

走繩的開始

走繩活動源於美國攀岩運動聖地的優勝美地國家公園。起初攀岩愛好者為了打發無聊的行走時間，常常在途中的行人扶手欄行走或是在停車場鐵鍊、鋼索上走。走繩同時也可以訓練專注、肌耐力與平衡感且沒有時間、地點限制，只要多加練習平衡感就能上線，是大人小孩都能接觸的健康運動。



Tips for beginners:

- #1 不要看著你的腳，下面沒有錢可撿，平視前方定點，記得呼吸。
- #2 腳掌與繩平行，膝蓋略為彎曲，核心肌群用點力。
- #3 肩膀鬆，手軸微彎、雙手舉高自然擺動，好像陶醉在周董的演唱會。
- #4 放輕鬆，去感受身體的平衡，多掉幾次就會站了，無關面子問題。
- #5 Have fun! Be safe!

更多走繩資訊請至體大走繩 FUN 聯盟
<http://dsm.ntsus.edu.tw/front/bin/home.phtml>
或請上 fb 搜尋產經環島 GOGOGO

體大走繩 FUN 聯盟

走繩運動簡介

SLACKLINE

文：吳冠璋

大家一起 FUN 走繩



國立體育大學 休閒產業經營學系熱情推廣中

所謂的走繩...

走繩，slacklining，是一種能夠鍛鍊平衡力與專注力的運動。走繩一般使用1吋寬的扁帶並搭配鉤環即可架設，因扁帶之彈性而導致在行走過程中非常具有挑戰性。市面上亦有專業走繩組如Gibbon Slacklines 能做各種花式動作。



走繩之技術與運用

Slacklining 早期是一種小眾的極限運動，後來逐漸推廣開來，可在大自然的環境下運動也可以在室內從事，更可以讓老年人及小孩共同體驗的運動，後來衍伸出許多花式技巧，分述如下：

- 直走：簡單的繩上技巧，雙腳腳尖向前，緩步行走；亦可練習倒退走。
- 轉向：腳跟為軸心向後轉，以利方向轉換。
- 跳躍：進階式練習，不需刻意下踩，身體輕盈往上跳。
- 助跑上繩：進階動作技巧，加強訓練平衡感及穩定性。
- 空中旋轉：高階動作，可以藉此挑戰自我身體的極限及創造更多正向旋轉及反向旋轉的玩法。
- 雙人上繩：雙人共同在繩索上作相同或不同的動作，或以競賽方式進行前進、後退的娛樂玩法，具有娛樂及互相牽制的訓練法。

國外將走繩廣泛運用在運動員 **cross-training** 以及病患之復健均有很好的效果。

提醒您，走繩是一項有潛在風險的運動，請注意以下事項：

1. 在你計畫走繩的地方，請先確定你有合法使用權。
2. 如需使用樹木為固定點，請保護樹：選擇直徑至少 30 公分，用厚布保護樹皮與樹幹後再架設。
3. 初學架繩時繩長約 5 米內，高度約 50 公分，並檢查地面是否平坦，確定無尖銳物後再進行。
4. 重心不穩時應立即下繩，不要撐到完全失去平衡。
5. 下繩時應往單邊落下，避免將繩子跨在兩腳中間，容易受傷。
6. 初學者上繩後，可扶著繩下朋友肩膀練習單腳站立，勿急於行走。
7. 一條繩上至多 2 人，不可於繩子上嬉鬧，容易因一人失去平衡而將另一人拉倒受傷。
8. 請尊重其他遊憩者之經驗，勿過度嬉鬧喧囂。