



踩在空中的尼龙打包带上来回跳跃,空翻,这不是体操中的平衡木也不是走钢丝,而是时下永康一群年轻人热衷的“走扁带”运动。这种扁带只有5厘米宽,能在上面站住不掉下来已经可以称做平衡达人了,而这群“疯狂”的极限运动爱好者还要在上面做出一些“转身”“下蹲”等动作,赢得市民阵阵惊呼。

## 偶然发现‘走扁带’运动

走扁带,也叫走绳,英文名为 Slackline,即行走于固定在两点之间的扁带之上,不使用任何辅助器材,维持身体平衡,甚至完成各种技巧动作。最初它只是攀岩者打发时间的游戏,如今已成为一项独立的、极具挑战的户外极限运动。

山人户外俱乐部的“山鸡”就是这个极限运动的爱好者,也是永康走扁带运动的发起人。说起缘起,他这项运动,“山鸡”表示,这都是俱乐部成员“阿海”的功劳。

2016年,“阿海”在网上找资料的过程中,眼尖的“阿海”突然翻到了国外选手“走扁带”的视频,“因为自己酷爱户外运动,每项新运动出来的时候,都会被吸引。所以当看到国外扁带选手的视频时,确实有点小激动。”“阿海”回忆,当发现有这项运动后,他立刻打电话给“山鸡”,趣味相投的两人一拍即合,当下决定,引进这项运动。

## 走扁带‘秘籍’:摇摆中维持平衡

当时,“走扁带”运动在国内还是个“稀罕物”,玩的人屈指可数,更别说请人指教了。就这样,“山鸡”和“阿海”等人开始了自己的“摸索”之路。

“最初,我们买的扁带特别简单,长度只有七八米,高度只能在半米左右,我们将它固定在两棵树之间,再在上面行走。”因为没人教,“山鸡”等人的练习只能靠网上的一些视频和自己的摸索,为此没少摔跟头。“最初玩的时候,一点也不像那个无头苍蝇一样,往往站上去几秒就摔下来了。”“山鸡”解释,“扁带”弹性很好,人站上去扁带自然下垂,如果找不到重心很容易摔下来,而且扁带一收缩,就容易将人弹伤。

摔得多了,“山鸡”逐渐总结出了经验——摇摆中要找到平衡感。

## 走扁带,是一场与自己身体的对话

“山鸡”表示,很多初学者站在扁带上,脚会不自觉发力,试图找到重心,其实,越是发力越是找不到平衡,由于扁带有弹性,人要学会顺着它的节奏来,而不是拧着来。一条扁带松紧不同,走上去的感觉也不同,此外,长度不同感觉也不同,这时候就要学会在不同的环境中怎样调节身体去适应。

“山鸡”把走扁带看成是与身体的对话,他说,自己曾经在网看见过一个实验。初学者刚开始练习扁带时都会用目光来寻找一个点,作为平衡的参照物,可这往往会受到周围人的影响导致失败。为了让他静下来,实验者将房间里关了灯,他看不清周围的事物,心情反而松弛平静下来,走得突然顺了。“就像瑜伽一样,‘走扁带’能让每个人心平气和地去观察自己的身体,无论是在扁带坐着、躺着,都像一场与自己身体的对话,慢慢地,就会觉得自己进入一种禅境。”“山鸡”说。

从最初的站上几秒、几分,到现在的可以在尼龙带上走到30米,坚持练习了几个月后,这些户外运动爱好者已能在扁带上平稳地行走,甚至做一些下蹲、原地转身等简单的花样动作了。同时,关注的人也逐渐多了起来。“走扁带”运动从最初的五六个人发展到了现在的十几人。

## 一般人练20小时可入门

如今,“山鸡”和他的朋友们有空的时候,都会到香樟公园或者飞凤山公园、白云山练一会儿,每次1个多小时。“山鸡”表示,走扁带在很多人看来或许有些不可思议,其实一般人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,所以即使摔跤也不会受伤。

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。

“不过,还是建议初学者,刚开始练习时,最好有专业人士指导。”“山鸡”说。



Q&A  
Q=永康壹周  
A=“山鸡”

Q:走扁带与走钢丝有什么区别?

A:走扁带与走钢丝相比,看起来好像没有什么差别,其实不然,实际上走扁带的难度要远远大于走钢丝,原因主要在于所使用的绳索上。

走钢丝所使用的钢丝绳,在拉紧后弹性是很小的,绳索的上下振幅及左右摆荡不会太大,对于较长距离的钢丝绳,还会在中途设置一些用于稳定的辅助牵引绳索,所以行走起来就比较平稳。然而走扁带使用的绳索是尼龙制品,即使扁带被拉的很紧,也会具有极大的弹性,而且除扁带两端的固定点外,不再设置其它稳定绳索。这样一来,当扁带长度较长时,它就像一根巨大的橡胶带,行走其上如同蹦床一般,不仅要控制左右摆荡,还要时刻调节重心的起落,若稍有偏差就会被弹出去。

Q:“走扁带”也有比赛吗?

A:有的。国外每年都有很多比赛,近几年国内也逐渐多了起来。它的世界纪录保持者是美国迪恩·波特,他于2012年4月22日,在中国恩施大峡谷著名景点一炷香,创下160米高空无保护走扁带41米的世界纪录,刷新了之前由他本人保持的走扁带世界纪录。