

室内运动健身 无惧刮风下雨

桂城新潮室内运动场所盘点

生命在于运动！随着夏日到来，下雨天日渐增多。雨水影响人们出行，室内运动成为不少市民的运动新选择。记者盘点桂城各式新潮好玩的室内运动场所，让运动爱好者不惧刮风下雨也能坚持运动健身。

推荐场地：“扎扎跳”壁球馆

壁球是一项对墙击球的室内体育运动，具备易上手、竞技性、娱乐性等特点，被誉为“室内运动之王”，与击剑和赛艇成为世界三大“绅士运动”。“壁球运动一小时可燃烧掉700-1000卡热量，是一种高燃脂运动。同时，壁球馆在室内，具有全天候性，非常适合当下快节奏的城市生活。”壁球资深教练黄建峰说。

家住大圩社区的市民叶先生一有空就会来家附近的“扎扎跳”壁球馆做运动，他表示：“我曾是一名网球爱好者，由于运动场地不好找，球友也难约，所以没有坚持下来。最近得知这个壁球馆开业，尝试打了一场后就爱上了，一个人想来就来，独自运动也很享受。”

扎扎跳体育健身有限公司总经理刘志堃介绍，“扎扎跳”壁球馆是南海第一家壁球会馆，拥有8个球场，包括6个国际高标壁球场和2个商务场，馆内教练由中国壁球协会认证的金牌专业教练组成，从设计、建造到教练配置，都是国际水平。这里拥有举行国际大型壁球赛事的资质，能提供从儿童到成人、个人到企业，系统科学的“壁球PLUS”课程体系。这里不只有团体授课，还可以提供金牌一对一私教，以及丰富有深度的壁球衍生产品，如壁球赛事、壁球留学、壁球夏令营等，让会员不仅能体验到专业的壁球训练机制，更能享受到壁球带来的乐趣。

推荐场地：骑乐马术南海新经济小镇俱乐部

骑乐马术佛山南海新经济小镇俱乐部占地3000平方米，坐拥12米超标准层高，65×25米训练场，是目前大湾区最大的纯室内马术俱乐部。训练场采用标准石英砂、参考国际标准场地铺设。

从小喜欢动物的初二学生张同学是马术盛装舞步的爱好者，常年参加马术比赛。“以前都是去其他城市比赛和学习，现在桂城也有了马术俱乐部，日渐与多元化的时尚生活接轨，城市更有活力。”他说，有许多小伙伴加入俱乐部学习马术，大家因此成了志同道合的好朋友。

作为马术运动高水平训练基地，该俱乐部配备25匹专业舞步、障碍教学马匹，配套高标准马房、训练场等，还有一支具有丰富赛事及教学经验的教练团队适配学员们马术进阶的训练需求。

依托马术运动及马术高阶训练，该俱乐部构筑集运动体验、社交娱乐、赛事IP、商业休闲等为一体的一站式马术运动“第三生活空间”，融合亲子互动、研学旅游、主题派对等生活化场景，倡导品质化、多元化的时尚生活新主张，辐射广佛，深耕大湾区，塑造“城市马术半小时优雅生活圈”。

3 运动 滑板

推荐场地：桂城极限运动公园

为活化广佛江珠高速沿线桥下空间，桂城加强规划，在平胜大桥桥底重新梳理优化场地功能属性，结合近年青年热潮，引入街舞、滑板、涂鸦等元素，设置儿童攀爬游玩区、街头极限运动区、滑板泵道等区域，打造了佛山最大的全天候街头极限运动公园。

该公园入口处的10米高“追梦少年”标志，完美展现出滑板运动旋转、飞跃的“冒险者”神韵。公园里街式、U型、碗池滑板场以及330米超长波浪滑板泵道等初、中、高级别的滑板场地一应俱全，滑板区内还有一个形似“火

山”的极限运动爱好者“冒险”装置，在这里健身运动、挑战极限，都能享受到滑板运动的快乐。

“我们因滑板运动相识，大家一到放假就会相约出来。前几天暴雨天气学校停课，我们就来到极限运动公园滑板，丝毫没有受天气影响，而且这里场地类型丰富十分有挑战性，大家玩得很开心。”映月中学学生吴韦明说。

这里不仅是滑板爱好者的“天堂”，更是亲子互动的休闲健身场地，不远处就是吃喝玩乐购一体的益田假日天地，满足游客全天候的需求。

4 运动 攀岩

推荐场所：火星攀岩俱乐部

攀岩是一项在天然岩壁或人工岩壁上进行的向上攀爬运动项目，通常被归类为极限运动。攀岩运动要求人们在各种高度及不同角度的岩壁上，连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作，集健身、娱乐、竞技于一身。

在映月湖环宇城2号门中庭，一面3层楼高的人工岩壁墙映入眼帘，各种大小的“岩石”错落分布，有的适合初学者攀爬，有的适合专业者挑战。站在墙体下观摩别人快速向上攀爬，满满的刺激感，让人忍不住也想挑战一番。

14岁的谢俊杰和小伙伴们在练习速度攀岩。系上安全绳，检查装备……在教练帮助下，谢俊杰熟练地完成各种准备工作。“登顶之后降落的感觉很刺激、很好玩！”谢俊杰说，第一次接触时他就喜欢上攀岩，就这样学习了一年，期间还到广州参加过比赛。尽管两只手因为长期抓岩石磨破皮又长出茧，但对他来说这都是坚持的勋章，每每提起都

成就感满满。

“我们有星星速度道，适合有一定基础的攀岩爱好者，也有普通楼梯道，适合前来体验攀岩运动的市民，有各种难度线路超20条，3岁半以上身体健康的人都可以来尝试攀岩。”火星攀岩俱乐部有关负责人表示，近年来体验攀岩的人群越来越多，其中青少年群体是主力军。青少年学习攀岩，不仅可以培养他们的独立思考能力，也能提升自身的平衡能力和协调性。攀岩项目相继成为奥运会、亚运会、全运会、省运会正式比赛项目，越来越多青少年选择参与这项富有挑战性的攀岩运动。

更为亮眼的是，这里的“岩石”可以调整位置，商家会定期调整每条线路的“落脚点”，让客人每次来挑战都有不同的难度体验。



▲亲子滑冰感受冰雪乐趣。

▼滑板爱好者在桂城极限运动公园尽情滑行。



◀攀岩爱好者在火星攀岩俱乐部赛道练习速度登顶。

6 运动 射箭

推荐场地：御风射箭俱乐部

射箭是一项合法野性又时尚的体育运动，也是奥运比赛项目之一。从山林到城市，随着新兴弓箭馆的入驻，箭术渐渐被城市白领们所熟悉。桂城也有不少射箭馆，比如位于新天地广场的御风射箭俱乐部既有射箭文化走廊，也有十米、十二米、十八米、三十米等不同距离的射箭区，让人既能享受射箭的运动乐趣，也能深入了解这项运动。

推荐场所：银基冰雪城

银基冰雪城位于南海桂城保利MALL，包含滑冰区、精灵岛、冰雪幻境和冰雪堡四大主题游玩区域，是“冰湖上的亲子乐园”。

这里超600平方米的滑冰场完全采用真冰打造，冰面干净平滑。小海豚、购物车、扶手架……现场免费提供各类冰上道具，滑冰小白们也不怕摔跤。如果想深入学习，还可以跟着专业教练练习。

如果你学会了轮滑，那滑冰更是“小菜一碟”，适应一下平衡感后开滑，直行、转弯、后退……你将感受到风在耳边呼啸吹过，潇洒地快速滑行，冰刀在冰面上留下道道刀痕，大概这就是滑冰运动的魅力所在。

7 运动 自由蹦跳

推荐场地：桂城乐酷运动馆

桂城乐酷运动馆是集运动、娱乐、健身、运动培训、高科技游戏于一体的大型室内娱乐主题运动馆，在这里可以一次性体验花式蹦床、网红90度尖叫滑梯、黏黏墙、高空拓展等各种闯关冒险运动。

在自由蹦床区飞檐走壁、空中旋转、尽情蹦跳……蹦10分钟等于慢跑半小时，不仅减脂减压，还能耍酷。而奥运蹦床区域的蹦床弹跳力度会比自由区域力度大很多，想要体验真正的体操蹦床可以来这里打卡，点燃身体里的每一个细胞，把积累的压力和情绪都释放出来。



▲青少年在骑乐马术南海新经济小镇俱乐部练习骑马。