

在跑酷中 找到属于自己的运动乐趣



资料图片

记者 吴璇

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)

1

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，能高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。

2

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。

3

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。

4

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：跑酷是全身高强度运动。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。