

## 挑戰極限，high 翻天

### 05-13

沒有什麼活動比得上懸空攀爬在幾百公尺高的岩壁更驚險刺激了。同樣地，赤手空拳、單憑著腳下的那塊衝浪板挑戰迎面而來的巨浪，那股衝勁更是難以言喻。再不然跳進北極冰層底下潛水如何？這些活動聽起來或許有點瘋狂，但對於願意克服恐懼、對抗惡劣天候的人來說，極限運動的世界充滿了快感、冒險，以及難以想像的刺激。

「極限運動」一詞的定義相當廣泛，但一般所指的是挑戰膽量的運動，這不僅需要高度的專注力及專業的設備，更要有克服恐懼的意願。極限運動起源於八、九〇年代，當時衝浪、滑板、越野自行車賽等運動開始大受歡迎。如今，極限運動包括了五花八門的活動，可以讓玩家體內分泌的「腦內啡」指數飆高，進而產生無比的快感。玩家有時將極限運動比作冥想，他們聲稱將自我體能推向極限可以達到一種平靜的超然境界。而在這樣的境界中，他們往往可以達成看似不可能的非凡壯舉。

### 05-14

比方說，在自由潛水的競賽中，選手必須控制肺活量，不靠氧氣瓶潛入水底深處。有些世界紀錄保持人憋氣的時間可長達近十分鐘之久，有些則可潛入兩百多公尺深的海域，深度相當於兩座足球場的全長！

至於不太想碰水的人，可以選擇許多陸上的極限運動。現在迅速走紅的一項運動是「跑酷」（parkour），這種運動結合了體操的優雅與電影裡驚險特技的速度快感。玩家的目標很簡單，就是突破周遭的障礙物進行空間移動。常見的動作包括爬樹、跳牆、縱身躍過高樓大廈之間等。這些「都會猴子」向來恪守法令，並運用全身的速度、體力與技巧穿梭大街小巷之間。

不同於傳統運動的是，極限運動不見得都有競爭的對手。相反地，許多極限運動需要「與自然搏鬥」，因為捉摸不定的環境條件才是玩家最艱鉅的挑戰。極限運動本身已經超越了體能的鍛鍊，克服這些特殊障礙所帶來的成就感與自信才是重點。所以如果你想為平淡的生活步調加點刺激，那就立刻加入極限運動的行列吧！