

- 走繩有什麼功效?

走繩 (slacklining), 能夠鍛鍊

平衡力與專注力。對於時常集中力不佳的人, 是一種可以改進集中力的休閒運動。

- 要怎麼樣走才不會掉下來?

上繩後可以試著單腳站立, 眼睛注視著前方靜止的某一點。先學會平衡之後再試著跨出另一隻腳繼續保持平衡, 重覆練習這動作。PS: 有關詳細內容可參考“走繩特報之基本動作圖解”。

- “線上”可站多少人? 可以承重多少公斤?

架設好的繩子可以承受700公斤。一條繩子最多可以站2人, 如果太多在“線上”的話會導致無法在繩上走。

- 在台灣哪裡買的到走繩的器材? 價位都位於多少?

可到高雄或台北的百岳登山體育用品有限公司購買。繩子種類不同價位也更著不同, 介於2000TWD~4000TWD。



走繩特報 之 走繩常會問的問題



國立體育大學
休閒產業經營學系

- 除了架設在樹木之外, 還可以在什麼樣的地方架設?

在合法的走繩地方, 兩支固定柱子都可以架設, 例如在泳池及沙灘上都可以。PS: 有關泳池及沙灘的走繩架設可參考“走繩特報”。

- 想得到更多有多走繩的諮詢可以向什麼地方詢問?

可至國立體育大學-休閒產業經營學系系網查詢<http://dsm.nts.u.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=41>。或是發E-MAIL

(guan@mail.nts.u.edu.tw) 至走繩達人-吳冠璋老師詢問。

- 走繩的繩組樣式可分為哪幾種?

基本可分成三種: 初學者用, 花式用以及室內用。PS: 有關繩組詳細內容可參考“走繩特報之繩組介紹”。

- 赤腳或穿鞋子走哪個會比較好走？

赤腳會比穿鞋子好走，因為腳會有摩擦力。而且有些鞋子的鞋底屬於平底鞋，在走的過程中也會不小心滑到。長期做花式的練習時，建議



穿沒有跟、鞋底有厚橡膠的鞋子(如滑板鞋)，可以保護腳底板的肌肉。切忌穿襪子走，因為會滑倒。

- 如何保養走繩組及其壽命？

定期給手拉棘輪上潤滑油以防止棘輪生鏽；繩子部分則將其無垢清洗乾淨即可。繩子的壽命一般來說通常是5年，保養得好壽命就可以更長久。

- 為什麼要走繩？

每項運動給人的定義都不一樣，因人而異。分享：美國一位女性走繩達人（Emily Sukiennik）說過，透過走繩讓自己更加的親近大自然，可以時常走繩真的很愉快。

本週人物： 林挺政



走繩年資：半年

最喜歡走繩的地點：體大松果區



走繩的想法

走繩給了我另一種新的感覺

讓我更親近大自然

陰涼的松果區，宜蘭的外興沙灘，台中綠園道

讓我認識到許多休閒地點

推廣走繩的一切-墾丁，高雄，雲林，台中

讓我更了解台灣