



冲浪衍生而来的桨板运动 悄然成了甬城的小众项目

桨板是一项源于美国夏威夷的水上运动,最初是冲浪教练为了管理众多学员,直立站在冲浪板上试图获得更好的视野,后来逐渐衍生出了新的玩法:一块型号增大的冲浪板加上一支桨,有浪的时候冲浪,水面平静的时候划船休闲,可以站,可以坐,可以跪,可以躺,怎么舒服怎么玩。

陈德全原本就是一个“户外达人”,十几年来他除了玩登山、定向等户外运动,还玩滑翔伞之类的项目。2017年他开始了解桨板,因为他的一个朋友生产桨板运动器材出口。后来他就和一些朋友开始尝试,并从上海、千岛湖等地邀请桨板教练来宁波指导。“现在桨板运动的圈子还比较小,据我了解,可能全宁波范围内,买了桨板器材的玩家也只有几十个。”陈德全一边学习桨板运动,一边在观察了解市场。

“我们这座城市里可以下水的地方很多,东部新城生态长廊水域、东钱湖等地方都是我们经常去的地方。”陈德全认为,水上休闲运动将会越来越受到市民的欢迎,于是他致力于桨板运动的推广。他的推广得到了宁波市全民健身公益技能培训基地的支持,桨板被列入了今年“一人一技”的公益培训项目。现在,为了桨板运动,他正在奉化打造“宁波湾宇一体育水上产品展示中心”。

最贴近大自然的运动方式 趣味盎然与锻炼效果兼备

桨板运动是一项融入大自然的运动,同时也具备很好的锻炼效果。想象一下:你在一块摇摆不定的桨板上,先要保持平衡,还要划动船桨控制方向,会是什么感觉。“当然能改善你的平衡感,如果是逆水而行就更耗体力了。可以说几乎身体上每一块肌肉都要被用到,很锻炼‘核心肌群’。”陈德全笑称,桨板的趣味与快乐“谁玩谁知道”,“划累了可以躺在桨板上看看蓝天白云,彻底放松自己,有精力的话还可以做平板支撑、桨板瑜伽,这可比许多室内运动要惬意多了。”

那么这项运动是不是很难?答案是否定的。在陈德全看来,与难度更高的冲浪运动相比,桨板由于板更宽更厚,因而相对容易掌握平衡;而且操作者手里还多了一支划桨,这就有效避免了运动者用手臂滑水和起身站立这两个最难的冲浪技术环节,即便是菜鸟玩家也可以立刻上手。另外,冲浪运动必须在有浪的情况下才可以进行,桨板即便在完全无浪的情况下,可以借助划桨加速,因此在内陆的江河湖泊中都可以开展,基本上就相当于站着划船。

“除非去挑战激流或者海浪,通常在平静水面的话,桨板还是比较容易驾驭的,大多数初学者花一两个小时就能够自由操控。”他说,目前桨板分软、硬两种,软的是充气式,汽车携带更方便;硬板内部以实心泡沫填充,也比较轻便。两种桨板都不易下沉,配上救生衣等装备,没有太大的安全隐患。

荡起桨板 去悠游

一块浮板,一支船桨,你可以在平静的湖面怡然自得,也可以去激流甚至大海中奋勇搏击——这项运动叫做桨板。“桨板运动英文全名为 Stand Up Paddle,简称 SUP,意为站立式划桨。2017年我接触这项运动的时候,全宁波大概不超过50人在玩这个项目。去年我们做了一些推广,让300多人参与了体验。”陈德全是甬城桨板玩家之一,他认为这项休闲运动在不远的将来会进入“爆发期”。



这个项目不只是夏天酷爽 一年四季皆可“悠游探索”

现在,在全世界温暖的海岸旅游度假地的安全水域,都能看到桨板运动。这项运动因为受到诸多专业冲浪选手、社会名流及明星的追捧,成为全球发展最快的体育娱乐运动之一。“目前国内赛事也逐渐增多,国家体育总局水上运动管理中心推出了‘SUP黄金联赛’,另外不少风景旅游胜地也在举办各种邀请赛。”陈德全已经体验和观摩了不少赛事,从杭州的富春江到福建三明再到海南岛,他把这些行程称为“带着桨板的体育旅游”。“玩桨板肯定要找风景好的地方,圈子里称它为‘悠游探索’。”

毫无疑问,玩桨板运动最爽的是高温季节,不过陈德全认为其实一年四季都无妨。“这个冬天我们也玩过几次,其实具备一定水平后,只要不落水没啥问题。”他告诉记者,目前已经有户外运动产品生产商在研发针对性的保暖服。

“桨板只是个器械,关键是玩的人要有兴趣有热情。比如北方有些玩桨板的朋友,他们在冬天就用桨板滑雪、滑冰玩,找到了新的乐趣。又比如我们宁波,要是觉得冬天太潮湿太冷的话,那就挤出时间带上桨板去海南岛等温暖的地方玩吧,生活不就是要制造快乐吗?”

陈德全看好桨板之类水上休闲运动在宁波的发展前景:“在欧美国家的滨水小镇,赛艇、皮划艇、帆船帆板、冲浪、桨板等水上休闲运动非常普遍,以后我们这里水上健身也肯定会逐渐入户。”

记者 戴斌(图片由受访者提供)

