踢走暑热，运动吧！

策划：骆苹、曾敏妍
统筹：曾敏妍
执行：黄译萱、饶禧、王慧诗、张子殷、汤唯闻、秦丽莹

炎炎夏日，只能靠空调续命？No way！生命在于运动，在高楼大厦林立的市区，我哋跑上天台玩，无论是水上乐园还是山野林间，水中嬉戏都不要忘记，做个潮到风湿嘅人，时尚嘅防晒衣、夏日气泡妆，都给我set好！嚟一场畅快淋漓嘅运动，释放你嘅汗水同压力！

上天台玩运动

夏日行上天台，晴空下同阳光say hi，热焖天气难阻运动热情！当顶楼天台变成运动场，视野变得开阔、玩法更丰富，无论係竞技高手，定係运动菜鸟，都可以搵到适合你玩嘅花臣。

黄译萱/文
张子殷、店家提供/图
汤唯闻/模特

匹克球场

足球宝贝

【星光明文体公园】
营业时间：周一至周日 9:00-22:00
地址：广州市越秀区西湖路63号光明广场10楼

纪念碑谷出片

空中花园吸Chill

来ZoSkyPark帮你放松心身，养成健康嘅生活习惯。呢度被打造成南美丛林、巴厘岛沙滩、多巴胶绿洲、草坪露营地，为大家提供新奇嘅户外体验。木桩、石块、轮胎都係实用嘅健身器材，让运动变得更有趣。如果你想要小麦肤色，呢度嘅“沙滩美黑屋”可以令你离阳光近一啲，叹个天然日光浴，加啲音乐和阅读，就係一个身心愉悦嘅晏昼。“多巴胶绿洲”嘅浴缸带来刺激的冰浴挑战，据介绍，喺冰块嘅包裹下，可以增加体内多巴胶，帮你驱走疲惫和压力。天台中间嘅草坪和帐篷，係让更多人一起运动的地方，比如Afro舞蹈、Bootcamp（健身训练营）等。其中，无声迪斯科最特别，听着降噪耳机里chill爆音乐，结合瑜伽、冥想等运动方式，大家可以沉浸喺自己嘅世界，又不会干扰别人，连“i人”都可以忘记尴尬。

【ZoSkyPark】
营业时间：周一至周日 10:00-22:00
地址：凯科格合院6号楼7楼

冰浴挑战

丛林健身场

无声迪斯科

沙滩美黑屋

“光明顶”摆pose

人来人往嘅北京路中心，竟然有开阔嘅球场界大家运动？原来喺光明广场顶楼，收埋一个多元嘅“文体公园”，除咗可以同球友挥洒汗水“决战光明顶”，仲有好多出片机位界你大摆pose。喺平整阔落嘅绿茵场开怀奔跑，化身足球宝贝；喺色彩缤纷嘅篮球场冲刺跳跃，炫球技好吸睛。呢度提供篮球、足球、匹克球等装备，带齐人就可以即时开波。出咗成身汗水都唔紧要，球场边有露营火锅、围炉煮茶，让你随时啲一啲。天台保留咗界你檐高檐低嘅“纪念碑谷”风格建筑，行走其中好似去到游戏世界，高低错落嘅纪念碑建筑、花香四溢嘅中式庭院都免费开放，旁边就有影相贴士教你点同楼梯、拱门、立柱摆pose，傍晚日落时分来拍片，氛围感最足。

陆冲俱乐部

泳池派对

宠物运动会

【BigChill大兵运动社区（西丽店）】
营业时间：周一至周日 14:30-22:30
地址：深圳市南山区云谷创新产业园南风楼B座7楼

腰旗橄榄球

潮运会来play

呢个喺深圳嘅办公楼顶，你咪睇佢只有篮球场、足球场同网球场，其实佢可以玩到更多潮爆嘅运动项目，比如飞盘、攻防剑、匹克球等，仲会举办泳池派对、星空露营、宠物运动会等有趣嘅主题活动。无论係运动嘅资深发烧友，定係新人选手，都能搵到自己条team。皆因有一班热爱运动又钟意搞花臣嘅后生仔，好识用天台举办各式各样嘅“潮运会”。通过潮流运动撩接大家嘅好奇心，让玩家因兴趣而相识、相聚；通过联合运动俱乐部嘅资深玩家，用专业技巧来助攻，帮助运动初哥晋级成运动高手；通过游戏训练、分组竞技等新手教程，引导大家深入体验新潮嘅运动形式，享受从尝试到热爱嘅过程。

2024年奥运会准备开波，定会掀起新一轮“运动潮”。乒乓球、排球、足球？睇落似曾相识、似是而非嘅运动，被民间高手玩出新花样！大家约出嚟玩下呢啲趣味ball game，实行运动社交啦！

饶禧/文
品牌官网、BigChill大兵运动社区/图

趣致新Ball Game

borledor

borledor

泡泡乒乓：规则由你定

乒乓球作为我哋嘅国球，几乎人人都可以show翻两下。乒乓波瘾起又苦于冇地方开波？有朋友就发挥想象力，推出新型“泡泡乒乓球”，唔使专业场地、唔使架球网，只要攞出简单嘅工具，随时随地都可以实现打波自由。泡泡乒乓球用吹出嚟嘅泡代替咗实体波，球拍套上“针织外套”，材质柔软、击打舒缓，以免选手用力打破“乒乓泡泡”。用吹泡器吹出嘅泡泡，轻盈、反弹力强，可以长时间留存。有咗呢款“泡泡乒乓球”，嚟翻场自创嘅乒乓大赛，规则亦可以随意安排，对新手都十分友好：可以比拼弹“泡”次数，边个“乒乓泡泡”弹得耐边个胜出；又可以双人battle，一来一回，边个先甩底边个失败……大细朋友齐齐参与，既能活动身体，又能拉进彼此嘅感情，释放压力、嗨足成日。

Spike ball：4个人就够

前排，电影《排球少年·垃圾场决战》上线，风靡十年嘅超人气IP掀起一股排球热，唔少人仲会到打卡位挑战下自己嘅弹跳力。如果从未学过排球，但又想过下手瘾嘅朋友，不妨试下对场地要求较低、上手容易嘅mini版排球——“Spikeball”，一个排球、一个弹网，4个人就可以玩了！Spikeball起源于沙滩排球，规则都同排球相似。最大嘅特色係，玩家可以围住球网360度任意走动，一方冇接到波或者冇将波打入球网里面就会失分。虽然ball game嘅跑动范围相对较细，但是要不断移动、专注打球，需要消耗一定嘅体力同脑力。运动组队时可以男女混搭，交流策略，玩多几次，就可以慢慢扩充自己嘅朋友圈。

Kin-ball：手接巨型波

平时见到的足球，都是用脚踢嘅，我哋今次试下用手玩足球？近年，号称“巨型足球”嘅“Kin-ball”兴起，成为继飞盘后嘅另一个团建热门项目。Kin-ball运动起源于20世纪嘅加拿大，一名体育老师希望人人都可以享受运动嘅乐趣，于是开发咗呢项运动。少咗竞技性、多咗乐趣嘅Kin-ball，玩法原来好简单：比赛共三只队伍，四人一队，参赛队伍需要喺赛中抛起并接住一个直径1.2米嘅巨型但轻巧嘅ball；三队交替发球，接球方必须全员接触到球，防止个ball跌落地。如果冇接住，其他两队就可以各自加一分。玩Kin-ball讲究全员一条心，沟通、配合、默契缺一不可。虽然Kin-ball都係竞技运动，但是分数唔係大家关心嘅重点，快乐运动、团队配合先係重头戏，少咗过多嘅身体碰撞，安全性亦更强。