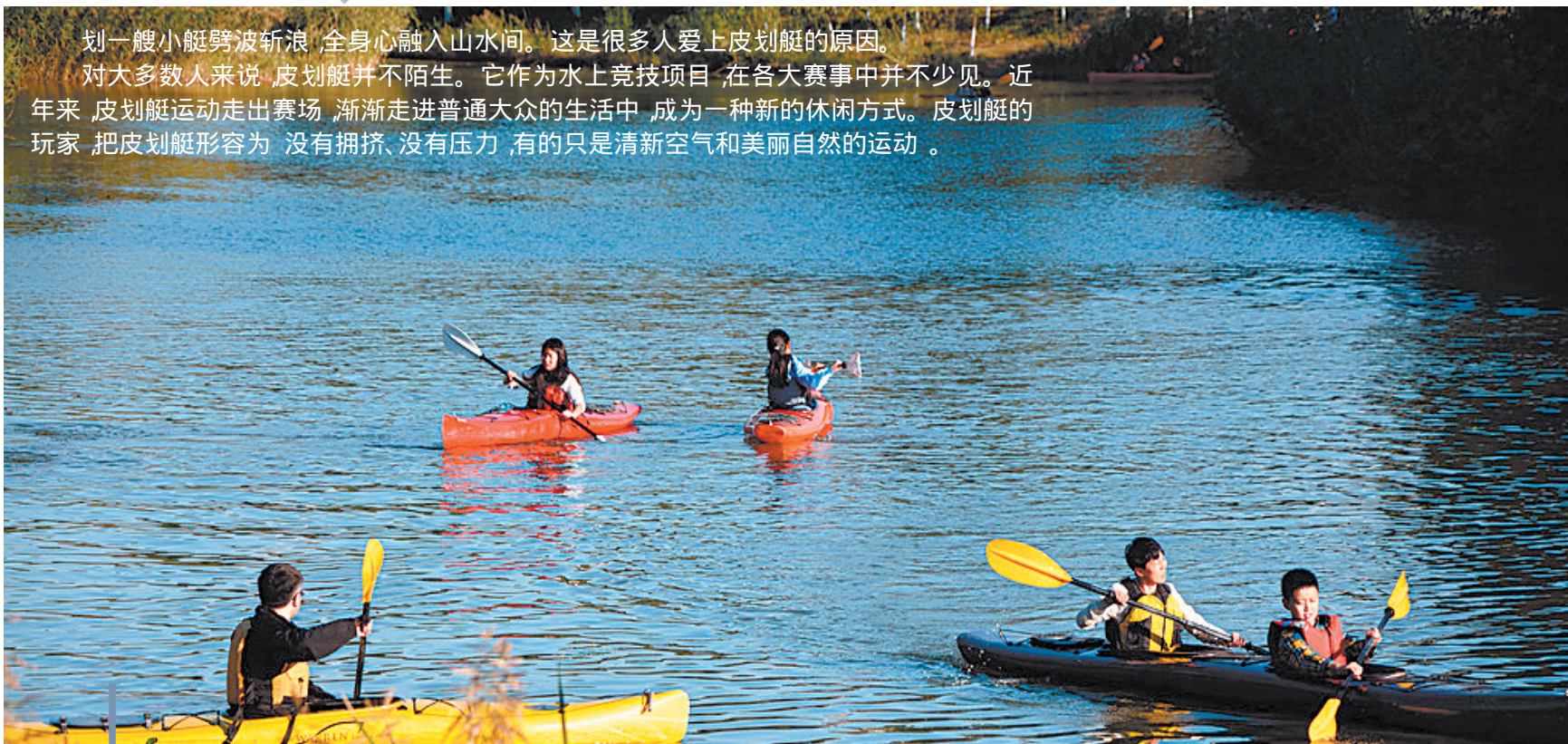




爱上皮划艇 换个角度看风景

吕炜悟 :引进皮划艇

18日下午 ,太平水岸边。载着皮划艇 ,穿上船桨 ,穿好救生衣 ,今年42岁的吕炜悟要下水了。身为永康皮划艇协会的教练、发起人 ,每天 ,吕炜悟都要带着队员去训练。

说起为何 引进 这项运动 ,吕炜悟坦言 ,最初是看上了皮划艇运动的健身功能。

皮划艇运动是一项很有锻炼效果的水上运动 ,属速度和耐力项目。经常参加皮划艇运动 ,能有效地增强心血管系统和呼吸系统的功能 ,加大肺活量 ,发展全身肌肉力量和耐力素质。吕炜悟表示 ,自己是2013年开始接触皮划艇运动的 ,自打决定学习这项运动后 ,自己就经常往杭州、上海等地的一些皮划艇俱乐部学习 ,而后回到永康成立了舒华皮划艇俱乐部 ,这也是当年金华市唯一一家皮划艇俱乐部。

俱乐部成立以后 ,成员们的训练、交流开始频繁 ,水平也大幅提高。大家开始不满足于皮划艇带来的 悠哉生活 ,转而朝着 竞技 目标前进。

2年多来 ,吕炜悟带领俱乐部成员们 南征北战 ,并在皮划艇圈子里获得不少成就。2015年 ,选手何颖珍在福州进行的全国皮划艇总决赛上获得了女子200米和两公里第一 ,并和吕炜悟组队男女混双皮划艇 ,获得冠军 ;同年 ,选手黄川在上海苏州河国际皮划艇马拉松大赛中和吕炜悟组队获得双人冠军 ;选手应旺盛和朱志强在在2015年举行的全国休闲皮划艇昆山分站赛中获得了第三名。

吕炜悟自己更是硕果累累 2014年 ,参加国家体育总局举办的全国休闲皮划艇总决赛 ,获得两千米混双总冠军 ;2015年 ,参加香港龙赛(海洋竞速赛) ,获得短程冠军。

为了进一步壮大俱乐部 ,也为了实现让更多永康人学习皮划艇运动的梦想。今年3月份 ,吕炜悟又带头成立了皮划艇协会 ,现今协会成员50多人 ,年龄跨度从20岁到45岁不等。

黄川 踩坏 舵 还获第四名

黄川是吕炜悟的得意门生 ,30岁 ,高壮结实 ,皮肤黝黑 ,在协会里是出了名的勤奋。

说起第一次参加皮划艇比赛的经历 ,黄川用 惊喜刺激 来形容。2015年12月 ,刚学

习皮划艇三个月的他就跟着师傅前往福州参加 中国全民休闲皮划艇大赛 2公里男子双人皮划艇比赛。

第一次参加比赛 ,难免紧张 ,比赛行进一半时 ,我竟踩坏了皮划艇上控制方向的舵。黄川表示 ,当时确实吓了一跳 ,正不知如何是好时 ,我想到了自己在电脑视频中看过的如何用身体控制方向的视频 ,并立刻示意队友一同进行。结果 ,皮划艇重回正轨 ,速度也越来越快。

第一次参加比赛 ,在踩坏 舵 的情况下 ,竟然获得了第四名 ,这让黄川大感意外 ,也更激起了他学习的兴趣 :每天抽出几个小时练习、晚上在健身房加强锻炼、回家后学习皮划艇的相关教学视频

努力总有回报 ,2016年的上海苏州河国际皮划艇赛中 ,第二次参加比赛的黄川就获得男子双人皮划艇比赛的第一名。

朱建勇 :享受 安静 的美丽

同吕炜悟和黄川等竞技型的成员不同 ,今年46岁的朱建勇将皮划艇运动定义为 :休闲放松、锻炼身体新方式。

打小 ,朱建勇就爱待在水边 ,尤爱划船 ,小时候没少偷着去太平水库上的小木船里玩。所以 ,当发小吕炜悟和他介绍起皮划艇时 ,朱建勇立刻入迷了。

2014年8月 ,朱建勇买了一艘海洋舟 ,正式进军皮划艇运动。

当你的 小船 慢悠悠地行驶在江面上 ,船桨轻轻划过 ,江面上荡起水晕 ,此时微风拂面 ,炎热感瞬间消除 ,再看看四周美景 ,静静享受 ,甚是悠哉。朱建勇说 ,比起白天 ,自己更爱晚上6点 7点这个时间段玩皮划艇 ,尤其是夏天 ,简直是一种享受。比起皮划艇竞技带来的快感 ,我更喜欢这种 安静 的美丽。朱建勇说。

当然 ,这只是朱建勇喜欢皮划艇运动的原因之一 ,另一个更重要的原因是 皮划艇运动锻炼了自己的身体。

自从练习皮划艇运动后 ,我的腰椎间盘突出症好了不少 ,再也没有犯过病了。朱建勇建议想要学习皮划艇的市民 ,如果和他年龄相当 ,不妨和他一样试着去享受皮划艇带来的这种 休闲放松、锻炼身体 的生活新方式。



Q & A

Q=永康壹周
A=吕炜悟
(健身达人 ,协会发起者)

Q :如何才能加入皮划艇协会呢 ?协会有什么门槛 ?

A :皮划艇运动其实门槛很低 ,只要你能游泳200米 ,穿上救生衣懂得溺水自救 ,理论上8岁到70岁 ,都可以玩休闲皮划艇。

Q :皮划艇贵吗 ?买哪种比较好 ,可以给初学者提提意见吗 ?

A :皮划艇是分等级的。初级平台舟适合休闲用 ,基本不用学。中级海洋舟可休闲可比赛 ,需要专业学习一周以上才能学会。高级K艇适合专业比赛 ,有的学员学习几个月才能坐稳。

初学者想买哪种皮划艇 ,看什么用途 ,选择哪种等级。皮划艇的价格其实不算贵 ,每艘在2000元到2万元之间 ,不过选择哪种 ,建议初学者选择的价格在4000元左右。

Q :希望这项运动今后能够融入更多永康人的生活。

A :确实如此 ,皮划艇其实是崇尚环保健康的一种运动。它的船体采用的是有环保要求的塑料和碳纤维 ,无需油电力 ,所以不会对水质造成污染。

我们玩水 ,就会爱水 ,不会污染它。希望更多热爱皮划艇的小伙伴加入我们 ,也希望有更多的水域对我们开放。

记者 应玲菲 施美园

