

In-Line Skating

High 13 好心情

直排輪 滑滑樂

圖解

直排輪入門與技巧

馬克·包威爾
(Mark Powell)

約翰·思文森
(John Svensson)

周業峰／譯

／合著

穿好你的輪鞋
和安全裝備，
到戶外去練習，
享受它帶來的
健康和無比樂趣！



In-Line Skating

直排輪

滑滑樂

馬克・包威爾
約翰・思文森／合著
周業峰／譯

「《直排輪滑滑樂》是最完整、最新的一本指南。這本書反映了直排輪這項運動的轉變，也帶給初學者或把直排輪當成休閒娛樂的人一些體驗。」

卡林達·馬西思 (Kalinda Mathis)

國際直排輪協會認證課程的指導老師

「從最基本的到高深的，所有有關直排輪的事情，都在這本《直排輪滑滑樂》當中。對於那些希望藉由滑輪而讓身體更健康的人，這本書特別有用。」

海德·哈奇 (Heather Hach)

《直排輪雜誌》聯合編輯

「這本書將有助於腦力激盪，讓你想出一些不同的花招。它也包含健康資訊。我更是喜歡它所傳授的一些小秘訣。」

萊恩·傑克隆 (Ryan Jacklone)

一九九五年街頭滑輪世界冠軍

前言

首先，歡迎您來到直排輪的世界！你將享受到一種刺激又有趣的運動，而且不只你對這項運動有興趣：直排輪從當初一九八五年時，幾乎沒人知道的一項運動，演變到今天，成為最受歡迎運動的前二十名，一路發展過來。根據「國家體育商品協會」估計，直排輪的運動人口，從一九九一年以來，成長了五一二個百分點。而經由包威爾這位自由作家、直排輪的指導老師、純娛樂的輪鞋運動者，以及思文森這位頂尖的輪鞋設計師、職業輪鞋競速者，我們將完整地報導直排輪的各個面向，帶給你紮實的基礎。

第一版的《直排輪滑滑樂》可以說是非常的成功。而在這本最新的版本中，你將會得到裝備的最新資訊、這項運動的演變過程以及一些技巧。無論你是一位初學者，或者是中途才對輪鞋產生興趣的，又或者已經是一位老手，你都可以在本書當中發掘有用的資訊，這能幫助你學會或者再提升關於滑行的各項技巧，使你更安全、更有信心。

如果你對賽跑、騎自行車、滑雪、特技滑輪、滑輪舞蹈、競速滑輪感到興趣，或者只是想穿著一雙有輪子的滑雪鞋跳起來，《直排輪滑滑樂》都能幫你。這項運動沒什麼副作用，而且能激發腎上腺素，讓你更有活力。

這本書分成三篇。第一篇介紹你認識在穿上直排輪鞋前，

需要知道的事。你會學到如何挑選一雙適合你的輪鞋，也會明白如何分辨輪鞋。另外，你會了解你需要哪種安全裝備，以及怎麼使用它；你也發現，怎樣藉著伸展和暖身運動來避免肌肉受傷。

第二篇總共有三十一張照片和圖說，一步一步地教你直排輪的基本常識。另外，也包括了改正錯誤的訓練和小秘訣，讓你更加爐火純青。正確的姿勢是保持平衡的關鍵，我們將示範正確和錯誤的站法。而看完本書之後，你會了解為什麼滑步、滑行、滑步、滑行會比一直滑步好；你將能解答直排輪鞋最常出現的問題。然後，等你學會了各項技巧，你會很順暢地、很有信心地將這些技巧融會貫通。

如果你想學更難的，第三篇會滿足你。它將介紹你競速滑輪、特技滑輪以及輪鞋曲棍球。我們將帶領你完成訓練步驟，參加各種競速比賽，從十公里到馬拉松都有。你將一窺激烈的特技滑輪，而我們也會回答一些問題。此外，本書還將教你輪鞋曲棍球，這種流行的團體運動的一些基本常識，也會提供你一些資源，幫你組成一支隊伍或者一個聯盟。

簡言之，《直排輪滑樂》是一本最完整、組織嚴謹、深入探討這項運動的書。我們提供了紮實的基礎，讓你學會一些技巧，也介紹了各種使用技巧的方法。無論你是為了參加正式比賽，或者是為了健康和好玩而加入，又或者只想嘗試一下，我們都建議你花點時間讀完這本書，好好學習，進而認真練習。就當作你是在投資，這本書會讓你有豐富的回報。

最後，我們已經試著蒐集有穿著安全裝備的照片，不過，還是有一些照片當中的運動員，只穿了一部分的安全配備，甚至沒有安全設施。這些運動員都有高深的技術，所以可以承擔較高的危險。我們鼓勵你，還是做好防範措施，比較安全。

目錄

前言 / 4

第一篇 事前準備

9

第 1 章 直排輪入門 11

名字的由來 / 12 比你想像的簡單 / 13 直排輪的沿革 /
14 滑輪帶來健康 / 16 基本訓練 / 17 走吧！ / 20

第 2 章 裝備 21

購買之前 / 22 直排輪鞋的要素 / 23 輪鞋的種類 / 36
輪鞋維修 / 44 安全裝備 / 56 萬用袋 / 58

第 3 章 開始吧！ 61

上路的規則 / 62 不要違規 / 63 哪些地方可以玩 / 64
伸展運動 / 65

第二篇 滑輪的基礎

71

第 4 章 姿勢和平衡 73

姿勢入門 / 74 站立的姿勢 / 76 重量分布和放鬆 / 79
訓練 / 80

第 5 章 正確地滑輪 85

滑步／86 滑行／89 訓練／90	
第6章 煞車	93
煞車裝置／94 T字煞車法／98 進階煞車法／99 訓練／102	
第7章 轉彎	107
起步／108 轉彎的技術／109 連續轉彎／110 交叉步轉彎／112 Z字下山法／116 訓練／117	
第8章 融會貫通	121
臨機應變／123 基本花招／125 增進技巧／129 訓練／130	
第三篇 進階直排輪	
	135
第9章 競速滑輪	137
競速的種類／139 競速練習／142 建立目標／142 提升質的七步驟練習／143 半年訓練計畫／151 六週訓練課程／153	
第10章 特技滑輪	161
街頭滑輪／163 騰空滑行／168 訓練／174	
第11章 輪鞋曲棍球	177
規則／178 曲棍球安全裝備／179 基本技巧／183 攻守位置／185 組織一支球隊／188 訓練／189	
附錄A 重量訓練	193

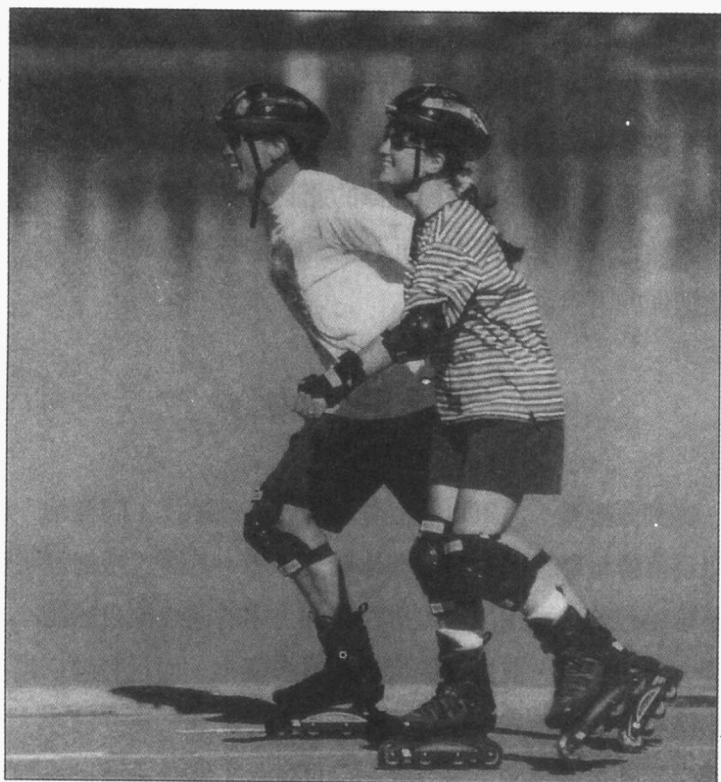
第一篇 事前準備

在第一篇當中，我們會介紹您：什麼是直排輪和它有什麼優點、怎麼選一雙輪鞋，以及輪鞋有哪些安全裝置。我們也將深入地探討事前的準備工作。

假如你已經整裝待發，而且迫不及待地想去試試身手，那你可以直接跳到第 3 章，我們將告訴你如何做些暖身運動。

第 1 章

直排輪入門



© K2/Scott Markewitz

直排輪是目前世界最流行的幾種運動之一，自從一九八〇年代萌芽以來，也逐漸發展出不同的方向。比方說，有的是純娛樂，有的是愛競速，有些則是箇中高手，能表演特技，更有些人成為輪鞋曲棍球手。不過都有個共通點，就是他們認為直排輪是一種平價、有趣又健康的運動。

直排輪吸引了許多不同階層的人士，漸漸地，它成為我們生活的一部分。它不斷地出現在世界各地的媒體上、街上、人行道、甚至校園當中。幾乎男女老少都在玩直排輪。

人們認為直排輪是一種很棒的運動方式，同時也能帶來健康。因為它沒什麼副作用，而且能燃燒你吃進去的卡路里，讓你雕塑你的下半身。

名字的由來

提到直排輪，大家可能直覺聯想到「溜冰」；同樣地，也都以為直排輪鞋應該長得和溜冰鞋差不多。其實，根據發明現代直排輪鞋的公司指出，直排輪這個名字的確是源自於溜冰。不過，這幾年來，直排輪的發展相當多樣化，而且有越來越多的廠商進入這個市場，因此，不能再稱這項運動為「溜冰」。而為了反映這個現象，一九九一年開始，「溜冰暨直排輪鞋協會」正式改名為「國際直排輪協會」（International In-Line Skating Association），簡稱IISA。從那時候開始，這項運動也正式命名為「直排輪」。

比你想像的簡單

要玩直排輪，看起來不簡單。你必須在一排窄窄的輪子上，保持平衡。而許多人更會想到，當他們在學冰刀時，膝蓋很酸的經驗。另外，直排輪鞋和冰刀的外表相似，更容易讓人誤以為，學習直排輪會很痛苦。

不過，出人意料地，直排輪比冰刀和溜冰都簡單。因為直排輪鞋的靴座很穩，能夠支撐腳踝，讓你輕易地站立；即使是一些軟靴的直排輪鞋，也會有支撐裝置。

另外，輪子也是使得直排輪容易學習的原因。直排輪鞋的輪子，和過去滑板以及溜冰鞋的輪子大不相同，現在的輪子抓地力更強、更有彈性。當你在滑步或轉彎時，抓地力能避免打滑；而彈性則能克服路上的小石頭或其他障礙物。這都使得直排輪鞋更加穩定。

此外，輪子基座的長度，也會影響穩定性。如果你拿直排輪鞋的基座和傳統溜冰鞋來比，你會發現同樣大小的直排輪鞋和溜冰鞋，直排輪鞋的基座會比較長一到二吋（如圖 1.1）。而這段多出的長度，能大大地提升穩定性。

雖然直排輪比你想像的簡單，不過，這並不表示它不具挑戰性。你還是得花時間練習，才能上手。

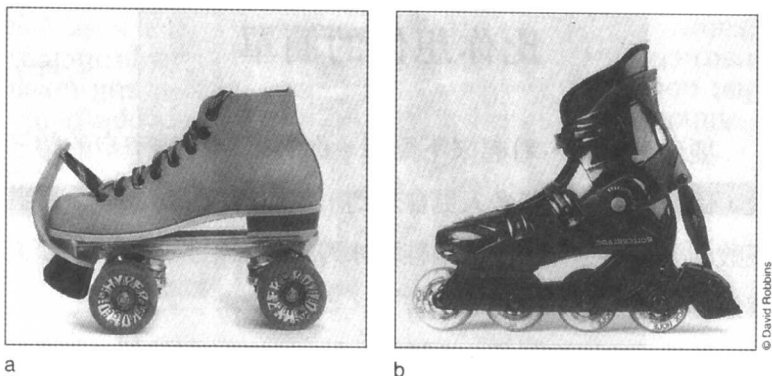


圖 1.1 圖 a 和圖 b 中的兩雙鞋尺寸一樣，但是圖 b 中的輪鞋基座，比圖 a 的長二吋。

直排輪的沿革

將輪鞋的輪子，從並排變成一直線的概念，並非創新（如圖 1.2）。早在一八四九年，路易士·葛蘭吉就模仿冰刀鞋，設計出一雙直排輪鞋，在法國的歌劇《Le Prophete》演出。這是直排輪鞋第一次出現。不過，這雙鞋並不能轉彎、煞車，所以人們只是覺得相當新鮮，而不把它當成有用的發明。

現代的直排輪鞋，是在一九八〇年代的早期，由明尼蘇達的一羣冰上曲棍球員開發出來。這些球員在球季以外，爲了增加練習機會而有這個構想。至於堅硬的骨架和直排的輪子，則是將路易士·葛蘭吉最早的設計，經過多次測試，改良成功。

從此，這項運動迅速發展，也引起許多運動員的興趣。接著社會大眾也開始玩直排輪，享受它的樂趣。

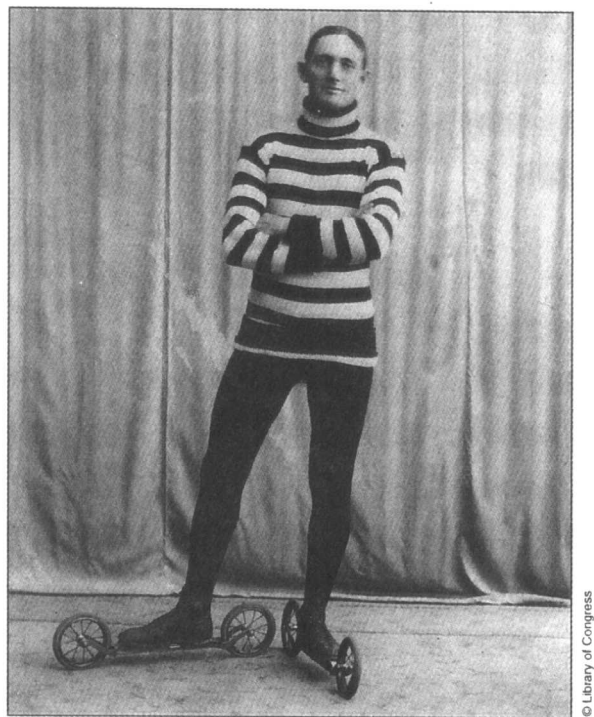


圖 1.2 一八六〇年代，威廉斯·富樂穿著滑稽的輪鞋前往印度、埃及和俄國表演。

剛開始，由於不同領域的運動員投入直排輪，使得這項運動成長快速。不論是冰上曲棍球員，或越野、高山滑雪選手，他們深深了解，在運動季節之外，可以藉著玩直排輪來提升體能、技術。接著賽跑選手、自行車手也紛紛加入。

前面提到，現今的滑輪已呈現多角化的發展，不但男女老幼以此為娛樂；也有人成為競速滑輪手、輪鞋曲棍球手、進階滑輪手以及花式滑輪選手。

為了因應這些不同的用途，也產生不同功能的直排輪鞋；當然，這些輪鞋的輪子和配備也都不同。我們將在第 2 章再介紹這些輪鞋。

滑輪帶來健康

醫學研究指出，每週運動三到四個小時，對身體健康很有幫助；能減緩老化、降低心臟病發的危險、控制體重，也能紓解壓力。直排輪是很好的運動方式，而且充滿歡樂。

直排輪是一種低副作用又有氧的運動，每個動作牽動不同的肌肉和關節。而且它的獨特滑步動作，能讓平常很難訓練的大腿內外側肌肉，充分運動。

有氧運動讓人最關心的就是：到底能消耗多少卡路里？根據威斯康辛大學醫學院卡爾·佛斯特教授的研究報告指出，不分健康狀況、性別或體重，如果持續滑輪鞋一個小時，平均能夠消耗掉五七〇卡。如果是緩和地滑輪鞋一個小時，則可以消耗三七五卡。