

不单单是耍酷,还能锻炼身体、磨练意志、突破自我

跑酷:在城市里飞檐走壁

文/片 见习记者 王传宝

一块石头,一堵墙,一棵树,几层台阶,就是他们的训练道具。微蹲轻起跳,身体在空中划出一道流畅的弧线,稳稳地落地,两块石头间两米宽的距离,似乎满足不了他们这轻巧一跃。障碍,不是他们躲避的,恰恰是他们在寻找的、要翻越的。

◎队员租房子,屋里练跑酷

在渤海国际三楼的一个偏僻的屋子里,没有窗户,光线很暗,屋里闷热。大大小小的三台风扇立在门口,拼命地吹着,屋里十多名年轻人正在高高低低的软垫上跳跃翻腾。7月29日下午两点多,记者来到这个地方时,队员们正在摆满设备的约100平方米的屋里有秩序地训练着。虽然屋里开着灯,但光线依然挺暗。

据跑酷联盟的一位创始人李云涛介绍,在2008年,当他还在四川上大学的时候,出于对跑酷的浓厚兴趣,在

网上结交了一批共同爱好者,创建了一个名为“自由人”的跑酷团体。队员都是滨州人,大家通过网络发帖,约好时间、地点,然后再聚在一起训练。当时没有条件,也没有场地,所以都只能通过网络联系。后来,他通过网络认识了另一个跑酷团队“大猫”的创建者刘向飞,再后来两个团队合到了一起,就是现在的UR(即Unite Runners,跑酷联盟)。

李云涛还告诉记者,UR是滨州第一家跑酷团队。在今年的7月上旬,UR刚有了

自己的这个训练场地,是队员们自己兑钱租的房子,买的设备。

按照惯例,他们今天要去“刷街”。“刷街”是跑酷者的行话,意思是到广场、公园、街上等公开场合训练、表演。“跑酷本来就是一项室外运动,到室外才是真正的跑酷。”“刷街”是为了让队员们建立自信,更快速地成长,另外也是想让更多的滨州市民了解跑酷。”李云涛说,他们每周一、三、五去“刷街”,蒲园、银座广场、新滨公园等都是他们的去处。



大图为跑酷队员们在蒲湖公园附近训练。小图为跑酷联盟的小队员们。

◎“跑酷让我越来越有自信”

在去银座广场“刷街”的路上,李云涛说起了一件与跑酷相关的故事。2008年四川地震发生的时候,他正在学校的宿舍里上网,“地震一来,我的许多同学都蒙了,反应过来后就立即往楼道里跑。”李云涛说,他当时并没有跟着往楼道

跑,而是从窗户直接跳了下去,“我的宿舍在二楼,距地面有4米。我那时已经学了半年的跑酷,跑酷里有一个动作叫速降,就是通过落地后顺势前滚,把落地的冲击力卸掉。我就是用这个速降动作,安全跳到楼下的。”

李云涛告诉记者,他刚开始在网上建队的时候,有40多个队员,“有许多队员来学跑酷的目的是耍酷,想用跑酷吸引女孩子的注意,但跑酷其实并不容易,没有扎实的身体素质根本不行。别看跑起来很潇洒,但台上十分钟,台下十年功,我

们每天都得花很长时间进行体能训练和技术训练。所以,后来有些人坚持不下去就退出了。”

“其实跑酷不仅仅是锻炼身体,最大的功能是磨练人的意志。我们在‘刷街’时,会有许多人围观,所以必须得突破心理障碍,勇敢地展示。另外,

还得静下心来,想好动作的每一个细节。只有专心才能保证安全。”

UR的另一位组建者刘向飞说,他们第一次从高台上空向下翻跳时,心里挺害怕的,“走到台边,犹豫了半天又退了回来,再鼓起勇气再退回

来,反复多次,最后一咬牙跳了下来。不管有没有成功,都不是受伤,当跳下来时心里都很舒畅。跑酷里面有很多极限动作,每一次对新动作的尝试和掌握,都是一次突破自己的心理障碍的过程。跑酷让我变得越来越自信。”

◎“盼望这一运动成都市一景”

记者在银座广场看到,十多个队员正在训练。有的在台阶上练倒立走,有的在两个石墩间跳跃,有的在开阔处练习前空翻。

李云涛说他现在有十多名队员,年龄最大的老崔哥40多岁了,是个个体老板。“老崔哥身体很棒,大家见第一面都以为他二十多岁呢。队员里年龄最小的只有12岁,刚上完小学五年级。”李云涛还告诉记者,队员大部

分是本地的和在滨州上学的,也有外地来滨州做生意的。队里有一个东北来的小伙,在滨州卖大米,所以大家叫他“大米”。李云涛笑着说,“不过我们的队员都学过体育,有底子,身体素质都很好,所以动作学得比较快。”“现在我们的队员,有许多可以做到前空翻越过一米六的障碍。”李云涛说起他们的队员时,非常满意和自豪。“跑酷的主要群体是青年,特

别是大学生。但是滨州人现在对跑酷的了解还不多,大学校园里也没有跑酷协会,因此我们下一步就是瞄准在校的大学生,争取让他们也加入到跑酷的团队中来。”

最后,李云涛说:“跑酷是一项都市运动,是朝气蓬勃不断挑战、不断超越的表现。现在许多大城市都有跑酷团队,这已经成了都市街头的一景。我期待着咱们滨州也能做到。”

●相关链接

跑酷:亦称作“城市疾走”、Parkour。它最初由越战中的法国士兵们发起,通过电影《暴力街区》广为传播,流行开来。直译就是“到处跑”,此外它还含有“超越

障碍训练场”的意思。跑酷是把整个城市当作一个大训练场,一切围墙、屋顶都成为可以攀爬、穿越的对象,是一种街头疾走的极限运动。2007年传入中国。

何氏狐臭净

无效有重奖 复发有巨赔

狐臭(腋臭),手术及微创(只能切除部分大汗腺,狐臭只能有所减轻,几个月以后,破坏的毛孔自然恢复,届时狐臭更严重,国家规定18岁以下禁用)、激光、以香掩臭(浓烈刺鼻的香露)等传统手段,都不能根除……

何氏狐臭净,纯中药萃取而成的高科技产品,无色无味透明浓缩液,涂抹于腋窝,通过毛孔渗透入大汗腺,直达病灶,把产生脂肪酸过高的功能彻底瓦解;调理汗腺分泌,从此腋窝排出的汗水不再含有脂肪酸,铲除发病根源,根除狐臭及体味,告别油耳。重组汗腺基因,杜绝遗传。本品历经13年(1997-2010)市场验证,数百万人轻松告别狐臭,无一例复发!

特点:1.功效独特 疏导汗腺,不堵塞毛孔,不影响正常的排汗功能;2.见效快 涂擦后立刻见效,异味全无,疗效神奇;3.标本兼顾 无需常年使用,用一次,既无异味,只需一瓶(约用5-6个月),彻底根除;4.方便 五至八天使用一次,无年龄、无季节、无饮食

限制,青少年、孕妇皆可使用;5.无副作用 不刺激皮肤,不改变皮肤颜色,不污染衣物,杜绝以香掩臭;6.品质可靠 国家卫生部特批,国际健康节“推荐产品”,“著名品牌”;7.无论是遗传还是后天产生,无论以前采取过任何方式治疗狐臭失败,都不影响何氏狐臭净的功效!

为确保疗效,厂家郑重承诺并经法律公证(公证号408号),效果有承诺,无效有重奖,复发有巨赔。每位患者只需一瓶“何氏狐臭净”,就可清除狐臭。每套产品都有书面承诺及信誉卡,并有315电码防伪标志,免费查询。



咨询电话:0543-2111499

根除狐臭 滨州市区:康乐大药房(黄河三路渤海五路原国营汽车站西门对面) 邹平:邹平商厦一楼药品专柜 博兴:靖和堂大药房(新世纪超市对面) 沾化:济生堂药房(县农行西20米路北) 无棣:万寿堂药店(人民医院东50米) 惠民:益寿堂药店(汽车站对面) 阳信:阳信康复中心(汽车站对面) 敬请关注:央视二套《购物街》栏目周六18:30-19:30 重播:周日16:00-17:00

18年癫痫 抑郁 精神分裂—5个月好了

3.15电码防伪 我国百万患者受益 (药到付款)

【科研背景】2008年,人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“脑神经苷脂和脑细胞激肽缓释酶”。并由我院专家联合美国诺美生物制药集团,专门针对癫痫和精神病进行攻关终于获得全新突破!成功研制出新一代绿色纯中药—诺美·抗癫王和诺美·清脑安神丸。第一次全面实现了大脑功能的自动调节!

(一)癫痫:诺美抗癫王适应人群:大发作、小发作和局部性

发作。如流口水、咬舌、两眼上翻、四肢抽搐、失神、僵直等症 ①成功运用脑神经苷脂和脑细胞激肽缓释酶,有效营养、修复受损脑细胞和变异星型胶质细胞,彻底清除病灶。②高能活效因子靶向调控大脑神经元,快速镇静和抑制神经元异常放电,从而阻断癫痫的各种并发症。③有效调节脑细胞体液免疫,营养、还原病人的精、气、神,抗癫强度大、抗病谱广。(二)精神分裂:诺美清脑安

神丸适应人群:胡言乱语、幻听幻觉、自笑、打人毁物、强迫恐惧、狂躁不安等症 ①能快速穿透血脑屏障,显著改善丘脑的紊乱状态,提高脑垂体对外界的抵抗力,再大的压力、刺激、惊吓,大脑信号都能正常传递。②健脑益智,开窍醒脑,有效运用生物活性细胞,直接接触、清除坏死脑细胞,营养修复目标细胞,迅速改变精神分裂症状。(三)抑郁失眠:诺美清脑安神丸系列:舒肝解郁、宁心安

神,有效促进脑部血养供应,还原大脑清新状态,彻底改善失眠、多梦易醒、心烦焦虑、敏感多疑、自卑自闭、情绪低落等症。 无论病史长短,有无遗传倾向,一般3至5疗程可康复停药。 诺美·抗癫王和诺美·清脑安神丸由中国质检协会提供防伪标识! 特别提示:“救脑爱心工程”现已全面启动!活动期间,药费补贴50%,1疗程为1个月

(原价1380元 现价690元)一次性购3疗程送1疗程,并发送免费治疗金卡,每人每次最多限购3疗程。10年内偶有复发凭金卡免费治疗,活动截止8月15号。 康复热线:010-51290840(共五线) 专家手机:18611102410 门诊地址:北京市顺义区天北路136号 官方网址:www.nbkf99.com 亚洲地区技术指导及诊疗机构:中国北大脑病基因研究院