



## 在跑酷中

# 找到属于自己的运动乐趣

提起跑酷,很多人都会想到那些高难度空翻、街头跨越,甚至是飞檐走壁的极限画面,却忽略了它作为一项全身性健康运动的本质价值。近日,记者采访了银川市跑酷运动协会会长毛伟,他从运动健康视角解读了跑酷的益处、适宜人群、安全训练准则与科学入门方式,让我们一起认识一下这项运动的活力与魅力吧。



(图源:新华社)

### 跑酷不是简单的跑跳运动

“跑酷并非简单的跑跳运动,而是以身体控制为核心的全身性力量训练,对人体机能提升和青少年成长有着不可替代的作用。”毛伟说,跑酷包含跑、跳、撑、爬、翻、滚等多种动作形式,可以全面激活身体各部位肌群。比如说,大量跑跳与腾跃动作,能强效提升下肢力量与爆发力,让腿部肌肉更具力量;空翻、转体、跨越等动作高度依赖核心发力,长期训练可显著提升躯干稳定性,让身体更具控制感;撑台、抓杆、攀爬等动作,则能针对性锻炼上肢支撑力与手部握力,实现上下肢与核心的均衡发展。

除此之外,跑酷对身体协调性、动态平衡感的改善效果尤为突出。“跑酷要求四肢、躯干、视觉精准配合,这就能帮助练习者形成良好的身体控制能力。”毛伟说,对于青少年群体,跑酷更是优质的成长运动,不仅能提升体能,还能有效改善青少年协调性弱、专注力不足、体态歪斜、自控力差等问题,还能在运动中矫正身姿、培养规则意识。



### 不同年龄段的训练特点

很多人认为跑酷只适合年轻人。毛伟说,跑酷适合绝大多数健康人群,年龄从来不是参与这项运动的门槛,其训练体系可根据年龄、身体条件灵活调整。

毛伟介绍,4~6岁即可开展跑酷基础训练,以基础运动能力培养为主,以爬、跳、翻滚、平衡等动作为要,契合幼儿身体发育规律,激活幼儿运动能力;7岁以上可进入系统技术训练,青少年阶段是身体控制

能力提升最快的黄金时期,肌肉、骨骼与神经系统发育迅速,能最大程度吸收训练效果。30~40岁的成年人,同样可以练习跑酷,核心在于训练方式是否贴合自身身体特点,可采用进阶训练,提升肌肉与心肺功能。久坐办公、运动基础差、柔韧度不足的人群也无需顾虑,跑酷遵循“缺什么练什么”的原则,可从基础动作逐步提升,让每一个人都能找到适合自己的训练节奏。

### 盲目训练或致长期慢性损伤

网络上跑酷视频泛滥,不少人跳过基础直接模仿高难度动作,这成为跑酷运动损伤的主要原因。毛伟强调,跑酷和健身

一样,动作外形相似但发力逻辑天差地别,如果没有专业指导,盲目训练,不仅会导致动作变形,更会对身体造成长期慢性损伤。

跑酷中最常见的损伤是崴脚,多由注意力不集中、落地姿势不标准引发;而更隐蔽的危害在于落地发力错误,若无法做到膝、踝、髌协同缓冲,仅让单一关节受力,长期下来会造成关节软骨磨损。毛伟提醒,跑酷的每一个动作都有精准的发力要求,初学者必须跟随有经验的专业教练学习,教练会根据个人年龄、体能、身体状况定制个性化方案,纠正动作细节、教授科学发力方式,从根源上避免急性损伤与慢性劳损,让训练安全又高效。

### 科学训练、量力而行

针对大众关心的入门准备问题,毛伟给出了简单实用的方案。跑酷对装备要求较低,无需复杂器材,只需一身宽松透气的运动服,搭配一双防滑、减震、脚踝包裹性强的运动鞋,即可满足训练需求。

在身心准备上,青少年保证营养均衡即可,无需刻意调整饮食;成年人要放平心态,杜绝急于求成,保持规律作息与健康饮食,循序渐进提升运动能力。毛伟推荐平地金刚和猫爬两个居家可练的基础动作。这两个基础动作,无需专业场地,既能锻炼核心、上下肢力量,又能提升协调性与平衡感,这也是跑酷进阶的基础要求。

毛伟表示,跑酷的本质是强身健体,而非追求极限动作,科学训练、量力而行,就能在运动中收获健康与快乐。

毛伟说,跑酷从来不是少数人的专属运动,而是回归身体本身的一项运动。它以身体控制为核心,兼顾体能提升与意志磨炼。在专业指导下科学练习,都能找到属于自己的运动乐趣,让健康伴随日常。

#### ■特别提醒

跑酷运动虽然酷炫,但安全永远是第一位的。因此,运动中一定要遵守以下规则:

- 禁止无保护高空跳跃:严禁在没有专业保护措施的情况下,从超过自身能力范围的高度跳下,极易导致脚踝骨折、半月板撕裂甚至脊柱损伤。
- 禁止盲目模仿高难度动作:不要看到别人做后空翻、空翻就热血上头去模仿。这些动作需要极强的核心力量和空中感知能力,新手模仿极易受伤。
- 禁止在湿滑或危险场地训练:雨天、地面有积水、玻璃碴或有尖锐物体的场地,是跑酷的“禁区”。
- 禁止不热身:跑酷是全高强度运动。不热身直接开练,肌肉和关节处于“冷”状态,极易拉伤、扭伤。
- 禁止带伤训练:身体出现疼痛(如膝盖痛、手腕痛)是身体发出的“警报”,带伤训练只会加重伤势。
- 禁止疲劳作战:当身体感到极度疲劳时,反应速度会下降,动作容易变形。此时强行训练,受伤概率会成倍增加。

(银川晚报)