

# 天下武功 唯快不破 10秒钟出拳101次 他是世界上出拳最快的人

□本报记者 洪 漩 文/摄

“

“天下武功，唯快不破”。在杭州三墩，就有一位出拳速度极快的民间高手，他叫王昌尹。早在2013年，王昌尹就获得扛旗世界纪录承认，以10秒钟出拳101次的纪录成为世界上10秒内使用左右直拳出拳次数最多的人。一年后，他再次获得扛旗世界纪录认证为世界上1分钟用左右直拳出拳次数最多的人。就在2016年年底，53岁的王昌尹以一分钟完成俯卧撑217个而获得世界纪录认证，成功刷新了60秒内做俯卧撑最多的世界纪录。对于王昌尹来说，习武多年，比起自身长足的进步，他更希望将多年总结的经验技巧分享给众多武林人。

”



## 从小耳濡目染 拳击梦植入心底

王昌尹的父亲兄长也是爱好习武之人。在他记忆里，哥哥总是和好朋友们一起迈着麒麟步切磋西洋拳，叔伯兄弟在一旁驻足围观。“习武算得上是我们的家族传统，我14岁开始打拳，什么武当十三路、少林拳、南拳等拳种多有接触。”王昌尹笑着说，自己虽然并未拜师学艺，但是身边总是不乏好的拳师朋友在一起互相讨论切磋。“年轻时候我就特别

## 几百个俯卧撑不喘气 体能好立志追求出拳速度

年轻时候的王昌尹体能特别好，经常一次性做几百个俯卧撑不喘气，练深蹲扛铃二十多天后，就一口气能蹲500下。记者在王昌尹家中转悠，果然见到不少健身房才会出现

## 精心录制视频 申请扛旗世界纪录

在家里的客厅，王昌尹给记者演示起快拳来，只听出拳划破空气，呼呼生风。他还打开电脑，上网输入“打拳最快纪录”，经过一通对比后，他的底气更足了。“我觉得自己完全有实力破了之前的世界纪录。觉得自己可以通过申报扛旗世界纪录来让更

## 多年经验不仅用在日常 更希望与人专业人事共享

“练习快拳后，我整个人反应更加敏捷了，手脚尤其利落。”一次，王昌尹在家附近看到一群人在围观一个因为癫痫倒在路边的妇女。王昌尹拨开人群，双手一提，将患者提到路边信用社门口避雨。待患者得到妥善安置后，他默默离开了现场。没想到过几天去家附近的农贸市场买鱼时，鱼贩子向他竖起大拇指：“那天我看到你了，真是不错啊。”“一般体育比赛的体力都是比速度而耗

喜爱看世界级拳击比赛，经常学习职业拳手的比赛方式来练习。晚上睡觉之前还会进行意识训练，脑子里就琢磨着和阿里、泰森过招，想着想着睡着了，就连梦里都在打拳。”中学毕业后王昌尹进入工厂成为一名电工，和他同宿舍的是他最要好的发小，发小有拳术技艺，常在宿舍练习。王昌尹悟性极高，看过几次后就能学个八九不离十。

的专业设备。不过，他并不满足于这些，而是转而开始研究拳速对打拳的重要性。他说：“大家都说天下武功，唯快不破。快拳练法简单，一般练

多人知道拳速的重要性，同时也给没有完成的梦想一个希望。”于是，王昌尹每天早上要练3个小时拳，主要集中在手臂力量和腰腹力量，每天要卧推130公斤，通过加强手臂力量来加快出拳速度。因为年纪的关系，他基本是练一天休

光的，并不是说他打这一场比赛的耐力不够。练成了快拳对实战比赛就会轻松多了，就不会为拼速度而耗光体力了。”王昌尹总结到，对于打拳的人来说，速度和体能是第一位的。研究拳速对打拳的重要性一直是他不变的追求。“其实让机构来承认我的成绩，也是希望能借此让更多人能知道我，了解到快拳。如果有专业人士想要，希望介绍更多专业人士了解。”



个半年，一星期练一次，平时练习多动一动就行。对于职业拳手来说，破坏力是来自速度而不是力量，当出拳有速度的时候也有一定的力量。”

息一天，休息的时候就在家做做拉伸，以及一些简单的无氧运动，保持身体的兴奋性。与此同时，他还专门采购了三脚架、摄像机、灯具、计时器等等，在家中客厅布置场景，反复录制多次后才心满意足将视频寄给扛旗世界纪录进行认证。

## 链接

扛旗世界纪录(英文名称 CAR- RYING THE FLAG WORLD RE- CORDS),英国注册号08518058。是一家来自英国伦敦的,专门收录体育及非体育、赛事及非赛事、包罗所有的世界之最的世界纪录收录机构。扛旗世界纪录具有第一性及唯一性。扛旗世界纪录做为独立的法人组织,对所出具的世界纪录证书承担法律责任。

# 河上划艇是风景,岸上驻足也成了风景 体育达人用皮划艇划出一道都市景观

□通讯员 蒋升 特约记者 陈学东

北风有点凛冽,但阳光不错。周末的杭州西塘河被十多艘五颜六色的皮划艇渲染成冬日里的风景。不少杭州市民跟着老年体育达人“沈哥”体验着皮划艇运动的乐趣。体验者中既有俊男美女,也有不少四五十岁的中年爱好者,还有八九岁的小朋友。大家劈波斩浪,河面洒下一路欢声笑语。城市河道里的赛艇皮划艇,是欧洲国家习以为常,也是大众喜闻乐见的风景,划的人和看的人相映成趣,都成了景观体育的元素。作为休闲之都的杭州,近几年内河上也逐渐出现同样风景,为城市景观增添了新的活力。皮划艇达人,65岁的“沈哥”沈一珊也来到了俱乐部。这次他的身份是担任这8名体验者的指导教练,亲授划皮划艇的秘诀。

“桨首先要平行于胸口,然后左右划动。划行过程中一只手要伸直,另一只手要弯曲,从而依靠腰力和臂力保持身体的平衡。运动的途中你会感到心情非常愉悦。”在讲解中,“沈哥”毫无保留地与大家分享了自己的经验。短暂的授课和充分的热身后,体验者迎来了亲自下水体验的时刻,大家都显得很激动。“划皮划艇其实很简单,只要多在湖里寻找感觉,便能轻松掌握了。”水尚俱乐部的教练们也在岸边悉心指导,面授机宜。不一会儿,所有的体验者们在水中都初步掌握了控制皮划艇的技巧。一场别开生面的皮划艇友谊体验赛拉开了帷幕。本次的赛道从西塘河至小河直街,

往返的路程大约2.4公里。整个体验过程,“沈哥”和水尚俱乐部的小徐教练都亲自坐镇,为大家保驾护航。这支特殊的河上皮艇舰队吸引路人无数眼球,众人挥桨击水,岸上观众啧啧称赞。20分钟后,李艳梅女士第一个抵达终点。“我今年46岁了,是东北人,平衡能力从小就特别出众,第一次上船就能轻松掌握诀窍。”李艳梅乐呵呵地说,她曾在松花江划过木船,也在建德体验过双人皮艇,但这次的体验最好。“我家住闲林,今天7点我就坐公交车出门了。可惜的是,没能把女儿带来一起参加这么有趣好玩的活动。”李艳梅有点小遗憾。相比之下,带着9岁儿子前来体验的白领王知寒就特别满足,“平时的运

动方式一般是瑜伽和游泳,划皮划艇还是第一次,也是首次在波光粼粼的河面上欣赏到两岸秀丽的景色,太漂亮了,特别值得,就是玩久了手臂有些酸。”她指着还在河里皮划艇玩得不亦乐乎的儿子说:“一开始他还不肯下水,后来到艇里就不想上岸了,还真有点无师自通呢!”这时,“沈哥”也上岸了,他很兴奋地表示:“皮划艇本来就是老少咸宜的运动。这些体验者都很有悟性,一点拨就很快掌握了划艇技巧。”两个小时的活动很快结束了,体验者依依不舍地与“沈哥”以及俱乐部教练们合影留念,有些体验者还表示要加入到这个有意思的皮划艇俱乐部行列,真有点一试倾情的感觉。