

健身、夜跑、飞盘、漂流……

太原人夜间消暑的N种运动方式

夕阳西斜,晚风徐徐。炎炎夏日,每当夜幕降临,省城太原各大公园、广场和露天球场,便会一改白日酷暑的沉寂,变得热闹起来,带来浓浓的人间烟火和生活氛围。比赛中的欢呼雀跃、健身器械发出的声音、只有自己能听到的呼吸声和心跳声,成为市民盛夏夜间休闲的特殊音符。



“乘风踏浪”的年轻人。

健身房里人气爆棚

城市的夏夜,正变得越来越长。晚上8时,白天的暑气开始退去,夜色绚烂起来,很多人结束一天忙碌,有的遛娃,有的逛街,但这个点,有人刚刚走进健身房。

“吸气放松,肩膀别翘起来,侧身坚持30秒……”7月11日晚8时,中正天街的一家健身房里人头攒动,充斥着快慢不一的踏步声和重物落地的轰然声。教练孙赛赛正在指导会员进行拉伸训练,无氧区里的多种健身器械处于“满位”状态,一派热火朝天的景象。

30岁的李萌刚刚从跑步机上下来,休息一会后,她重新扎好马尾,接着伏身、屈膝,用大腿前侧和臀的力量拎起杠铃,一组10个,不一会,汗就顺着鬓角往下滑。“工作久了,颈椎腰椎就会抗议。我一般先跑个5公里,再做点力量训练,近段时间明显感到晚上健身房的人气越来越旺。”李萌说。

在城市的另一头,千峰南路的仟仟瑜伽馆内,换上瑜伽服的栗子深吸一口气,练习垫上普拉提,栗子说,自己锻炼的初衷是减肥,坚持了一段时间后,逐渐爱上了运动的感觉,如今,晚上只要有时间,都会到瑜伽馆练习一个小时。“出身汗就不焦虑了……”

晚上10时,在公元时代城某健身房结束了健身的小彭放下了手中的器械,“收工”回家。走的时候,看到店里还有不少仍在挥汗如雨的会员。“教练说有不少人会错峰锻炼,最近他下了课收拾完器械都快凌晨1时了。”

公园里的运动魅力

天色渐暗,晚风微凉,运动产生的多巴胺十分解压。公园里、汾河边,不断有三三两两的跑者陆续跑过,脚步声、呼吸声,和快走团、广场舞者的热闹相比,都市“夜跑人”大多是安静地独自在跑,专注、认真……

每天晚上8时,家住和平南路的张雨都会换好服装,来到附近的和平公园夜跑。与不少人晨跑不同,张雨夜跑是“不得已而为之”,由于早晨要忙着做饭送孩子上学,晨练对她来说有点“奢侈”,所以只能晚上去跑步。不过,这样一来反而躲开了夏天白天高温和太阳暴晒的苦恼。

跑着跑着,张雨慢慢喜欢上了这段独属于自己的夜跑时间,带上耳机听书、听听音乐,这一个小时更像是忙碌了一天后的

给自己的时间。“夏夜跑步记得喷驱蚊水,或者佩戴防蚊手环,跑完要拉伸,注意选择灯光明亮的地方,跑自己熟悉的线路。”

除了公园,太原还有一个运动圣地——太原滨河自行车道。时针走到了晚上9时、10时,汾河边上的运动画风逐渐从“跑”切换成了“骑”,结伴骑行的骑手们开始出现在了自行车道上。

炫酷的自行车,亮眼的骑行服,38岁的董先生,就是这些骑友中的一个。“周末打卡骑行道,很适合我。”作为中年职场人,董先生的运动时间固定在周末晚上,“几乎都是晚上9时开始,自行车道上骑上20公里左右,不影响睡觉和工作,有这份运动时间已经很幸福了。”



深夜运动场上玩飞盘的年轻人。

第一次参加飞盘活动的玩家正在热身。

赛场上的酣畅淋漓

夜深了,在灯火通明的万柏林区龙华体育场,十几名年轻人正追逐着一个半空中飞行的圆盘满场狂奔。只见一个男生如猎豹般矫捷地腾空而起,稳稳抓住,轻松落地,顿时得到场外教练的赞美“漂亮!”

这是一个戴着遮阳帽的帅气男生,也是这场活动的组织者线下活动俱乐部“MaxClub 飞盘”的主理人 Johnnie 温杰。温杰介绍,这项运动的全名叫“极限飞盘”,近年来迅速在各大城市的潮流运动圈里爆火。

飞盘的走红,离不开社交平台上的曝光。很多人初次看到飞盘,可能不是在生活里,而是在刷抖音、小红书的时候,因为一张好看的照片,或是一段热血的视频入了坑。

“我觉得飞盘太适合年轻人一起玩了,规则很友好,一场活动大概2小时,还分男子组、女子组和混合组。”每次活动,温杰为了照顾新人,还特意设置了新手局,会教大家一些简单的扔盘方法,“来玩飞盘的人以都市年轻白领为主。”

当天,一名新手参加了这场飞盘局,直呼过瘾。一开始,他只是简单地练习了几下,后来就被朋友“拖”上场,在场上飞奔了半小时后大汗淋漓,“没想到这么刺激,有点像足球比赛。”玩完后,小伙子还兴奋地说,下次再来试试。

小众体育让人上头,大众项目更是火爆。晚上8时40分,记者来到滨河体育中心,这里的游泳馆、篮球馆和羽毛球馆,早已是人声鼎沸。工作人员表示,入夏以来,各场馆上座率都很高,“这里地理位置好,一直人气很旺,现在孩子们放假了,尤其是晚间和周末参与体育培训的人群也多了起来。”

在滨河体育中心的服务前台,可以看到羽毛球、乒乓球、游泳、篮球等项目场馆的基本结束时间都在晚上10时。“昨天举铁,今天打球,明天胳膊要出走。”周三晚上9时39分,“95后”女孩儿马晓婷在微信圈里发了一张大汗淋漓的“打卡照”,同时她约好“球搭子”,有时间周末继续。

夜漂流的诗意风光

夏天到了,最近汾河上出现了一批“乘风踏浪”的年轻人。每周末下午6时30分开始,一艘艇,一支桨或者一块板,他们在灯影斑驳的河面上自在穿梭……

“00后”女孩晓迪是户外水上运动爱好者,长马尾,肤色健康的她喜欢玩皮划艇和桨板,喜欢拿着划桨在水中切着浪花的感觉,更喜欢用桨板打卡汾河夜色。

“运动多少都会有风险,但皮划艇和桨板没想象中那么危险。”晓迪告诉记者,玩皮划艇和划船不一样,要把自己和艇当作一体,多练习就能掌握要领。“玩桨板不复杂,就是桨板荡漾在水面上,而人在桨板上,站着、坐着都行,还能躺一会看看天空,有点像少年派的奇幻漂流。”不过她强调,玩桨板对人的平衡能力、协调性还是有要求的,“一开始,人能站稳在上面并不太容易,要多加练习。”

头一次参与龙城飞鱼水上俱乐部活动的桃子表示,“在水面上看到的景色和平时看到的,视角不一样,感受也不一样。”桃子说,从亮着灯的汾河桥下划过时,感觉就像诗词中描述的那样美好。“好风景让人特别享受,算是这些运动的额外收获。”

生活因夜间运动改变,温杰作为俱乐部的主理人,除了负责线上社群活动召集,温杰还要为参与者拍摄视频和美图,供大家分享打卡。“这样才能及时把照片和视频反馈给小伙伴,他们也会有更多参与的兴趣。年轻人接受信息是碎片化的,他很可能因为对一项运动的‘一面之缘’,就去尝试或者加入其中。”

最后,忙完手头剪辑工作的温杰总结,与其说是推广飞盘运动,不如说是推广运动所代表的健康生活。“成年人的生活需要一些释放,以前都市白领的夜生活可能是手机、屏幕、夜宵,而现在可以是一场运动。” 记者 陈珊 文/摄