

极限运动：享受心跳加速的诱惑



实习生 施亚磊 记者 宁大龙/文 黄洋洋/图

在这个城市中，就有这么一群人，他们从事着被常人看来异常“危险”的极限运动，却乐此不疲。极限轮滑、攀岩、跑酷……在他们的身上，极限运动的独特魅力展露无遗。

“在不断的练习和挑战中，不断超越自我，这种感觉，像有‘瘾’一样，让人情不自禁地深陷其中。”

攀高后的“自由落体”

跑酷

像风一样疾走城市间

十几级的阶梯，一个箭步就跨了过去；从三米多高的看台上一个后空翻，就稳稳地落了地；几米长的护垫，身体一跃而过。跳跃、空翻、侧空翻。街头巷尾，这群人就仿佛古代练习轻功的“侠客”一样让过往的人惊呼不已。

王皓最开始被跑酷吸引，也是因为觉得这个运动“真的很酷”。“最早接触这项运动，是2008年的时候在网络上看到一个视频，当时就被里面精彩的表演吸引了”

跑酷亦称为城市疾走或Parkour。它

诞生于20世纪80年代的法国，“Parkour”一词直译就是“到处跑”，此外它还含有超越障碍训练场的意思。跑酷者把整个城市当做一个大训练场，围墙、屋顶都成为他们可以攀爬、穿越的对象，特别是废弃的房屋。跑酷者脚下是没有障碍物的。

“当初练习跑酷是被那些花哨的动作所吸引，而当真正了解跑酷之后，才渐渐明白了跑酷不是为了炫耀那些高难的花哨动作，而是为了挑战自我。玩跑酷的，都有一股子挑战自我的倔强。”

BMX小轮车

城市就是我的练习场

BMX小轮车攀爬是一种外来的极限运动，“在合肥，真正玩小轮车的人少得可怜。”小A形容这项极限运动说。不过，他和车友们已经坚持这项运动几年了。

“小轮车起源于上世纪70年代的美国，与我们熟悉的自行车大同小异，只不过材料、性能不同而已。BMX车轮一般比较小，它的比例与人的比例刚好，更能满足花样玩法时对轻与巧的要求。小轮车独特的车把旋转设计，可以360度旋转，更是加强了其动作的观赏性。”

楼梯、水泥坪、停车柱、水泥台、过道，

合肥街道上一切可以利用的地形，都成了小A和他的队友们平时练习的道具。依据地形的变化做出不同的动作，以“侧跳”为例：先使后轮定着，利用后轮的弹性和手臂的力量，将前轮悬空，再借助颈部的甩力完成动作，出手要快、要利索。

和北京、上海、广州相比，合肥的小轮车水平仍然不及。小A分析，“家长总以为玩小轮车是个耽误学业的事情，但其实并不是如此。在美国，小轮车早已成了青少年必不可少的代步工具。其实，只要使用得当，小轮车也可以成为生活常态。”

极限轮滑

大众运动中的小众团体

翔子原名熊恺翔，今年27岁的他接触练习轮滑已经超过了10年的时间，算是合肥的“轮滑达人”。2001年正式接触轮滑，2003年开始练习极限轮滑，2005年开始做裁判，目前他已经是自由式轮滑的国家级裁判。

记者见到“翔子”，是在他开的轮滑店里，他刚刚和朋友从黑池坝广场“逛街”归来。

面对记者的采访，他首先纠正了极限轮滑和轮滑的差别：“现在轮滑已经是一项很普及的运动了，但极限轮滑却是这个大众运动中的小众团体，由于对身体素质、技术等各方面的要求很高，目前在合肥，专门练习极限轮滑的人并不多，而其中大部门都是年轻人。”

“刚开始练的时候没人教，只是自己照着视频里的动作反复地练，也不知道摔了多少跤，受过多少次伤。记得以前练过一个动作叫‘鱼脑’，是一个单脚卡住障碍，而后利用惯性侧滑的技术动作，为了练好这个动作，我每天做几十遍，练了几个月才熟练掌握。”

现如今，“翔子”也经常组织朋友“逛街”，由于合肥没有太正式的极限轮滑场地，翔子和“滑友”们的练习地点，几乎遍布合肥的每个角落。

“各大高校、各大广场、甚至大蜀山，只要是我们觉得适合轮滑的地点，都留下过我们的身影。”为了让大家更好地练习轮滑，翔子和朋友一起，组成了“RC轮滑俱乐部”。



飞跃无限



翻转吧，青春

攀岩

只为高处的那一抹风景

“注意挂安全绳扣，脚伸直，对！这个地方用蹿跳上，注意平衡！”在财经学院的



虽静却亦难



向上攀登

攀岩场，颜帮和正在指导攀岩队的新队员攀登岩壁。

颜帮和今年31岁，2000年开始接触攀岩，曾经当过3年职业攀岩运动员，退役后，他回到合肥，从事起攀岩教学的工作。

“对于喜欢挑战、征服欲望强烈的人来说，攀岩无疑是一项最好的运动了，从平地开始直至云端，任险峻的山峰在脚下变为坦途，这对一个人的身心配合协调力是一种巨大的挑战！”在颜帮和的心中，攀岩有着自己独特的魅力。

“练习攀岩，最基本也是最关键的，就是要克服心理障碍，首先你得敢上，剩下的才是身体素质和技术方面的练习。从开始教学攀岩到现在，我带了80多个学员，基本上第一次攀岩都是最难的，但只要克服了高处的恐惧，每个人都会逐渐爱上攀岩的感觉。”颜帮和说。

就在记者和颜教练交谈的时候，又一个队员上场了，随着出发的口令响起，这名队员猛然发力，如同壁虎一样，在岩壁上飞速前进，手脚并用间，仅仅不到10秒的时间，这名队员就登上了10几米高的岩壁，整个过程之快，让驻足观望的记者惊讶得张大了嘴。

这名“高手”叫崔兵，今年22岁，是一名在校大三学生，大一开始练习攀岩的他，目前已经是一位响当当的攀岩高手。在接下来的难度攀岩练习上，崔兵还向记者展现了他的绝技：在本就陡峭的岩壁上，居然松开双手，仅靠双脚倒挂在岩壁上，整个人倒立在了空中。让围观的人发出一阵阵惊叹。