



这些年，“走出舒适区”成为一句流行语，被不少人挂在嘴边，可如何“走”出第一步，仍然是让人困扰的问题。

在斯巴达勇士赛的赛场上，总会看到一些在发令枪响后，没有第一时间向前冲的身影，这也难怪，面前摆着十几个形状各异、高度不同、看起来还一个比一个难度高的障碍物，第一次参赛的新人，尤其是儿童赛的选手，心里难免会有顾忌，正如生活中很多人不愿意轻易改变一样。

这个时候，身边人的鼓励就会起到十分重要的作用。赛场边的鼓励甚至陪跑，会让不少已经打起退堂鼓的朋友重新燃起希望和斗志，一旦迈出这第一步，他们就会发现，尽管从远处看这些障碍物有些难以攻克，但真的跑到它面前时，也不过是稍微花点力气就能踩住的垫脚石。就像没参加高考时，外界传来的各种信息会告诉考生，这是一场严肃得甚至有些让人窒息的考试，可真正的过来人，只会笑着说一句，“不用太紧张，没有那么吓人的。”有些事情，确实要尝试过、经历过才知道。一切的根本，还是克服内心的障碍，勇敢迈出那至关重要的“第一步”。

新民晚报
11
2024年
6月15日
星期六

悦动

- 流连
- 格调
- 影音
- 味道
- 潮店
- 买手

申之魅

说起斯巴达，你会想起什么？是温泉关之战中精神力超群的300勇士，还是那支驰名欧亚赛场的俄罗斯足坛劲旅莫斯科斯巴达队？现在，喜欢越野和极限运动的朋友，可能有另一种答案，那便是斯巴达勇士赛。

目前，2024赛季的斯巴达勇士系列赛已在全国各地陆续展开。与其他越野项目相比，斯巴达勇士赛将许多古斯巴达人的军事传统科目纳入其中，匍匐通过铁丝网、徒手爬绳、负重赛跑等对选手来说都是不小的考验。不少参赛者出发时“清清爽爽”，抵达终点时已经彻底变成了“泥人”。套用一句广告语，这种感觉，真是酸爽。



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计 奚云阳
本版编辑 吕剑波

当一回勇士

◆ 陆玮鑫

全家总动员

斯巴达勇士赛看起来门槛不低，各类障碍也颇具挑战性，但事实上，如果每天坚持一定程度的体育锻炼，用不了多久便能在赛场上大展身手。

斯巴达勇士赛参与者之一的朱迪，是一位救死扶伤的白衣天使。工作时的他严肃认真，一丝不苟。脱下白大褂，他也和许多人一样喜欢举铁。“以前我身体挺弱的，刚开始工作时也就100斤的样子。后来工作任务逐渐繁重，身体慢慢有些跟不上，前几年单位里建了健身房，从那时候开始慢慢养成了运动习惯。”朱迪说，尽管那时没找过健身教练，但却在摸索和尝试中找到了一套适合自己的运动方法，“做做俯卧撑、仰卧起坐、吊吊门框，只要有空闲的时间，就尽量让自己动起来，坚持了一段时间

间，自然就有效果。随后尝试着报名了斯巴达赛事，玩得很开心，练得也很爽。”

本月初的斯巴达儿童赛无锡站上，不少参赛的小选手，都是在父母的影响下，来到这片赛场的。孙悦彭一家就是这样的代表，首次参赛的彭彭，凭借主场作战的熟悉感，成功跨越了所有难关，充分展现了他的勇气和实力。他的父母表示：“这是一个极好的锻炼机会，让彭彭学会独立面对困难，激发他的内在潜力。我们希望通过这样的比赛，提前培养他解决问题的能力，让他在未来的生活中更加坚韧不拔。”7岁的朱瑜勤在这一站成功获得今年的第一块三色奖牌（连续三场完赛后的纪念奖牌）。“三色奖牌是斯巴达小勇士的至高荣耀和信仰，也是我一直以来的奋斗目标，今天很开心能拼成我的专属三色奖牌，这也是一份特别的、别具纪念价值的礼物。”



宠物也能赛

除了成人赛和儿童赛，斯巴达勇士赛的序列里，还有一项特别受关注也十分受欢迎的赛事——狗巴迪勇士赛，一项由主人和爱犬一同参与的越野障碍赛。

“狗巴迪”的参赛者需要通过各类不同的关卡，用最快的速度冲过终点，这对人狗间的默契与节奏把控，有着很高的要求。

“除了争取更好的比赛成绩，我们希望主人和狗狗能够通过并肩作战，成为彼此更好的伙伴。”赛事方表示，如今都市生活节奏越来越快，年轻白领内心的孤独感，却也变得越来越强，这是导致宠物越发受欢迎的原因之一。“如果只是把狗狗放在家里，空闲的时候逗一逗，其实并不能真正解决内心可能存在的问题，很难打开心门，因此，我们想让一人一狗在赛

场上，培养出战斗情谊。”

“就像如今不少白领，因为上班时间长，并不经常参与健身，使得肥胖率有所上升一样，如果宠物没有足够的体育锻炼，也会产生相关的健康风险。”几位受邀为狗狗“参赛者”把脉的兽医不无担心地表示：“普通人的生活水平提升，让狗狗吃得更好，选择更多，同时也容易得‘富贵病’。”从这个角度而言，主人与狗狗一同参与障碍挑战赛，也是一种保持健康的生活方式。“上海站的参赛组合数量，比第一站时要多出不少，说明大众其实有这方面的需求，相关产业的发展潜能也不小。”倘若能在健康有序发展的前提下，不断挖掘产业内在潜力，带动宠物医疗、装备等相关产业的发展，宠物运动产业或许能成为未来都市运动行业中一股不容忽视的新兴力量。



练门道

斯巴达勇士赛小贴士

■ 成人/儿童组赛事：

1. 穿着轻便的服装、运动鞋，尽量避免佩戴手表、耳环等饰品
2. 因相关关卡对力量有较高要求，参赛前请务必佩戴好相关护具
3. 赛前进行充分热身，确保身体各个关节均已经活动开
4. 障碍赛对体能要求较高，赛前请适量摄取水分及电解质
5. 赛后请及时补充水分，小口多次为佳，切勿摄入过多，对心肺造成过大压力
6. 确认参赛前，可寻求相关专业人士进行一定指导

■ 狗巴迪勇士赛：

1. 确保参赛狗狗已完成相关卫生检疫
2. 准备好干净的饮用水，防止狗狗口渴。一定要给狗狗戴上牵引绳
3. 注意控制运动时间，小型犬每日控制在15分钟左右，中型犬每日30分钟左右为好，大型犬每日1小时左右
4. 准备期间不要只带狗狗做单一的运动，在安全的环境下，可给狗狗一些塑料制成的胶质玩具
5. 运动完之后，不要将狗狗放在有过堂风的地方，容易着凉
6. 运动之后不要立刻洗澡