



有一群人每周五个晚上在地下室蹦来跳去 道具有墙壁杠杆铁圈绳子墩子箱子 据说这是杭州唯一一家跑酷俱乐部

记者 罗传达 摄影 严嘉俊

上周日上午10点,狮子从地下室起床后,穿过昏黄灯光下的壁画、铁链、钢绳、轮胎,右拐后再右拐,走进洗手间。

这是狮子一天的开始。

狮子是2S跑酷俱乐部的馆长,今年32岁。

狮子有一身漂亮肌肉,就住在这个地下室。地下室位于城西银泰对面的橡树园小区,面积超过800平米,黑白壁画配有文字,比如“当你想放弃的时候,想想当初为何坚持”“NO STOP(不要停)”。

地面和墙上,是绳子、杠杆、墩子、垫子等各式训练用具。我还看到一些课程表和一只大音响。我努力想像着,这里晚上该是怎样的情形。



昨晚学员们在地下室练习鱼跃、“跃钻”等跑酷基础动作

没有老板的跑酷俱乐部

“26岁之前,我打《传奇》的。”狮子对我说。《传奇》是一款大型多人在线的角色扮演游戏。

“我那时候很内向的,下班之后就玩游戏,人都萎靡了。”狮子身高1米70,体重只有110斤。

“忽然有一天,电脑弹出一个视频,”这个视频成了转折点,时间在2010年6月。“视频里,有人跑上墙面,来了个360度翻转。我震惊了,这违反地心引力啊!怎么做到的?”狮子上网查了,这是一个跑酷动作。

他从此着迷,后来看到杭州有个叫2S的跑酷俱乐部,马上申请加入。四五年下来,2S第一批领军人物有的结婚生子,有的改行做保险,有的去了其他城市,狮子接过2S继续玩。

狮子打听到橡树园的地下室一直空着,于是在一年前找到房产公司的郑总,对方听了很感兴趣。“平时只需要缴纳水电费,至于租金,有赚头多交点,没赚头就少交点。”郑总给了很优惠的条件。

一年多下来,没人催他们交租金,但俱乐部还是入不敷出。

“器材太贵了。”比如他们买了十来根钢管,花费两万多,一个4平方米的垫子,花费七八千。

“我们这儿没有老板。”狮子说,玩跑酷都是自愿的,不以营利为目的,学员交3000元年费可以天天来练。

狮子说俱乐部基本处于亏损状态。亏损部分由狮子和另两个伙伴刚子和阿超做兼职贴补——狮子和刚子目前在健身房做私教,阿超平时则开网约车。

“学员和我们都是合伙人。有钱的出钱,有力的出力。”狮子说,镶在白色墙壁上的钢管是自己焊的,墙上这些画也是自己用油漆喷涂上去的,他们从不主动宣传。“有兴趣的会通过自己的渠道了解。”

据了解,这是杭州第一家跑酷组织,也是唯一的一家。

练这个还能改变性格

什么是跑酷?网上给的定义是:“时下风靡全球的时尚极限运动,以日常生活的环境(多为城市)为运动场所,依靠自身的体能,快速、有效、可靠地驾驭任何已知与未知环境的运动艺术。它也是一种探索人类潜能激发身体与心灵极限的一种哲学。”

“我们不是‘作’。”刚子也起床了,28岁的他说,“我们想消除一个偏见。”2010年前,刚子还在黑龙江练健身,看到2S的消息后就南下了,从此成了这里的元老。

刚子说:“外人以为我们要酷,其实我们的目的就是躲避和穿越危险。当危险来临,比如自然灾害、火灾,必须学会如何逃脱。我们不是没事

就去跳楼,就去翻跟头,人们看到这些以为我们是疯子,但我们经过了训练,做一些危险动作,就跟走路一样简单。”

刚子对跑酷的定义是“任何能避免危险、提升自身敏捷性的东西”,并不指单个运动或某几个规范动作,它没有边界。它可能有一些标准动作,这是前人的经验换来的,但不是僵死的,也可以有自己的风格。

刚子提到了电影《暴力街区》。片中主角遭各路人堵截,他在楼顶、楼里、街道穿梭逃跑,但最后那些人甚至都无法触碰到他。

电影的主角大卫·贝尔,就是跑酷运动的创始人之一。

刚子掏出他的苹果5S手机。“我们有两个学员微信群,200个学员,但常来参加的只有四分之一。”

他发现一个奇怪现象,“来这里的人很多人性格比较内向,有些小姑娘文文弱弱,看起来根本不会玩这项运动的人,反而喜欢玩这个。”

狮子记得一个18岁的山东男孩,很木讷,在这里学了两个月后竟“油嘴滑舌”起来,外向多了。“这项运动挑战的不仅是身体,更是心理。”

“好多人因为心理障碍不敢做一些动作,在我们的鼓励和协助下最终完成后会说,啊,原来这个我也可以啊。”狮子说,“好多人对自己身体不了解。有一个队友说得好,身体就是我们的道具,我们用身体化解危机。”

考过了才能学更难的动作

训练时,新学员在保护区里练习,在海绵池里做空翻、转体等动作,老学员则在非保护区里训练。

“练习有个循序渐进的过程。周一到周五室内课,周六周日是室外课。基本动作训练、体能训练、空翻转体、综合障碍跑(随意摆出一些障碍让大家过),每天内容都不一样,我们跟上学考试一样,考过了才能学更难的动作;考不过,就一直停留在这个阶段。免得冒进而受伤。”狮子说。

第一次震撼到狮子的跑酷动作学名叫“转墙”。他为我演示了一遍,并介绍了动作要领:

- 1.每个人都有习惯的一边,找准自己习惯的一边。
- 2.初学者斜向助跑时大概和墙面保持45度。
- 3.接触墙面的两只手,下面的手朝向为竖直,高度在大腿位置,上面的手朝向为水平,高度在脖子位置。
- 4.用双脚起跳,发力方向为斜上方。
- 5.跳起后身体面向墙面,下面的手为轴,上面的手拨墙面以增加转速,双腿在空中自然弯曲。

要领:所有墙上动作都要求尽量增加和墙面的接触时间,所以做墙转接触墙面时,上面的手要

一收一放。

除了转墙,学员们练的动作还有以下学名:踢月腿、转台、叠肩、侧滚翻、风车、单腿360度跨步、助跑定点跳……

我看了一些俱乐部的照片和视频。一个名叫朱莉的德国姑娘,1米80的身躯在空中翻滚;一个40多岁的男人在完成某个高难度动作后哈哈大笑……

在吴山广场、西湖文化广场及杭州一些不知名的地方,都有他们的身影。

我进了两个跑酷微信群中的一个,大家对跑酷的看法多种多样。

“跑酷让我愉快地锻炼身体。”“练了跑酷之后,人变得自信、冷静很多,也比较果断。”“玩跑酷很练肌肉耶!”“跑酷是认识自己、突破心理障碍的方式。”

提供跑酷场地的那位郑总,自称也是半个学员,已经学会了360度后空翻。他说虽然这项运动有一定风险性,但他很鼓励这些年轻人,因为在极限状态,跑酷能提供自救应急帮助,而且它是一种全身性的有氧运动,还能够展现年轻人的精神面貌。

我现在的灵活性比同龄人好多了

昨晚7点,地下室有10多个学员在训练,清一色男性。

他们脱了鞋跃来蹦去,很欢乐。狮子也脱去上衣,来了个侧滚翻。

狮子让大家再来个鱼跃。他摆出两个跳箱,间距2米。一个高个子说,“太近了把!”于是狮子又摆得远些。

然后,“噌”、“噌”、“啪”,有4个小伙伴像鱼一样快速滑过跳箱,直挺挺落到垫子上。

玩了一会儿,狮子爬上屋顶,打开手机直播,跟一众粉丝打招呼。

学员中,18岁的孙科还是高三学生,玩跑酷4个多月。他说:“开始我觉得所有动作都力不从心,后来所有动作基本都会了,我觉得跑酷就是感受自己身体的极限,我现在一周来练一两次,打算长期坚持下去。”

人称小胖子的张港生,因出生于香港回归的1997年而得名。他说“自己喜欢跑酷,两年前在网上找到这个俱乐部的。一开始我比较胖,学东西有点难,后来瘦下来了。之前我160斤,现在150斤。肉没掉多少,但都变肌肉了。这是一个全民运动,谁都可以参与,我很喜欢。”

70后张先生是昨晚年龄最大的学员,他说,自己2008年就跟2S最早的一批学员在玩了,后来又在这个地下室坚持训练。因为跑酷,他爱上了爬墙。“我现在的灵活性比同龄人好多了。他们要么搓麻将,要么打牌,一个个胖得让我‘无语凝噎’。”