



“飞桨逐浪” 成夏日运动新宠

□文/图 蒋雯

入夏以来,在武进的公开水域上多了一群“乘风破浪”的人。他们在湖边三五成群,以桨板为“钮”,结识新朋友,体验夏日畅快。这个夏天,刮起的“时尚桨板”风,魅力究竟何在?

新潮时尚易上手 水上桨板火起来

傍晚,太阳还未落下,35℃的高温仍挡不住桨板爱好者的热情。春秋淹城遗址公园湖面上,身穿彩色救生衣手拿桨的市民,正在享受这项运动带来的快乐。他们站在一块长3米左右的五彩板上,单桨划水,姿态潇洒,悠然自得。大人和谐竞技,小朋友“互战”,笑声和叫声,弥散在整个公园。

据国家级桨板教练赵

雷介绍,水上桨板去年在武进兴起,今年加入的“板友”越来越多。入夏后,玩水上桨板的人数暴涨,以年轻人为主。“桨板是一项受年轻人追捧、新潮且时尚的户外运动。”他介绍,水上桨板的兴起是因为内陆城市不能海边冲浪,而桨板结合了冲浪和划船的乐趣,同时还能提供锻炼身体和欣赏大自然的机会。

在宽阔的水域之上,不

少桨板新手正在教练的指导下学习发力技巧。“划桨时,身体一定要松弛,双臂做好身体力量的延伸……”在赵雷的指导下,学员们轻轻划桨,桨板在水面上缓缓前行,荡漾出一圈圈涟漪。一桨,一板,一人,一世界。没有太高的门槛,也不需要太复杂的技巧,便能在河道湖泊中享受水上飞驰的感觉,这正是桨板的最大魅力。



既是运动 亦是休闲放松

无论是在沿途美景中感受大自然,还是在户外骑行中呼吸更多新鲜空气,或者单纯只是躺在桨板上晒一个“日光浴”,桨板运动都是一种很好的体验。与马拉松、骑行等赛事一样,桨板运动不仅是一场竞技之旅,更是一场视觉盛宴。爱好者们拍摄水上桨板搭配蓝天白云、荡漾的湖水、落日的余晖,一张张打卡照片被发送至个人社交平台,收获一波点赞

和评论。桨板这项水上运动亦能与生态旅游深度融合,打造多元化的社交场景,并针对细分人群推出相关服务,催热水上经济,助推体育旅游市场创新升级。在武进,春秋淹城遗址公园、西太湖等地过去是游人熟知的生态旅游景点,如今成了桨板爱好者的理想目的地。桨板爱好者的出现为美丽的花都水城增添了不少色彩。

进阶磨砺自我 提升技能水平

市民杭狄锋从2019年开始接触桨板,从一名桨板新手到能潇洒自如地单桨划水,从新手小白到站上各类冠军领奖台,靠的不仅仅是热爱,还有自律的系统训练。“这是一种热爱生活的方式。既能单枪匹马挑战自我,又能肆意漫游。”他说,桨板运动提供了一种全身性的锻炼方式,既有有氧也有无氧,也能训练到肌肉,增强核心力量、平衡感和耐力,适合各年龄层,参与的每个人都能享受到其中的

乐趣和益处。“桨板能火起来,首先是它作为休闲运动的入门门槛并不高。”杭狄锋称,不同于传统的水上体育项目,桨板最大的魅力在于各年龄层的人都可以参与,其玩法不受束缚,可以站着划、坐着划、躺着划。与此同时,桨板的社交属性也很强,不同玩法、姿势以及运动地点,让爱好者们在交流与分享经验中结下了友谊。桨板的锻炼价值是多方面的,能够很好地训练身

体的协调性、柔韧性,对全身的肌肉锻炼效果非常明显。杭狄锋同时还带领青少年一起训练。“与球类、田径等运动比,水上运动对我们的关节、肌肉都是比较友好的,运动损伤会更小,更适合青少年。”由于桨板入门门槛低,因此安全问题很容易被忽视。杭狄锋提醒各位桨板爱好者下水时最好结伴而行,并且一定要穿戴合适的装备,包括脚绳、救生衣等。

