



还有什么样的运动能融平衡木、走钢丝、玩蹦床三位于一体?或许答案只有一种——走扁带。走扁带是国际上流行的极限运动项目,英文名Slackline,即行走于固定在两点之间的尼龙扁带之上,保持身体平衡,甚至完成各种技巧动作的新运动。是不是和金庸武侠小说《神雕侠侣》中小龙女的“绳子”有点像呢?近日,全球高空扁带挑战赛在浙江举行。

学会玩走扁带 你也可以变身“小龙女”

1 走扁带是什么

走扁带也叫走绳,英文名Slackline,即行走于固定在两点之间的扁带之上,保持身体平衡,甚至完成各种技巧动作的新运动。它是由国外的登山者在走钢丝运动的基础上开创出来的。走扁带分低空和高空,当然低空没有那么刺激惊险,而高空走扁带危险和刺激并存,在海拔700米的山崖上走,在两栋高楼之间走……作为观众小心脏都在震颤,更别说作为玩家了。

极限高空走扁带,是由美国极限攀登高手迪恩·波特(DeanPotter)首创,扁带通常被设置在距离地面几十米甚至上百米的高度,两侧的固定点不是山峰便是绝壁,其不再追求任何动作花哨,而是以通过扁带为最终目的,参与体验也更是惊险刺激——行走于半空之中,将万丈深渊置于脚下。这也就要求行走者在参与极限高空走扁带时需要拥有相应的安全保护装置,身系安全带,通过主绳与扁带连接,行走者因此就在坠落时就会被拉住,避免摔伤。不过即便如此,其超高的难度也绝非一般爱好者可以涉猎。

2 它该怎么玩

走扁带一般是采用26毫米宽、3毫米厚的扁带作为连接绳索,行走难度其实远远大于走钢丝。而且走扁带还有一个规则:在扁带上行走时,玩家只能依靠自身肌体的扭曲及手臂的摆动来调节重心与维持平衡,不能使用平衡杆等辅助器材。

初学者走扁带架设距离,即起点到终点距离,大概4-6米为宜。距离太长则容易导致扁带左右摆动幅度较大,初学不好控制;距离太短则振动频率很高,同样难以控制。这将在后续改变距离能充分体验。高度平行地面约0.5-0.7米高,要保证整个身体重量(踩或坐)压在扁带中间点位置扁带不至于碰到地面,并留一点距离。这样在走到扁带中间有些上下起伏也不会碰到地面。也可以尝试架设扁带有一定倾斜角度,体验“上坡/下坡”。

根据动作起步难易和经验,一般循序渐进的过程参考如下述,当然,也取决于个人偏好习惯。

单脚站上扁带—单脚站立相对稳定—走第一步—另一只脚单脚站立相对稳定—走两步、三步的尝试稳定—连续走,距离设目标—倒走、坐起、转身、地面跳上扁带等一些基本技巧,扁带上坐下坐起、跪、趟、冲浪、瑜伽、单手起步、弹跳等你知道或想象到的花样。

3 你要注意什么

首先,走扁带的场地最好是在草坪上,这样落地时减少冲击与受伤的危险。对于新手而言,最好在扁带下方铺上垫子。

其次,走扁带一般不穿鞋,都是直接赤脚在上面行走。如果想要穿鞋,也要选择合脚的鞋,否则很容易在掉下扁带时扭伤双脚。行走扁带时应该避免干扰,在行走时高度集中注意力,其他人不要随意靠近以及触摸扁带,因为扁带瞬间释放的弹力非常惊人。

此外,在扁带上应随时有落地的准备,当扁带摆动太大,不能控制时,应主动跳下。

4 走扁带,需要什么装备

平纹编织的扁带、静力绳、足够多的锁、滑轮、上升器、STOP、RACK。由于系统复杂,受力巨大,每一端的固定点不少于三组,滑轮组一段更多,固定点两颗钉一组发散状排列,夹角60度。扁带收紧端的固定,最好使用Stop,结合滑轮和上升器。收紧长距离的扁带只能通过机械或滑轮组,但是由于自然条件限制只有通过人力和滑轮组。理论上讲,滑轮组越多就越省力、越容易收紧,但同样也会增加操作难度和固定点,实际使用3-5组就足够了。

走扁带“秘笈”

摇摆中维持平衡 一般人练20小时可入门

“很多人会问走扁带与走钢丝相比,有什么区别?其实走扁带的难度要比走钢丝大不少。”来自南京的走扁带达人杨连武说,钢丝在拉紧后弹性非常的小,绳索的上下振幅及左右摆动不会太大,而扁带长度较长时,它就像一根巨大的橡胶带,行走其上如同蹦床一般,不仅要控制左右摆动,还要时刻调节重心的起落,若稍有偏差就会被弹出去。

武侠小说中小龙女睡在绳子上的桥段非常经典,若想达到这样的平衡性,练几个月走扁带便会觉得不困难。走扁带在很多人看来或许有些不可思议,但是在杨连武看来一般人20个小时之内肯定就能学会。“想在扁带上走起来其实并没有想象的那么难,一般人分10次,每次2小时即便平衡感不是很好的都能学会。我见过的学得最快的人1个小时就可以15米走到头。”他还表示,一般人学习的前四个月是最安全的,因为不需要做各种动作,基本都不会摔,想在扁带上站着躺着跪着蹲着都可以。“只有过了这个阶段,开始追求更多动作时,才开始往极限运动发展,可能要考虑到摔跤的问题。”

一般市民只要注意在草地上练习就可以了。走扁带时也不用放得太高,根据体重来调整,一般只要离地面40厘米以上即可。花式扁带因为要跳跃上下弹动,就需要放到一米以上了。 ■来源:运动休闲、极限户外网

