

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



三伏天运动

HANGZHOU

夏季的烈日让不少运动爱好者望而却步,而这些地方却一场难求 室外越热,燃脂的室内项目越火

本报记者 李文瑶

虽然室外运动人气依旧,但三伏天的高温暴晒依然劝退了不少运动爱好者,尤其是爱美的女孩子。她们将目光转向室内,羽毛球、乒乓球、游泳等运动迎来了爆火的局面。

与此同时,近两年,一些小众项目也乘亚运会东风,被大众熟知。作为室内运动,它们的受欢迎不但借助了空调这样夏天必不可少的硬件,还因为适合全年龄段运动爱好者参与,并有着各自的魅力和吸引力。

壁球

燃脂指数

入夏以来,壁球的热度就一直高居不下,随着室外温度的攀升,能吹着空调打的壁球更是需要提前一周掐点预约,否则很难遇上理想场次。

“这样的情况从去年就开始了,随着三伏天的到来,愈发明显。”杭州市壁球协会秘书长秦晋笑道。

被称作“室内运动之王”的壁球虽然在中国内地依然小众,但作为杭州亚运会正式比赛项目,这两年人气却越来越高。

★ ★ ★ ★

壁球怎么玩?在用墙或者玻璃围起的场地里,按照一定规则,用拍子互相击打墙壁上反弹回来的球,既能玩竞技双打,也能一个人与墙体对打,从中领略无限乐趣。

虽然壁球运动看似简单,但消耗极大,打一两个小时,可消耗700-1000卡的热量,所以在

此之前,它就一直受到各个年龄段人群的欢迎。“因为运动比较剧烈,温度较高容易引起不适,所以壁球运动室内常年恒温在18至25度。”既不用担心日晒,还能清凉减脂,所以室外温度越高,壁球就越受到年轻女性的青睐,同时也成为一些球类运动爱好者因场地限制等原因调转赛道后的新选择,“比如网球、羽毛球运动爱好者,也有不少现在玩起了壁球。”

秦晋表示,因为这两年壁球运动的走红,杭州壁球场地也有所增加,目前,包括个人投资建设的,共有30片左右的壁球场地。而在杭州体育馆、黄龙体育中心,都有对公众开放的壁球场地。以黄龙体育中心壁球馆为例,即使周末高峰时段,一个场地一个小时也只需要60元,非常经济实惠。



这个夏天要数哪里人最多,街舞舞房一定榜上有名。

杭州各大商业体中的街舞机构,即便是工作日的晚上,亦是人满为患。舞房内,穿着清凉、身材姣好的小姐姐们随着节奏舞动,舞房外,围观路人或是等孩子下课的家长们亦是看得津津有味。

“白天来跳舞的以小孩和放暑假的大学生,或者结束中高考的学生居多,晚上则多是上班族年轻人。”“舞者契约”街舞机构负责人潘恒告诉记者,作为一项全身运动,街舞能锻炼到全身多个关节和身体部位,“燃脂效果上来说,男生的话,肯定是霹雳舞,但爵士和Hip-hop的效果也非常不错。”

随着各大综艺推广和杭州亚运会的临近,街舞也被越来越多的人熟知。原先对于街舞,大家

只知道它是一项随着节奏节拍舞动的全身有氧运动,但细分到个别舞种,却很难说得清。

但随着亚运会的普及,亚运会正式项目、充满技巧性与高难度动作的霹雳舞,性感妩媚、尤其受到年轻女性欢迎的爵士,街头氛围浓郁、讲究大框架的Hip-hop,还有感受肌肉振动、帅气的Pop-ping等舞种走进了大众视野。“今年来咨询的人格外多,而且大众对街舞认知也更清晰,一般都会有很明确的诉求,这是我们作为从业者喜闻乐见的。”

今年,潘恒开出了自己第六家门店,对于想要尝试街舞的小白,他建议,对青少年来说,要看他身体特性适合哪一类舞种,成年人不妨先看看感兴趣的舞种或是成品舞,再去接触街舞这项运动。

街舞

燃脂指数

★ ★ ★ ★ ★ ★

攀岩

清凉燃脂指数

一进入炎热的夏天,杭州各大攀岩馆的营业时间悄然发生了变化,在其他季节多是傍晚开放的场馆,纷纷开起了白班模式。“每年暑假是我们一年中最忙,服务年龄段最全的时候。”杭州顽攀攀岩CEO叶子告诉记者,顽攀攀岩在余杭区、滨江区、西湖区都开设有攀岩馆,“今年是我们开馆的第七个年头,也是最火的一年。尤其是幼儿园阶段的孩子和成年人增长得最多,现在我们馆内白天以青少年居多,晚上则多是成人玩家。”

为何暑假攀岩人气如此高?

叶子表示,炎热的夏季对户外攀岩并不友好,一来消耗在路上的时间精力较多,同时也受天气等因素影响,“因此很多资深玩家在夏季纷纷转战室内,更方便。”同时,作为杭州亚运会正式比赛项目,攀岩这两年热度渐起,并且对不同年龄段人群起着不一

样的作用。

对青少年来说,攀岩作为一项全身性运动,不仅能锻炼到孩子多个核心肌肉群,还能增强身体协调性,“攀岩运动是身体左右同步的一个项目,通过四肢配合,有前后左右方向的移动,对青少年身体平衡也大有好处。”叶子说道,同时,攀岩还能锻炼孩子们的抗挫折能力,在攀登之前先学会接受摔落,并鼓起勇气进行新一轮的尝试。

而对成年人来说,作为一项需要强有力的上背部力量及核心力量的运动,攀岩不仅能强化纵向肌肉线条,打造漂亮的肩颈弧度及马甲线,同时,因为一直需要向上攀登的特点,对于长久伏案工作的上班族来说,也是有效的“抬头运动”。“有意思的是,现在很多年轻女孩也被攀岩挑战自我的特点吸引,非常乐意来尝试攀登,挑战自我。”

