

<<自由跑酷>>

图书基本信息

书名：<<自由跑酷>>

13位ISBN编号：9787564403904

10位ISBN编号：756440390X

出版时间：2010-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：高科

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自由跑酷>>

### 内容概要

如果你看过不久前上映的国内电影《十月围城》，一定记得甄子丹在戏中那段精彩的“街头穿越”；如果你也看过好莱坞电影《007之皇家赌场》，也一定不会忘记开场的那段疯狂追逐；如果你还看过吕克·贝松导演的法国电影《暴力街区》，你一定会对那一段令人称奇的楼顶飞跃记忆犹新。这些电影中体现出来的动作元素其实都源自一项极限运动，那就是“跑酷”(Parkour)。中央电视台2010年春节联欢晚会上的《追梦》，更是将跑酷正式加入到舞台演出之中。

不要觉得跑酷离你很远，其实它已经悄然来到你身边。

北京跑酷公社创始成员亲自教授自由跑酷，只要你对生活充满激情，那么“飞檐走壁”不是梦想！来吧，跟随国内顶尖团队，一起学习跑酷！

## <<自由跑酷>>

### 作者简介

高科，北京跑酷公社创始人之一、团队负责人。  
是目前国内少有的、综合素质全面的职业跑酷人。  
精通跑酷技术，一直坚持以运动人体科学和跑酷自然训练法则为基础来指导跑酷训练。  
同时，致力于跑酷运动及跑酷安全训练理念的推广。

## <<自由跑酷>>

### 书籍目录

跟我一起学跑酷Part 1 跑酷概况 一、跑酷的历史 二、什么是跑酷 三、跑酷的现状 四、跑酷和自由奔跑的区别 五、跑酷和你Part 2 跑酷基础训练 一、跑酷之前你要知道的一切 二、热身,准备成为一个真正的跑酷训练者 三、身体素质训练,成为跑酷高手的必经之路 四、整理训练,必须掌握的超级恢复性训练 五、心理素质训练,让你成为一个真正的高手Part 3 跑酷——见招拆招 一、基本受身 二、落地受身 三、基本落地 四、反扒落地 五、猫爬 六、倒立 七、定点跳 八、助跑定点跳 九、卡尺跳 十、蹬壁反弹 十一、懒人跳 十二、猴跳 十三、反身跳 十四、前后手 十五、侧跃 十六、金刚 十七、屁蹲 十八、钻杆 十九、长金刚 二十、双金刚 二十一、猫挂 二十二、助跑猫挂 二十三、180猫挂 二十四、爬墙 二十五、金刚定点 二十六、金刚猫挂 二十七、转栏杆 二十八、转墙 二十九、团身前空翻 三十、团身后空翻 三十一、团身侧空翻

## &lt;&lt;自由跑酷&gt;&gt;

## 章节摘录

- 1.任何体育运动都有一个通用的成功方法，那就是按正确的方法进行训练。跑酷也需要坚持正确的训练方法。如果你没这样做，你可能会崴脚、韧带撕裂、骨折，更严重的是丧失信心，止步不前，最后放弃跑酷。
  - 2.训练时，穿宽松的裤子和抓地力强的慢跑鞋，可以让你发挥得更稳定。
  - 3.你可以单独训练，不过最好找同伴训练，这样你会进步的更快。
  - 4.训练之前不要吃太饱，尽量少吃面食。
  - 5.每天要至少花40~60分钟进行体能训练。
- 体能训练之前一定要做10~15分钟的热身；训练结束后一定要做拉伸，缓解肌肉的酸痛，帮助恢复。体能训练不要超过1个小时，否则练习跑酷动作时会增加受伤的机率。
- 6.腰腹是控制和平衡身体的重要部位，要加强练习。
  - 7.肩部的控制和力量是做好跑酷动作的关键，倒立是迅速增长肩部力量的方法。
  - 8.如果你想飞，第一个要学习的跑酷动作就是落地。
  - 9.安全第一，所有动作都必须从安全的地方开始练习，从平地开始练习。
  - 10.一次完成不了的动作先分步完成；分步完成不了的动作找辅助性训练。
  - 11.你要坚持训练，一个动作完成之后要不断重复训练直至达到熟练程度。
- 要认真体会自己身体和每个动作细微的变化，一个小小的进步就是你下一次训练的动力。
- 12.动作不熟练之前不要做危险的尝试，避免受伤。
  - 13.学会基本动作之后，练习不同动作的起跳方式及步伐，练习连续性地越过障碍。
- 因为，真正遇到紧急情况时，你没有时间调整脚步，只能靠平常的积累。
- 14.到难度更高的地方练习基本动作，提高心理素质。
- 每突破一次自我，那种成就感都会维持很长一段时间，让你得以更加坚定地坚持下去。
- 请遵守以上法则，看起来不太管用，但是可以让你一直健康地练习跑酷，关键时刻甚至可以救你的命！

## <<自由跑酷>>

### 编辑推荐

我们叫北京跑酷公社。  
我们是北京最早练习跑酷、很少受伤、没有团队纷争、没有半途而废，并且致力于跑酷推广，以跑酷教学为使命的团队。  
我们在北京见证了跑酷在中国走过的每一步，每一个转折，每一次变化，也和跑酷一起走过了3年。  
我们更理解城市需要什么，城市中的人需要什么。  
我们走得低调但是稳健，有着比其他团队更多的执着和坚韧。  
我们更愿意学习和推广跑酷，探求跑酷背后的本质。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>