



# 在自由疾驰中享受速度与激情 每一次跑酷都是一段自我超越

本报记者 王宇怀

2005年,一部由跑酷运动创始人、法国演员大卫·贝尔主演的法国影片《暴力街区》引入中国,影片中的大卫·贝尔不借助任何安全装备在楼宇、街区之间飞檐走壁的场景让所有人记住了跑酷运动。2006年,跑酷运动正式进入中国,据中国极限运动协会统计,全国共有150余家有组织的跑酷俱乐部,从事这项运动的民间运动员已达到10万多人,并保持着强劲的增长势头。

## 健康向上、敢于挑战

### A 跑酷是人类本能的一项运动

赵雪强,杭州2S跑酷俱乐部的负责人,圈内人称“狮子”。目前,他正全身心扑在跑酷运动的推广与普及上。提起跑酷在人们心中“危险”“可怕”的刻板印象,赵雪强笑道:“那些惊险刺激的镜头太深入人心,让不少人忽略了跑酷真正的意义。”

十多年前,赵雪强第一次接触跑酷是通过一段网上的视频,帅气、够酷是他对这项运动的第

一印象。恰好,当时杭州就有一家跑酷俱乐部。在那里,赵雪强完成了自己人生的跑酷初体验。“我跟着老师依样画葫芦,尽管没有学过,但还是依靠自己跳跃、攀爬,突破不少障碍,体验结束后我就决定要学习它。”赵雪强说,真正吸引他的正是那种敢于挑战自我的状态和不断挑战成功的勇气。

生活中,在田间跨越一条水沟、爬上一棵大树都是跑酷。跑酷实际上是人类的本能反应,遇到障碍通过跑、跳、攀爬、翻滚等方式越过障碍,只是当你决定要突破那个障碍时,需要你的内心足够勇敢、强大。赵雪强表示,跑酷是自由的,你可以用任何你能想到且能做到的方式突破障碍,然后尽可能地加快速度,并非死记硬背地完成一套固定的动作。



## 追求酷炫、把握尺度

### B 最大程度地了解自己

跑酷运动中包含自由跑酷、花式跑酷,还有一门“远亲”叫自由飞跃。电影中大卫·贝尔飞檐走壁的就是自由式跑酷。这种跑酷形式虽然刺激,但不利于广泛推广传播。近年来,国内越来越多的跑酷俱乐部成立,让城市里的人们有了足够安全、固定规范的跑酷场地,从而使越来越多人开始尝试跑酷。

当然,由于跑酷自身的运动特点,对练习者的年龄和身体条件存在着一定的限制,基础条件方面,初学者要有相应的身体协调性、力量、弹跳。那么如何让自己的跑酷足够酷?赵雪强的回答颇具深意,他说要学会最大程度地了解自己。

“初学者刚入门,应当进行长期的基础训练,这样你会对自己的身体有一个评估,知道自己什么可为什么不可为。”赵雪强解释说,不同的障碍,不同人有不同的跨越方式,适合自己的才是最好的。

跑酷中有30多项主要分解动作,例如落地时可以选择基础落地,先脚掌落地后双手落地,也可以选择落地翻滚,借助下落的冲击力转化为向前冲力,并接上下一个动作。当然,初学者想要完成一串连贯的跑酷动作需要长时间的训练,不仅要训练动作,更要训练自己的反应能力,能在最快速时间里决定下个障碍能怎么处理。

## 舒压良方、救援技能

### C 越来越多人爱上跑酷

在浙江,跑酷运动方兴未艾。赵雪强作为第一批先行者,正努力在全省推广这项运动。“疫情之前,不少白领都会在晚上下班后来俱乐部里跑,他们觉得通过跑酷可以放松神经,舒缓压力。”赵雪强说,在他的俱乐部里还有患有自闭症的孩子。

两年前,一位名叫小张(化名)中学生来到他的俱乐部。这个瘦高男孩子因为父母离异性格内向,从不和陌生人交谈。赵雪强让小张尝试上一次跳跃动作,没想到小张的弹跳出色,成功地完成了动作,在场所有人都为他鼓掌,小张也难得地在陌生人面前展露笑容。后来,还有不少公益组织邀请他去为自闭症孩子们授课、演示,备受好评,赵雪强也因此更加坚定了自己推广跑酷的运动决心。

为了给跑酷爱好者们更好的场地,赵雪强通过一次次亲身尝试、体验,掏空积蓄打造了全新的跑酷场地。去年12月,“一带一路”国际跑酷大师赛在宁波天一广场举办,赵雪强正是这场比赛的场地指导,各项比赛场地均出自他之手。“想让他跑酷爱好者有一个更好的学习环境,接受更好的指导,然后让他们学的更快。以前我遇到一些事情总是逃避,但后来就是因为跑酷而改变。你在面对障碍的时候,你可能一开始不敢,或者说你害怕,但是你到最后一定会找到办法突破。”赵雪强说。

眼下,赵雪强正和一帮热爱跑酷的朋友们筹备成立浙江省跑酷运动协会,他告诉记者,协会成立申请书已经上交,他期待着协会能够尽早成立,能够更加科学、规范地来推广跑酷运动,让更多的人爱上它。

## 想要成为跑酷达人 这4方面得达标

本报综合报道

跑酷是现在年轻人中十分流行的一项运动。看到跑酷爱好者在房顶上飞檐走壁,想必不少人都会眼馋,从而想要成为跑酷达人。但是,作为一项极限运动,跑酷对于训练者们而言要求还是很高的,比如下列这4点要求你都能达到标准吗?

### 协调性

对于跑酷运动者而言,身体协调性是至关重要的。这也是很多人常说的天赋,如果身体协调性能非常好,那么在跑酷训练之中学习各种高难度动作能显得游刃有余。反之,则要格外注意保障自己的安全,反复练习。

### 力量

跑酷运动是一个十分需要运动者自身力量的项目,毕竟,想要飞檐走壁没点劲儿可不轻松。

想要跑酷,前期要去有意识地锻炼肩部、臂部、背部、腹部,还有下肢的力量,全面练习才能够调动身体每块肌肉,去实现高难度动作。

### 心理素质

心理素质对于跑酷运动来说至关重要。想要玩好跑酷,要有一个无比强大的内心。例如,众多跑酷大神都喜欢挑战高难度,在这种情况下,没有坚强的心理素质,很难支撑前行的脚步。而且很多跑酷动作带有一定挑战性,如果心理素质不佳,反而更加容易受伤。

### 训练场地

跑酷大神离不开每天的艰苦训练。如果技术不熟练的情况下,直接利用野场进行跑酷练习,稍有失误,后果不堪设想。而一个专业的训练场地,不仅可以提高训练的效率,更主要是安全系数有保障。因此,一些资深跑酷爱好者们会专门打造属于自己的训练场地。