

小众运动引领健康新时尚

随着生活水平的提高和健康意识的增强,越来越多的人开始注重健身。“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障”,“会健身”“健好身”正成为大家的共同追求。记者走访发现,在全民健身和消费升级大背景下,在我区,除健身、跑步、打球这些比较常见的运动方式,八段锦、飞盘、跑酷、骑行、皮划艇、击剑、攀岩、马术等小众运动吸引了众多爱好者,不仅丰富了人们的生活,还进一步推广普及了全民健身运动,也拉动了体育消费。

八段锦:传统健身功法悄然走红

本报记者 智慧 文/图



“我们是在2014年开设的八段锦课程,但当时的课程仅对体育专业学生开放。后来,学生对这项运动越来越喜欢,我们逐渐开始向所有学生开放。”宁夏大学体育学院老师高涛说,从2020年开始,这项运动开始得到年轻人广泛关注。以前一学期最多有一两个八段锦的班,现在一学期有9个班,1个班大概有36个人。参与的人越来越多,受欢迎程度也越来越大,每次选课都是全满。

“我们本科生在大一的体育课程当中都加入了八段锦的练习,需要学习一整年。十几分钟的八段锦练下来,整个人的心情非常放松,可以缓解焦虑和压力,我觉得年轻人练习一些传统功法挺好的。”宁夏医科大学公共卫生学院预防医学系大二学生马志梅说,现在她周围有不少的同学都迷上了八段锦,隔两三天会在宿舍或者空教室里练一段。

高涛说,现在学习八段锦的资源非常多,在网上搜,会有很多教学视频。但普通大众很难鉴别教学视频的质量如何,专业不专业,动作是否规范。高涛建议,大家跟着视频练习的时候,尽量选择一些官方网站如国家体育总局、高校或者是高校的一些老师和专家发布的视频,会更权威性和科学性,推广的内容较为规范。

面向所有学生开设了八段锦课程。2020年起,宁夏大学

奔跑、攀爬、跳跃、翻滚……12月6日,在宁夏体育馆内的尚乘跑酷俱乐部内,孩子们在教练的陪伴和引导下,不断地翻越一个个障碍,动作灵活、身手敏捷,酣畅淋漓地在场馆内挥洒着汗水。

跑酷:城市疾走飞扬青春

本报记者 刘惠媛 文/图

“这项运动是一种对身体极限的挑战,对自我潜能的探索,能让人们在城市中找到创意和自由的空间。”银川尚乘跑酷俱乐部负责人毛伟光说,跑酷运动起源于法国,也被称为“自由跑”或“极限跑”。这一运动强调的不仅是体能,还有自信、创造力和团队合作,吸引着年轻人和冒险者,成为一项全球流行富有活力和创造力的文化表达运动项目。

十几年来,毛伟光就与跑酷结缘了。“当时是在优酷网上看到有人在玩这个运动,就觉得那种身轻如燕、飞檐走壁、攀爬跳跃的运动特别吸引我。”毛伟光说。2007年因工作调动,毛伟光从陕西省回到银川市后,便在网络平台上召集了一些年轻人一起开始玩跑酷,没想到2009年他意外受伤严重,被迫中断了这项爱好。

2021年,计划创业的毛伟光再次将目光锁定到了自己的跑酷爱好上,“外地很多城市从2014年开始发展这项运动,既然创业就要选择一个正规体系,把跑酷做出品牌和质量,不能再像过去那样玩野路子。”毛伟光说,为此他考察选择了亚洲跑酷运动联合会教育培训体系,针对4至14岁的儿童开展循序渐进的跑酷培训,至今跑酷馆已培训了三四百名学员。

“跑酷者凭借自身的体能和技巧,以快速、高效、可靠的方式穿越各种已知和未知的场景。跑酷是一种对自我极限的挑战,一种释放身体和心灵潜能的方式,鼓励人们突破自身界限,勇敢面对挑战。”银川尚乘跑酷俱乐部的场馆运营总监李紫梅从事教学工作多年,一直从事家庭教育和儿童心理研究。无意中,李紫梅意外发现,这项运动不仅能为亲子关系、心理调整成长赋能,还能成为自己研究领域内的创新媒介,为教培带来新动能。

“这项运动比较新,受多方面影响很多人对它不了解。”毛伟光说,近几年俱乐部参加了国内一些跑酷赛事取得不错的成绩,最近还参与到了银川市即将开展的跑酷比赛赛事准备中,希望能与宁夏的跑酷运动共同进步再上个新台阶,不断取得好成绩。



银川尚乘跑酷俱乐部学员进行跑酷训练。(图片由受访者提供)

皮划艇:挥桨驾舟乘风破浪

本报记者 秦磊 文/图
见习记者 龚依然

赛场上劈波斩浪,生活中勇往直前——这是皮划艇运动带给王惠琴的人生感悟。

王惠琴的家离银川市森林公园不远,退休后,她常去公园散步,渐渐地被一项“新潮”运动吸引驻足。“他们划艇的身姿特别帅气,这项运动很酷很时尚。”王惠琴毛遂自荐,加入了银川市翔龙皮划艇运动协会中。“我今年58岁,之前一直很喜欢运动,自从‘结识’了皮划艇,更有种‘故友重逢’的亲切感。天气好的时候如果不去劈波斩浪,就感觉一天都无精打采的。”王惠琴说,入冬之前,她每周有三四天会参与协会活动,“运动对健康的好处不用多说,整个人的状态也比同龄人好很多。”

在银川,皮划艇爱好者年龄跨度很大。小到七八岁,大到五六十

岁,都有可能成为这项运动的“发烧友”。“年龄跨度大正说明了这项运动的普适性。”王惠琴介绍,皮划艇虽然是一项竞技运动,但可以自行控制强度,能够达到锻炼全身肌肉、加强核心力量、促进关节稳定的作用,“尤其对中老年人来说,是一项易于掌握且伤害性相对较小的运动。”

银川市市民张瑞娟对皮划艇的喜爱源于偶然。“我之前参与的是铁人三项运动,时间久了,腿、脚上都是伤。一次偶然的机会,我接触到皮划艇运动,就被它深深地吸引。”张瑞娟所在的皮划艇运动协会在银川市陶然水岸码头、海宝公园码头、阅海水上中心都设有场地,“平时举办活动和参加训练都很方便,协会还为我们提供了皮划艇、船桨、救生衣这些基本的设备,有需要的话,可以自行购买更专业的设备,价格不是很高。”

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,运动带来的不仅是身体机能方面的提升,更能够开辟一种新的生活方式。走出家门,和志同道合的伙伴进行一场愉快的锻炼或是酣畅淋漓的竞赛,在繁忙的城市生活中打开一扇交流的门,既是技巧的切磋,更是思想的碰撞。

记者了解到,宁夏的水上运动项目发展落后于南方城市,2017年左右才成立正规的皮划艇运动协会,此后,这项运动在宁夏备受欢迎。今年,石嘴山市作为中国桨板精英赛西北地区唯一一站,迎来了全国各地的皮划艇爱好者。其中,银川代表队在本次比赛中表现亮眼,斩获一金两银。

“银川市适合皮划艇运动的水域很多。”王惠琴说,相比起跑步、游泳等传统的运动项目,皮划艇对场地的要求较高,银川市作为“塞上湖城”,具备发展水上运动得天独厚的优势。



皮划艇运动在银川方兴未艾。(图片由受访者提供)

射箭:英姿飒爽拈弓弦

本报记者 陈思 李锦 文/图



其中,年龄最大的选手是韦明凯。韦明凯是退休后才开始练习射箭,从爱好到钻研苦练,不仅丰富了韦明凯的退休生活,更让他从参赛中收获了很多荣誉,成为国家一级运动员;15岁的马艺菲在父亲马伟的感染下,一起练习射箭。父女俩在今年的全国射箭巡回赛混合团体比赛中,获得了混团第五名的好成绩。

宁夏射箭运动联合会副会长陈泰龙介绍,近年来宁夏通过重启全区射箭青少年锦标赛赛事

活动、射箭运动进校园推广活动等举措,加大射箭项目的推广普及力度。截至目前,全区已有14所学校开展了射箭运动,其中银川市第六中学射箭队被中国射箭协会定为全国重点射箭学校。“与足球、篮球等项目不同,射箭运动不需要组成一个团队才可以开始练习。来到训练场地,穿戴好适合自己的装备,就可以独自练习,享受一个人专注的时光,这也是很多人喜欢射箭的原因,希望能有更多的体育爱好者加入射箭运动中。”陈泰龙说。

宁夏射箭运动员樊伊伦备战全国U18射箭锦标赛。(图片由受访者提供)

骑行:在飞驰中拥抱阳光和生活

本报记者 张涛



年7月,他与9位骑友历时9天,在固原市原州区、泾源县、隆德县等地骑行1100公里。“一旦爱上骑行,便不再满足只在城市骑行,而是想去探索更广阔的天地。”麻春海说,今年10月底,俱乐部有9位女性骑友相约从广西桂林骑行到海南省,历时40多天。“骑行对健康有利,也环保低碳。约着一帮骑行爱好者,一起飞驰在天地间,十分愉悦。”麻春海

告诉记者,长期参与骑行运动的人不但身体健康,心态也好。

“骑行的参与门槛较低,不受时间地点的限制,相比于室内运动,骑行可以在运动健身的同时探索大自然的风光。”郭亦豪说,更让他“上瘾”的是骑车时风在耳边作响,穿过发际,风景从身边驰过的那种自在、松弛、沉浸的“飞驰”感觉。

西到海南骑行路上的合照。(图片由受访者提供)

12月5日8时,记者沿着银川市唐徕渠一路走,看到渠边的小广场内,不少人正在习练太极拳、八段锦等。

开步屈膝,呼气吐气……伴随舒缓的音乐,银川市市民杨波身着红色练功服,开始练习八段锦。几年前,杨波身患重病提前退休回家。受病情的影响,加上精神负担过重,杨波每天都觉得没精神。朋友给杨波推荐了太极拳、八段锦等一些传统体育运动。2018年开始,杨波正式加入社区的太极拳社。“我们平时打一套拳需要40分钟左右,一开始,我打一套拳中间需要休息六七次,现在可以连打两套没有问题。”杨波说,练拳后,自己的睡眠变好了,心态变好了,身体、精气神焕然一新。“今年,社区还专门给我们进行了八段锦培训,指导我们规范锻炼。”太极拳社负责人朱万祥告诉记者,近几年,练八段锦的人越来越多,传统运动越来越受欢迎。拳社创立之初仅有几人参与,现在成员人数多达50余名,年龄从40岁至80岁不等。

65岁的银川市市民孟学红也是传统健身功法的资深爱好者,她还考取了国家级健身气功社会体育指导员资格证。孟学红说,八段锦等这些传统体育运动老少皆宜,既能调节人的心肺功能,也能提高机体的免疫力,对强身健体有很大作用。而且八段锦还有拉伸的作用,对颈椎、肩胛、腰都有保健治疗作用。“八段锦用的场地不太大,锻炼时长短,有十几分钟即可,上班的年轻人可以在办公室就近锻炼,缓解长期伏案工作给颈椎、腰椎带来的不适。”孟学红说。

近年来,八段锦、太极拳、五禽戏、金刚经等传统的养生健身功法不再是中老年人的“专属运动”,在很多年轻人群体中逐渐流行起来。宁夏多所高校陆续开设八段锦等传统体育课程。

“射箭不仅能够强身健体、磨炼意志,还让我有机会站在了全国的赛场上。”12月9日,正在准备迎战全国U18射箭锦标赛的宁夏射箭运动员樊伊伦告诉记者。

17岁的樊伊伦是银川市第九中学的学生。2020年年初,机缘巧合下让樊伊伦开始学习射箭,初学射箭的她发自内心的喜欢,这也给了她无限的动力。随着一次次潜心研究和一遍遍枯燥重复着举弓、拉弓、射箭、取箭动作,樊伊伦的射箭水平不断提高。当年10月,在教练和父母的鼓励下,樊伊伦报名参加了自治区青少年射箭锦标赛,一举夺冠。“那一刻,我觉得自己的辛苦训练都是值得的,也坚定了我继续练下去的决心。”樊伊伦说。2022年8月,她与宁夏射箭选手马艺菲、吴昕芮在全国射箭巡回赛中获得了团体第三名的好成绩。“希望以后能够代表宁夏参加更多的全国赛事,实现自己的梦想。”樊伊伦说。

“尽管射箭并不属于剧烈运动,但它的锻炼效果却很明显。经常练习射箭可以增强力量、耐力、协调能力,也可以培养意志,提高专注力和呼吸耐力等。”自治区射箭协会会长马利智说,近年来,越来越多的家长、学生和上班族关注到了射箭运动,并加入射箭运动中,宁夏射箭运动员从最初的十几个人到如今100多人,运动普及学习的人群也达到年均8000多人次。

据介绍,与其他体育项目相比,射箭运动老少皆宜、男女皆宜,且灵活度高。“因为不需要做弹跳、奔跑等过于猛烈的动作,射箭运动也很适合中老年人。”马利智说,在宁夏射箭运动员队伍中,有父亲带着女儿一起练箭的,也有爷爷带着孙子练箭的。

郭亦豪今年38岁,3年前开始参加骑行运动。

2020年年初体检中,郭亦豪查出超重,血脂、血压均超出正常值,他下定决心要减肥。一次偶然的机会,在同事的带领下踏上了骑行之路。“记得第一次骑行把我累坏了。”郭亦豪告诉记者,从家骑到位于西夏区文昌南路的单位,来回48公里,对于体重较大加之不爱运动的他来说,属于超负荷,第二天膝盖开始疼痛,整整一周,腿部肌肉都处于疼痛紧绷状态。他一度想放弃,但在同事的鼓励下,他坚持下来,1个月后,不仅骑得快了,还找到了长途骑行的节奏,各种不适感也逐渐消失了。

“身体变化很大。”郭亦豪告诉记者,渐渐地,感觉身体轻松了,走路不喘了,膝盖有力了。更重要的是体重开始下降,越来越有成就感,他深深地喜欢上了这项运动。

每个周末,银川市西夏区滚钟口风景区大门附近,都会聚集很多骑行爱好者,他们早上五六点从银川市内出发,骑行两到三个小时,来到景区大门口附近,稍作休整。在这里,郭亦豪认识了不少骑行爱好者,他们中有退休老人,也有年轻人,而郭亦豪在他们的影响下,也在骑行的路上越走越远。

今年51岁的麻春海是银川市公交公司的一名员工,38岁开始参与骑行运动。现在,他已经是星期六单车俱乐部的队长。麻春海告诉记者,他们俱乐部有300名骑友,年龄最大的70多岁,最小的23岁,经常参与骑行活动的人员有四五十人,俱乐部每周都会举行骑行活动。2020年,麻春海和15个骑友历时6天,在新疆独库公路骑行560公里。今