

# 活力板,陆地冲浪

文/本报记者 刘威 通讯员 叶露 摄/刘威

晚饭过后,出去逛街、溜达,常能看到三五成群的小孩子、年轻人,滑着滑板,一闪而过。定睛,发现这并不是我们常见的滑板。一问,终于知道叫活力板,是最近一两年流行起来的。走着走着,发现不仅仅年轻人、小孩子在玩,还有不少爹妈级的也在玩,而且水平还很是了得。杭州的活力板圈子里,赛博名头最响,于是记者到了赛博活力板俱乐部,看看是不是有高人在。



## 32岁的教练看上去像刚毕业

还没走进这家俱乐部,就已看到有人在俱乐部前一块不大的空地上玩着活力板。头戴着一顶嘻哈的运动帽,身着黑色的阿迪运动服,头发留过耳朵,脸上的皮肤有些黑。原来这是俱乐部的教练陈鑫。“以前我还挺白的,最近两三年天天玩活力板,被晒黑了。”

记者上下仔细地打量了陈鑫,这哪像个教练啊?分明是个和我差不多大小,刚毕业的年轻人嘛。

其实在这身时尚前卫的装扮下,陈鑫已经三十有二了,他可是杭州活力板圈中的高手。

“活力板是最近两三年才在杭州出现的,去年一年传播速度很快,在广场上、小区里,男女老少都玩起了活力板,但主力军还是在七八岁到二十六七岁间。”

陈鑫是在去年开始接触活力板的。“有天晚上,我和朋友在广场散步,发现很多人在玩,自己也就去凑热闹了。最初我也以为活力板和滑板差不多,但接触过以后才发现两者其实有着很大的区别,滑板是由冲浪演变过来的,在欧美流行起来,而活力板则是由我们的邻邦韩国发明的。另外,外型、材质、运动方式上也有巨大的不同。外型上,滑板是整个一个板面,有4个轮子,而且都是固定的;而活力板则由两块板面构成,下面2个轮子可360度旋转。运动方式上,滑板需要玩家不断地蹬地,来推动其前进;而活力板的连接杆则是其前进的关键,玩家左右踩板面,活力板就会产生推动力。另外,从材质上看,滑板基本以木制为主;而活力板则多为塑料,也有铝制和木制的。”

陈鑫是在去年开始接触活力板的。“有天晚上,我和朋友在广场散步,发现很多人在玩,自己也就去凑热闹了。最初我也以为活力板和滑板差不多,但接触过以后才发现两者其实有着很大的区别,滑板是由冲浪演变过来的,在欧美流行起来,而活力板则是由我们的邻邦韩国发明的。另外,外型、材质、运动方式上也有巨大的不同。外型上,滑板是整个一个板面,有4个轮子,而且都是固定的;而活力板则由两块板面构成,下面2个轮子可360度旋转。运动方式上,滑板需要玩家不断地蹬地,来推动其前进;而活力板的连接杆则是其前进的关键,玩家左右踩板面,活力板就会产生推动力。另外,从材质上看,滑板基本以木制为主;而活力板则多为塑料,也有铝制和木制的。”

陈鑫是在去年开始接触活力板的。“有天晚上,我和朋友在广场散步,发现很多人在玩,自己也就去凑热闹了。最初我也以为活力板和滑板差不多,但接触过以后才发现两者其实有着很大的区别,滑板是由冲浪演变过来的,在欧美流行起来,而活力板则是由我们的邻邦韩国发明的。另外,外型、材质、运动方式上也有巨大的不同。外型上,滑板是整个一个板面,有4个轮子,而且都是固定的;而活力板则由两块板面构成,下面2个轮子可360度旋转。运动方式上,滑板需要玩家不断地蹬地,来推动其前进;而活力板的连接杆则是其前进的关键,玩家左右踩板面,活力板就会产生推动力。另外,从材质上看,滑板基本以木制为主;而活力板则多为塑料,也有铝制和木制的。”

## 掌握三个标准动作就行了

记者拿起活力板,好家伙,还真重啊。陈鑫说:“一块质量过硬的活力板,它的重量大约为六七斤。根据质量、材质、性能等各要素,价格从七八十元到七八百不等。”

当记者也想尝试一下时,突然想起

了以前玩滑板的惨痛经历。小的时候,看见别人玩着滑板真是帅酷,于是自以为是地也蹬了上去,最后摔了个“屁股着地,平沙落雁式”,那个痛至今难忘啊。

于是当教练和俱乐部人员要记者也上板试试时,记者连连告退,摆手谢绝。

陈鑫笑笑说:“其实不难的,玩活力板只要掌握好起劲、滑行、刹停这三个动作,就不用怕了。”

于是陈鑫现场示范。“首先是标准起劲,分清活力板的前后,把一只脚垂直地放在前面板的中间,不垂直的话,就很可能出现摔倒的情况。然后另一只放在地面上的脚用力蹬一下,然后上后面板。第二步则是标准滑行,上板后,身体要直起来,和面板保持在一个水平面上,这样重心也会在面板上,这样就不易摔跤,膝盖微微弯曲。然后两脚左右、上下地踩着面板,面板的连接杆会产生推动力,面板就能直线向前了,如果你想稍加点难度,来个S型,你除了要两脚左右踩板外,腰也要扭起来。最后就是标准刹停,以面板为水平面,向前向后都可以。”

掌握好活力板这三个标准动作后,陈鑫还来了几个花式的玩法,一会小跑上板,一会将活力板斜靠在地面上,双脚上板,一会又空中换脚,一会又上台阶,让人看得有些眼花缭乱了。

## 老烟枪为活力板不要烟了

陈鑫刚进俱乐部的时候,大家都管他叫“烟囱”,因为他是其中烟龄最长的烟民。32岁的人,据说已有16年的烟龄,每次见到他都是在一支接一支地抽。

后来教练们都在广场教活力板,俱乐部里的人大半个月没看到他。再次见到的时候,老感觉陈鑫哪里不对劲,一时又说不上。后来一起吃完饭,大家准备“饭后一根烟,赛过神仙”时,只有陈鑫没有抽,“陈鑫连‘烟枪’都戒掉了,没有什么比这个更难了。”

陈鑫痛苦说:“不戒不行啦,玩活力板是在塑造健康,而吸烟则危害健康,太冲突了,只好选择活力板,放弃烟枪了。唉!现在为了这事,我已经吃了20包口香糖了。”



## 天易行足道

(莫干山路店)

自然养生和谐人生

**五行养生足道:**舒筋活血,促进血液循环,增加人体免疫力,消除亚健康状态。

**佛光普照:**由藏药和苗药等多种名贵中草药科学配制而成,将体内寒湿之气排出体外,温肾固阳,温中和胃。

**天人合一:**促进身体新陈代谢,调节内分泌,滋养肌肤,平衡身心,消除疲劳。

**全息经络刮痧:**通过对全身经络穴位和全息反射区的刮拭,激活机体组织,疏通经脉,排出体内毒素,调理健康。

千里之行,始于足下。脚,是人的第二心脏,这个日理万机的身体部位,其重要性早已被人们关注。地基影响建筑的高度,双足影响生命的长度。

天易行足道是一家专业从事以保健理疗服务为主,非药物自然疗法为辅而达到自然养生的服务企业,是中国休闲保健十佳品牌名店,全国足部保健按摩行业示范单位。





**活动内容:**  
三人同行,一人免单,详见店内公告

**活动时间:**2009年5月31日前

**地址:**杭州市莫干山路212号 中联大厦2幢3楼

**电话:**0571-88072000

