

# 养生休闲运动新概念

## ——太空球运动

汪彪



### 什么是太空球

太空球是因球靶上的球孔设计理念来源于太阳系的九大行星而得名。太空球运动项目是一项用左右手投球入孔的休闲运动, 兼有了飞镖的命中率、铅球的投掷力量、保龄球的高科技、高尔夫的挥杆击球动作“四合一”时尚运动特点, 并糅合了太极特有的哲学、美学、健身、养生、娱乐等功能, 及在运动中享受“阴阳平衡、天人合一”的东方文化精髓。

### 太空球的运动特点

#### (一) 大众化

为了响应“全民健身”的号召, 太空球运动的动作设计突出了“大众化”这一理念。动作设计 单易学, 巧妙地将太极拳的阴阳、刚柔、虚实等健身理念引入其中, 拥有时尚感的同时又不缺乏传统的韵味, 即使不经常参与运动的人, 只要看看别人规范的动作或者动作说明也能融入到太空球这个运动项目当中来。太空球运动寓太极文化、太空知识、时尚运动于一身, 在身体锻炼的同时也陶冶了情操, 而且不受时间、气候等外界条件的影响, 便于开展。不论年龄、性别, 男女老少均能参与, 无论个人体质好坏, 只要

通过努力均可在运动中获得高分。

### （二）科学性

太空球动作设计科学合理，在设计动作的过程中充分吸收了太极拳学、生理学、心理学、中医学等理念，通过“一呼一吸”或者“两呼两吸”完成一个完整的投掷动作。

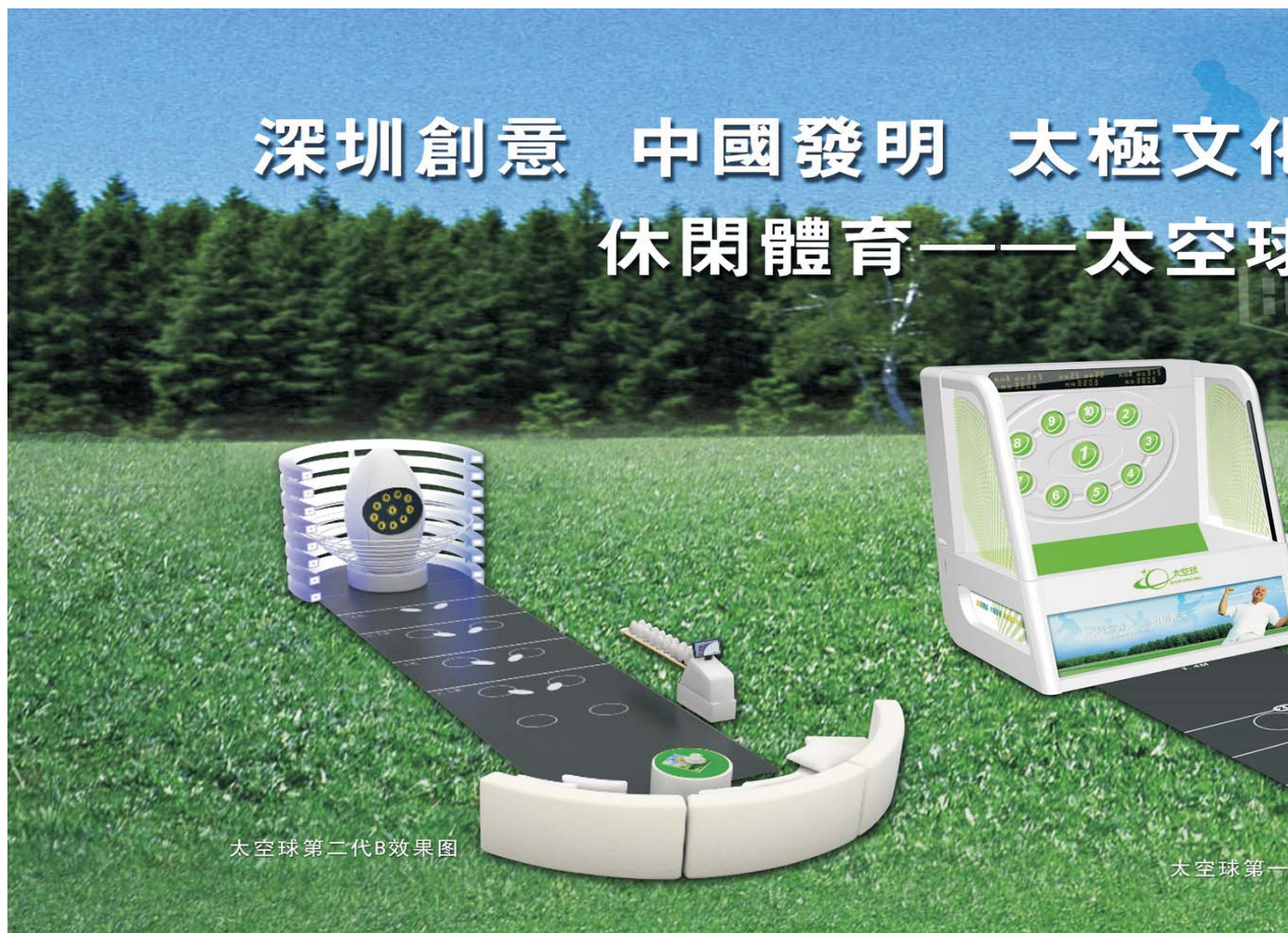
动作编创上，突出了“刚柔相济”、“以气运行”、“以气催力”等太极原理，参与者在完成动作的过程中，通过以腰为轴，带动上肢，旋腰转脊，螺旋缠绕，意想劲力传递，用力节节贯穿，在最后呼气的一瞬间将太空球推向目标，此动作可促进气血运行，疏通经络，起到健身的作用。加上运动时，使上肢及其参与运动的肌肉充分拉长，在投掷的一瞬间，各肌肉群突然收缩，使太空球有力地击中得分目标。

太空球运动还有一套科学直观的计分及人体能量消耗计算系统。太空球运动既可以在室内也可以在室

外进行，比赛或休闲的形式可以是单人也可以是团体，只要进行简单的设定均可以在屏幕上看到自己的比赛成绩；同时太空球项目还可以看做是一项休闲的健身运动，当你在高雅时尚的环境下做完一组动作或者进行完一组比赛的时候，你可以直观地在屏幕上看到自己所消耗的热量，让您的健身“心里有数”。

### （三）健身性

众所周知，经常运动的人会显得更健康、更年轻，因为运动可以加快血液循环，为身体器官提供充足的营养。太空球运动本身就是一项健身运动，并且融入了中国传统的太极健身理念，动作沉稳，刚柔相济。随着人体气息的一吸一呼、以及肌肉的一张一弛，通过腰部充分将全身肌肉协调起来完成最后一瞬间的发力，使太空球有力地击中目标。拧腰转髻是这个动作的核心部分，有研究表明，腹部过于肥胖的人，更容易因脂肪过多而缩短寿命，如果腹部皮下脂肪超过正常标准的15%~25%，那么死亡率会增加



30%，因此全身运动中，腰腹运动相对而言应该是较重要的。中医也说，做动作，要突出腰在运动中的中心地位，腰部主要有肾，“肾为先天之本”，前腰即腹，为“气海”所在，亦相当重要，所以经常锻炼腰部，可以起到调和气血，开通闭塞的作用，同时能使“肾壮则精足、气足、神清、目明、周身气血畅通”，从而达到健身的目的。太空球运动不仅锻炼了腰部，还增强了肩臂的力量，强化了肢体用力的协调性，进一步强化了小脑对肢体的支配能力。

#### （四）娱乐性（趣味性）

其实娱乐也是健身的一种方式，在不知不觉中锻炼了身体。太空球运动在娱乐中，不仅能够给人带来感官上的快感，而且还创造了精神上的快乐和喜悦。而精神快乐是一种特殊的、高层次的快乐，人们对于它的追求并不是为满足基本心理需要，而是为了精神上的追求，从而达到一种无愉快的精神境界。不管是朋友之间还是家庭之间，太空球运动都可以进行娱

乐性的 赛，输赢不是关键所在，更主要是促进了朋友之间的交流沟通或者是增强了团体或家庭成员之间的凝聚力，同时也愉悦了参与者的心情。

#### （五）竞技性

太空球运动同时也可以作为一项竞技 赛项目。可以设置为个人、团体、混合等项目，可以在室外进行，也可以在室内进行；可以在高级会所，也可以在 赛场馆，只要在电脑上进行相关的设置，裁判员只对投掷动作进行规范， 赛结果由电脑按照程序计算后显示在屏幕上，一目了然。 赛结果没有任何人为因素，可操作性较强。

### 太空球的运动价值

#### （一）锻炼身体、修身养性

太空球是一项融入了中国传统文化和健身理念的体育运动。太空球运动在优美的音律下，舒缓的准备动作以及突然爆发式的投掷动作中将人体的力与美结



户外太空球效果图

太空球第二代A效果图

深圳市直达太空球科技有限公司  
Shen Zhen Zhi Da Outer Space Ball Technology CO., LTD  
公司地址: 深圳市宝安区福永镇鑫豪盛鼎丰科技园综合楼  
联系电话: 86-755-33935188

合得淋漓尽致。运用太极文化理念，身体放松，心静用意，使人的思想集中在动作上，排除了大脑其思绪的干扰，提高了神经系统的控制力，意想气血随呼吸贯穿到了整个手臂，然后突然发力将球推出，这一过程有利于气血周流，促进血液循环，起到恢复和增进健康的作用。从训练学的角度讲，下肢的蹬伸使腿部肌肉及关节得到了良好的锻炼；腰部通过拧转，使力量协调起来充分传递到持太空球的手臂上，使球出手后有力地击中目标。投球的整个过程，包括发力前身体的充分拉伸，肌肉突然收缩发力，既锻炼了各部位相关肌肉的伸展性，同时也锻炼了肌肉突然收缩的能力即：爆发力。

太空球并非是一种单纯的体育运动，在健身的同时还融入了音乐、美学、太极等元素。高雅的音乐与优美的动作及有节律的呼吸还有太极的刚柔、阴阳等理念巧妙地结合在一起，自觉不自觉地提高了参与者的艺术素养、增强了他们的健康理念，从而对生活、对人生充满了自信心。

#### （二）娱乐生活、促进沟通

休闲似乎是21世纪的一个社会发展趋势，物质文明、精神文明、社会文明将重新协调统一起来。人们已经认识到生活不仅仅是工作，“请人吃饭不如请人流汗”，健康理念已经深入人心。我们首先将太空球运动定义为一项娱乐健身运动，老少皆宜，可以与家人一起去活动，让运动的喜悦与家人一同分享；也可以与朋友去聊天、约会，锻炼身体的同时促进了人与人之间的沟通。人们可以根据实际情况，自由选择时间和方式，依据自己的意志，想法去运动，体力上不受任何约束，精神上也不负担任何压力，与高尔夫夫相比，太空球运动更大众化却又不失高雅。

#### （三）宣泄情绪、增进和谐

适度的压力，如果能得到正确的引导，便可以成为促进成长的动力，开发潜能的火石。但是，一旦压力超过了常人可以承受的范围，或者是得到了不正确的释放，便成为了人类身心健康的杀手。由于当今社会竞争加剧、生活节奏加快，工作使人们处于高度紧张、焦虑和压力的状态之中，现代文明病患者明显增多。适时、适度地释压，已经成为现代人必修的

功课，很多中年人士尤其是脑力劳动者长期处于亚健康状态，太空球运动无疑给紧张的精神和过劳的肌体提供一副“缓解剂”，使人通过在太空球运动中获得快感去缓解或宣泄压力，放松心情，用良好的心态投入到工作或生活中去。

太空球运动是一种强调和谐的运动。既包括环境与自我的和谐，又包括自我内心世界的和谐。高雅的音乐、优美的运动环境以及健康、时尚、刚柔相济的投掷动作，使“物”与“我”完美地结合起来；同时太空球运动又非常注重人内心的和谐，锻炼时人的意念、气息的引导通过刚柔相济的肢体动作统一起来，使人的思想、意念完全沉浸在和平、宁静的太空当中，一切不和谐的因素都会太空球运动的快感所冲淡。

#### （四）培养竞争及合作意识

有比赛就会有竞争。太空球有单人比赛、有混合比赛、也有团体比赛，两人之间的角逐以及团体或家庭之间的竞赛，无不体现出竞争及合作意识，同时还增强了个人、团体或家庭的集体荣誉感。

### 太空球运动的意义

（一）太空球运动融竞技与休闲、人与自然于一体，它的出现进一步推动了中国绿色环保运动的发展

（二）太空球运动承载了中国传统的健身文化，是传统与现代完美结合的产物

（三）进一步促进世界体育文化的多元化发展

习练太极拳运动都知道，太极拳动作复杂，而且不是一朝一夕就能学会练好的。太空球运动融入了太极理念，可以说参与太空球运动就是对太极拳的一个初步体验，通过简单的太空球运动使更多的人对中国的太极拳甚至传统文化产生浓厚的兴趣。