

喜迈步中老年健步鞋采用科技防滑设计，橡胶鞋底，立体波浪纹防滑设计增加地面摩擦，抓地力强，吸附力惊人，踩水、踩油不怕滑，为老年人的出行和运动保驾护航！

2、美丝棉透气面料——拉伸度高

喜迈步中老年健步鞋鞋身采用美丝棉透气面料，具有贴合、塑形、舒服、透气、纯色自然五大特征。

3、3D平衡支撑鞋垫

喜迈步中老年健步鞋内置全新科技——艾炎3D平衡支撑鞋垫。鞋垫分为TPE软性胶垫、加厚弹力后跟垫、小颗粒发泡减震层三部分，根据人体工学设计3d平衡支撑系统，搭载1+1双层减震系统，缓冲对脚步的冲击力，不仅走得稳，走路也不累！

更轻、更软、更方便、 更透气、更防滑、更健康

——喜迈步中老年健步鞋7大优势！

- 透气：微型窗透气孔设计，不闷不捂；
- 舒适：拇趾外翻等轻松穿，不挤不磨；
- 轻便：重量200克；
- 防滑：采用橡胶材质，抓地强，超防滑；
- 防水：鞋面采用防水面料，雨天不怕再湿脚；
- 柔软：鞋前宽，鞋中韧，可弯折，麻花拧；
- 耐穿：一双能顶几双穿；
- 减震：鞋底，走路不累；
- 防撞：鞋面有荧光，夜晚走路亮点提醒；
- 鞋垫：高分子复合艾草。

为什么您需要一双喜迈步中老年健步鞋？

北京同仁医院足踝病专科张教授介绍说：临床上因为鞋子不舒服、不合脚造成脚跟痛、脚底疼痛的中老人病例呈高发趋势。由于老年人对外界事物反应迟钝，动作缓慢，容易摔跤，每年因为穿不合适的鞋导致滑倒摔伤而引起骨折甚至瘫痪的病例也在逐年增加。

人到中年后，脚尺码比过去大了1-3个号，身高变矮了，脚却变大了；另外拇趾外翻，拇趾旁的骨头会慢慢向外扩，这也是老年人常见的现象。鞋挤脚、不透气，穿上就脚疼，鞋子重、不防滑，走路不平衡，站不稳，易崴脚，这些都是老年人选鞋的难题。

郑重承诺 —— 一年内开胶免费退换！真金不怕火炼！

喜迈步中老年健步鞋细心耕耘三年，潜心研究中老年人行为习惯和生活方式。利用大数据设计方式匠心打造出这款专为中老年人完美定制的健步鞋。喜迈步中老年健步鞋与全国20强大型制造企业合作，常用先进和规范的流水线进行加工生产，严格把关每一道工序，绝不允许残次品流入市场！所以，喜迈步中老年健步鞋才敢郑重承诺——一年内开胶免费退换！

抢购电话：

0574-66755468

外地订购，二双免邮，货到付款！

超实惠：原价298元，现只收成本价：99元。

买二双送价值20元的纯棉抗菌除臭袜。

活动地址：宁波亿彩购物广场地下一层
(海曙区日新街105号，灵桥广场对面)

活动时间：5月13日-15日(本周日至下周二，仅三天)

公交线路：12路、151路、151区间、151路支线、20路、205路、206路、357路、363路、525路、556路、756路灵桥西下车即到。

抢！抢！抢！快来抢购吧！

超实惠：原价298元，现只收成本费99元，活动时间：5月15日结束，最后3天。

产品结构剖析

严格依据中国人脚型特征研发设计
打造舒适体验



专业中老年健步鞋

五维一体 专业舒适