



Jun 用的陆冲板是自己组装的

Q3 你的陆地冲浪板是哪块？ 如何挑选一块适合自己的陆冲板？

Jun: 我现在用的是自己组装的，板面是viviid70% 和聚点滑板联名，桥是国产 sixty-six 的，轮子是 OT 的长板轮。新人买板，预算充足情况下，哪块板好看就买哪块。预算有限的情况下，sixty-six、viviid70%、牛匠都很好滑。国产就很好。

老臭 kk: 我滑过很多品牌的陆冲，目前在滑的是来自巴西的 NitroSk8。挑选陆冲的建议，首先是先确定一种前桥系统，是PU 桥，还是弹簧桥？然后再根据身高，选择适合自己尺寸的板子，最后挑一个自己喜欢的图案就好了！板子一定要帅才有心情每天出去滑。

阿瑞: 我的初始板是 slide 的，它对新手非常友好，“稳”是我经常看到大家对这块板的评价，它陪伴我度过了我的新手期。当我慢慢进阶，“稳”反而会成了进步的障碍，

所以我选择了 Carver 作为我的第二块板，它更适合去做一些招式，因为后面我打算玩碗池，Carver 的板非常灵活，可以说是为碗池而生！唯一一点，希望大家不要完全因为颜值去选择一块板，还是要充分了解板的特点和适应场景再做选择。

小面包: 我的陆冲板是一块 Carver × SantaCruz 的联名款，最近玩的会比较多一点。另外我也有 Yow、Slide、hamboards 等等，每一块板的可玩性不一样，还蛮值得去尝试一下不同板子的！其实，我会建议大家入门时不用选择太贵的。因为刚开始玩的时候，对自己后期的风格和领域不确定，当你慢慢学会了怎么玩陆冲，再进阶去想一下自己是更喜欢平地技巧还是坡面碗池？可以根据玩法，挑选更适合自己的板。

Q4 出门“浪”，穿什么？

老臭 kk: 白T、牛仔裤、色彩鲜艳的花衬衫，感觉在海边度假冲浪，比较惬意和自由的状态。我不喜欢穿运动装。滑板并不是一种运动那么简单，而是一种生活方式。

阿瑞: 我很喜欢陆冲的一点就是，它对着装没有任何要求。我见过穿着法式吊带裙滑板的女孩，也见过穿着紧身瑜伽服滑板的女

孩，都特别自信好看，我不会限制自己的着装，因为陆冲就是一种随性的生活方式，随时随地拿上板我就可以滑。唯一要注意的是，我一定会穿着专业的滑板鞋，或者直接光脚滑。凉鞋、拖鞋、普通运动鞋都不适合滑板这项运动，这是从安全上的考虑，也建议大家一定要准备好专业的滑板鞋。



浓眉小面包的陆冲装备

Q5 玩陆冲是否会带有各自风格特质？ 你特别欣赏的陆冲大神是谁？

阿瑞: 从姿态上一眼可以分辨，玩滑雪的人动作幅度比较小，没有大幅度的下蹲折叠动作，而浪人们则更放松，动作幅度更大，看上去也更好看。当然这也不是一成不变的，就像我一开始因为有滑雪基础，但又很喜欢浪人的滑行风格，所以也在改变和学习中。

国内我喜欢的陆冲大神有陈星州、易遥，他们都是冲浪出身的陆冲大神，是我非常喜欢浪人风格了。女生的话，我建议可以看看一位博主叫 HEIHEI，每次看她滑板都感觉很阳光很快乐。如果需要通过滑陆冲提升自己

滑雪技术的，建议去看看一鹤领滑的视频，非常有帮助。最后我还要推荐一下我在云南请的教练小鬼 WM，他是滑板出身的陆冲选手，跟以上任何一种风格都不一样，可以说自成一派，大家看了视频就知道为什么会推荐他了，因为实在太！帅！了！

小面包: 国内外的一个陆冲风格的话，最近比较火的一个日本滑手叫 KOTA，本人也入驻了小红书，大家可以去看一下他的动作，他是冲浪人，很有自己的风格在里面，再加上一头长发，很潇洒好看。



在工业风的陆冲场地可以拍出大片感

Q6 除了社交平台上耳熟能详的地方， 还有哪里拥有很不错的陆冲地形？

老臭 kk: 青浦极限运动公园有很适合陆冲的浪壁，目前知道的人也比较少，不过位置会比较偏。我个人还是建议多在城市中探索，滑过每一个街道，留下专属于自己的痕迹。

阿瑞: 我一直在找这样的地方，虽然任何一个停车场或步行道都可以滑陆冲，但毕竟要拍视频，还是希望视频效果美美的，我平时在上海，还是挖到不少适合陆冲的美地。

① SMP滑板公园 亚洲最大的滑板公园，有最大的浪池，碗池，甚至还有粉红色

的U型池。

② Moreprk 滑板公园 新开的一个滑板公园，波浪道很有名，就是有点远。

③洛克公园（北新店） 全粉色的步道和楼梯，彩色的背景墙，场地空旷人少，特别出片！

④长宁绿道 少有的市中心的绿荫环绕的步道，在里面滑陆冲很有在大山里的感觉，关门比较早，下午四点就不让入场了。

Jun: 你家楼下的空地。多练。



西岸是阿瑞和很多陆冲爱好者的心仪之地

Q7 最近越来越多人对陆冲跃跃欲试！ 新手上路，作为前辈有什么叮嘱？

Jun: 经验都是摔出来的，摔几跤就有了。多看看零基础教学视频。带好护具和头盔。最好提前买好一些运动保险（真的没开玩笑）万一受伤很严重保险可以帮你出点医药费。这可是一项极限运动，没有危险怎么可能！还是建议大家要做好保护措施。运动前多热身，运动后多拉伸和放松肌肉。注意安全！

老臭 kk: 新手一定要佩戴好护具，安全是第一位，不然刚开始就受伤了，你可能会止步于门前。初学可以看网上的教程视频学习（可以看我的小红书的教学哈哈：老臭kk），或者找个教练，不要自己一股脑地瞎滑。和朋友们一起滑会更快，进步更快。

阿瑞: 新手上板一定要戴好护具，不要

冲坡，穿好滑板鞋，不要在有车的马路上滑，有能力的话可以请一个教练带入门，滑板毕竟有速度，一旦摔一次，体验感就不那么好了，轻则破皮，重则伤筋动骨。陆冲是一项很好玩的运动，真的不希望有人因为受伤而放弃了体验快乐的机会。

小面包: 新手的话，我比较推荐他们一定要去买护具，手掌、手肘、膝盖一定要做好保护，最好是跟着有陆冲经验的人一起去滑，可以有人来指导动作，以免自学走上歪路。还有比较难的动作，不要着急去做，会非常容易受伤，前期一定要学会怎么样基础的滑行，怎么样更好看的 pumping。希望大家都能感受陆冲的快乐！



穿戴好护具是这些资深玩家给新手的首要建议