



亚运兴城

文/图 记者 董宇倩

从8.5米高的跳台上一跃而下,跳入富有弹性的气垫里;在自由蹦床区里“飞檐走壁”,肆意地翻转……下班后,丢掉烦恼,体验一把“一蹦三尺高”的快感。如今,蹦床这项运动已逐渐从竞技运动成为人们休闲娱乐、放松身心的新选择。



查看更多内容
扫一扫二维码

让人“又恨又爱”的运动

周末,位于建设二路的蹦床公园内一片火热景象:一群六七岁的孩子正在蹦床上跳跃,学习空翻、侧手翻等酷炫技能。教练何逸楠站在一旁,紧盯他们的动作,不时上前纠正。

“挺胸收腹!”“膝盖伸直!”一节训练课下来,大家的姿势在何逸楠的指导下规范了不少。

作为蹦床公园的“金牌教练”,27岁的何逸楠成绩非常耀眼:获2005年全国青少年男子蹦床第三名、2006年第十三届省运会男子蹦床第三名、2007年第六届全国青年会蹦床冠军,担任2012年-2013年嘉兴市少体校蹦床教练……

“蹦床是一项让人又恨又爱的竞技

运动。”何逸楠如是说。2000年,蹦床刚在国内兴起,6岁的何逸楠因为天赋不错被选入杭州陈经伦少体校蹦床队。“第一次接触蹦床觉得很有趣,正式训练之后,我几乎天天哭。”何逸楠说,那时每天训练3小时,训练过程中不能停。“有时做蛙跳、后空翻等动作,一做就是几百个。”

三年半后,凭借着优异的蹦床成绩,何逸楠进入浙江省体育训练一大队(现名浙江体育职业技术学院),开始了长达8年的“魔鬼”训练。“那时每天训练近8小时,隔一天哭一次。”何逸楠笑道,他的教练很严厉,如果一个动作不达标就要重做,直到达标为止。

这些年,孤独和严酷训练也让何逸

楠萌生退意,但最终他没放弃。“除了家人和教练的支持,蹦床本身的魅力一直支撑着我坚持下去。蹦床运动千变万化,比赛时,你可以在空中做各种花样姿势,享受自由飞跃的感觉。”

2017年,已经退役的何逸开始担任蹦床公园的专职教练,教授蹦床爱好者一些蹦床技巧。“我想让更多的人感受蹦床的魅力。”在何逸楠看来,通过娱乐的形式,可以增加趣味性,让人们更好地体验蹦床的乐趣。

如今,这项运动已陪伴了何逸楠21年。“蹦床正在从体育竞技走向大众娱乐,越来越多的人开始喜欢蹦床,我也想把它普及和推广给更多人。”何逸楠说。

“一蹦三尺高”的魅力

在这家蹦床公园里,5000平方米的空间被分为自由蹦床区、8.5米自由跳台、魔鬼滑梯等11个区,李文静(化名)正与朋友体验着“一蹦三尺高”的快感。

“在自由蹦床区里飞跃的感觉太爽了,双脚落地时产生的巨大快感,会让人想要继续蹦下去。”李文静说,现在生活节奏快,职场压力大,周末过来蹦一蹦,解压又健康。

李文静今年28岁,是一家外贸公司的业务经理。自2018年起,每隔一段时间,她就会过来打卡。“当我第一次接触蹦床,就爱上了这种刺激的感觉。”李文静说,除了普通蹦床,蹦床公园还有新奇的娱乐项目,如蹦床篮球、网红蜘蛛墙

等,“缓解压力的同时,还能增加娱乐趣味性。”

像李文静这种蹦床爱好者不在少数。“每个大人的心底都住着一个小孩,蹦床让我穿越回了童年时光,可以感受最简单的快乐。”市民王丽说,自己从小就喜欢蹦床,小时候的蹦床建在室外,以充气式为主,构造简单;现在的蹦床以室内为主,娱乐功能齐全,还分成成人区和儿童区。

“近年来,蹦床运动逐渐走向娱乐大众化,为人们提供了一种新型休闲娱乐方式。”蹦床公园负责人李政昊说,在这里,除了普通蹦床区,还有专业蹦床区、网红蜘蛛墙、攀岩、超大区域海绵池等区

域,现场还有教练根据不同年龄层对学员进行蹦床教学。

“2018年,蹦床在国内还是一种新兴运动,我开了第一家蹦床公园,没想到不久后就成了‘爆款’,成了当时的网红打卡地。”李政昊告诉记者:“随着生活水平的提高,人们不再只追求物质满足,而更追求精神满足。这种时尚、新奇的娱乐项目,既能满足大家对新奇事物的追求,又能满足社会大众的趣味性体验,完美地将健身运动和娱乐相结合。”

紧张、刺激、解压是大多数蹦床爱好者对这项运动的评价,随着蹦床娱乐项目层出不穷,越来越多的人感受到了“一蹦三尺高”的魅力。

进入体新陈代谢,预防肥胖,但在运动中需要注意安全。空翻、旋转等花式动作须在专业人员的指导下进行,非专业人士贸然尝试可能会对自身造成伤害。

此外,由于蹦床运动具有特殊的空间感受和极强的刺激性,大家在运动前应进行充分的热身,在蹦跳过程中要注意高度,避免受伤。



市民探营亚运场馆

射击射箭现代五项馆长这样

25日,市民走进家门口的亚运场馆,深度体验了亚运场馆建设并了解了亚运筹办工作。其中,射击射箭现代五项馆将在杭州亚运会期间举办射击、现代五项击剑比赛,包含四片室外飞碟靶场、射箭场、现代五项激光跑场地和马术比赛场地。图为射击射箭现代五项馆内外场景。

记者 韩振羽 摄

蹦床：一跃而起 从小众竞技走向大众娱乐

4th Asian Games Jakarta 1962 第四届 1962年雅加达亚运会

The 4th Asian Games were held from August 24 to September 4, 1962 in Jakarta, Indonesia. A total number of 1,460 athletes, coming from 16 countries, competed in this Asiad, where badminton made its debut.

It was the first international multi-sport event hosted by the Indonesia. Officially opened by Indonesian President Sukarno at the Gelora Bung Karno Stadium.

第四届亚运会于1962年8月24日到9月4日在印度尼西亚首都雅加达举行。来自16个国家和地区的1460名运动员参加了本届亚运会,羽毛球是新增加的运动。

本届亚运会是印度尼西亚历史上第一次举行的综合性国际运动会。由印尼总统苏加诺在罗拉蓬卡诺体育场正式宣布开幕。

The Asian Games knowledge Contest 亚运知多少

1. Which Asian Games’ slogan is “The light of the Flame”?
“圣火之光”是哪一届亚运会的主题口号?
2. Which Asian Games has the most competition events in its history?
亚运会历史上比赛项目最多的是哪一届?
3. What is the attached picture of the specially designed stamps of the ‘19th Asian Games Emblem’?
《第19届亚洲运动会会徽》个性化专用邮票附图以什么为主?
4. What’s the official theme song of 16th Asian Games Guangzhou 2010?
2010年广州亚运会的会歌是什么?
5. When did China top the gold medal table for the first time in the Asian Games?
中国第一次登上亚运金牌榜首是第几届亚运会?

(Questions are provided by Shengping Wang and Zibo Gao 本期内容由王胜平、高梓博提供)
欢迎读者为《亚运知多少》栏目出题。
投稿邮箱:tongyuqian2017@163.com

Answers

1. 6th Asian Games Bangkok 1970
答案:第六届1970年曼谷亚运会
2. 16th Asian Games Guangzhou 2010
答案:第十六届2010年广州亚运会
3. The main stadium of the Hangzhou Asian Games
答案:杭州亚运会主场馆
4. 《Reunion》
答案:《重逢》
5. 9th Asian Games New Delhi 1982
答案:第九届1982年新德里亚运会



主持人:董宇倩

亚运千寻(searching)