



天气不佳去哪锻炼? 室内攀岩成为大众选择

□本报记者 马 超

一股冷空气将“假春天”打回原形,我省本周气温一路下跌,让爱运动的人纷纷转向室内。最近,室内攀岩就成了大家偏爱的项目。

攀岩作为越来越被都市人所推崇的极限运动最早起源于户外,不过对于大多数人来说,室内攀岩较为实际。究竟室内攀岩有哪些玩点,和室外攀岩又有什么区别,记者采访了松阳县民族中学攀岩教练毛伟芳。

室内攀岩最大的特点无疑是两个字——安全。与室外攀岩不同,室内攀岩采用的是人工岩壁,这就规避了传统岩石被选手踩碎导致意外发生的可能。再者,室内攀岩往往有安全员一对一的保护,而体验者装备的安全绳也更加牢固,“野外攀岩一般都没有现成的安全措施,只有运动者自己带,自己在岩壁上安装安全钉,不但较为麻烦,还未必能保证绝对安全。”毛伟

芳向记者介绍,“真正的岩石容易开裂,也容易有碎石,一个踩空和抓空很容易酿成惨剧。”相比之下,室内攀岩出现重大事故的概率微乎其微,岩壁高度不高,并且一般都在地面配有厚度20—30厘米的软垫。

除了安全,室内攀岩在难度上也对参与者较为“友好”。“室外攀岩不是谁都可以玩的,必须经过长时间的专业训练,对运动者的身体素质和心理素质要求都极高。”毛伟芳在学校里教学生攀岩时,许多孩子都是从零基础开始学习,不过只要有心,不出几天就可以学的像模像样。“人工岩壁在设计上就考虑了不同水平运动者的需要,岩壁上的抓手设置可以形成不同难度的攀爬线路。”毛伟芳说。一般的城市攀岩馆都配有专业的定线员,可以为参与者量身订制与之匹配的攀爬线路,让参与者在收获成就感中稳步提

升攀岩水平。

>>>推荐

杭州攀岩主义攀岩馆

地址:杭州市西湖区教工路49号

特点:岩馆分难度区域、速度区域、抱石区域共计700多平方米。

公交线路:B2路、307路、15路乘至花园新村公交站

杭州西溪攀岩馆

地址:杭州西湖区紫金港路21号西溪天堂商业街

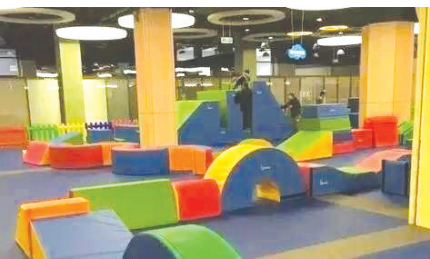
特点:岩馆分难度区域、速度区域、抱石区域共计200多平方米。速度区高度16.5米,宽度3米;难度区高度18米,宽度8米;抱石区长度8米,宽度5米,高度4.5米。

公交线路:149路、13路(假日线)乘至紫金港路南口公交站

杭州这些运动好去处,让孩子们动起来!

□本报综合报道

“ 开学一段时间了,孩子们在寒假运动的机会相对减少,天气即将转暖,是时候让孩子们重新动起来啦!小编为大家搜罗了一些杭州强身健体、放飞心情的新鲜好去处。”



1 杭州市青少年发展中心

近期,杭州市青少年发展中心迎来了一位新成员——“儿童运动馆”。蹦床、平衡木、单双杠、跳山羊……功能多多,好玩便宜!场馆面积2600平方米,分为五个区域。

低幼区:多功能垫区域,适合1—3周岁孩子,爬、钻、跳、走、跑。

小童区:多功能垫组合器材,适合2—4周岁孩子,跳跃、下肢力量。

模拟野外拓展区:适合4周岁以上孩子,攀爬、跳跃、翻越等。

专业体操器材区:适合5—8周岁孩子,平衡木、高低杠、单双杠、跳山羊等。

蹦床公园:适合5—8周岁孩子,跳跃、身体控制、协调性等。

温馨提醒:除了“儿童运动馆”,杭州市青少年发展中心还有“健身馆”和“游泳馆”。

坐标:新业路333号杭州市钱江新城市民中心K楼

交通:地铁4号线市民中心站A号口

开放时间:周末8:30—20:00,非周末10:00—20:00(“健身馆”和“运动馆”闭馆时间为21点)

价格:20元/人/小时(免一大人);“健身馆”和“运动馆”则均为10元/时/人(成人儿童均可参与)

咨询电话:86510187(儿童馆),86510291(健身馆),86510290(运动馆)

2 八卦田亲近大自然

八卦田遗址公园分为四大板块区域:主入口广场区,古遗址保护区,农耕文化体验区,农耕文化展示区。也许你只知道它是来杭州旅游的好去处,但实际上,这里也能体验儿童户外游乐、户外运动,还能带孩子认识各种蔬菜、体验农耕乐趣,充满了大自然的

野趣。

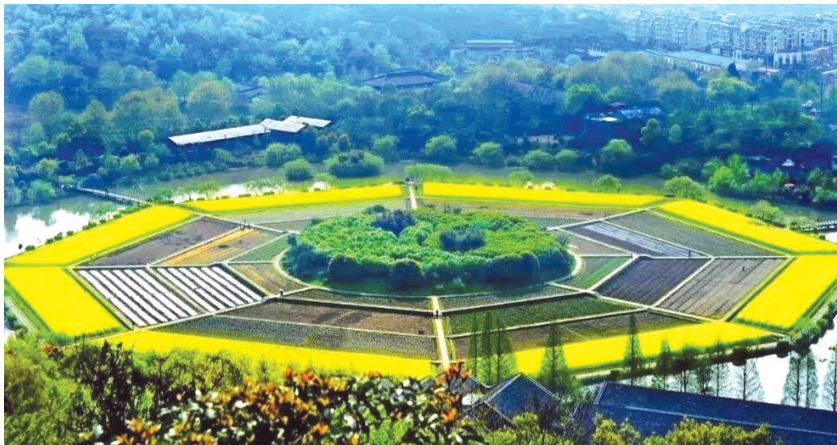
地址:虎玉路41号

开放时间:全天

价格:免费

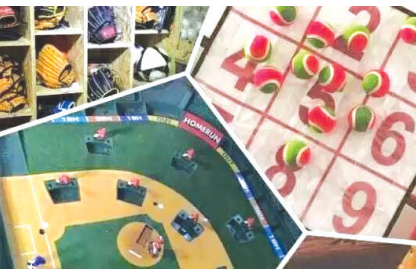
交通:公交20路、42路、62路杭州陶瓷品市场站下车可达

咨询电话:87915091



3 棒球英豪快出发

杭州贝司豹棒球俱乐部结合了美式室内运动棒球打击训练场以及配套的运动休闲吧,将“更快速、更准确、更团队”的体验融入每次的棒球活动中。



这里适合5岁—15岁的孩子,可以体验棒球打击体验、棒球投球、棒球游戏比赛模拟、桌游、少儿台球练习桌、棒球电影播放等项目。

地址:杭州市下城区武林街道孝丰路5号

开放时间:8:00—12:00

价格:近期免费

交通:地铁1号线凤起路站下车步行740米,或公交14路、46路、102路、133路到江山弄可达。

咨询电话:15057304165上官老师

4 最帅壁咚来这里

杭州体育馆壁球馆是杭州唯一完全标准的壁球场地,曾经举办过世界女子精英赛。目前是杭州市壁球队和杭州市青少年壁球队集训场地。壁球有世界室内运动之王的美誉,是一项有百年历史的贵族运动。

地址:杭州市体育场路210号A楼4楼壁球馆

开放时间:周一到周五9:30—22:00

价格:白天(17:00前)30元/小时,晚上18:30之后60元/小时

交通:公交8路、22路、32路到市体育馆站下

咨询电话:86078338,18657183513秦教练



5 江干区体育中心

即日起至3月31日,每月8日和每个工作日的固定时段,江干区体育中心内篮球、羽毛球、乒乓球、网球、台球、射箭等项目及田径场免费开放哦!

地址:钱潮路12号(近富春路)

固定免费开放时段:大部分是10:00—14:00。(射箭馆12:00—14:00,田径场6:00—21:00)

交通:公交84路到钱潮路之江路口站下

咨询电话:86579380(羽毛球馆)、86579380(篮球馆)、86579380(射箭馆)

温馨提醒:2017年第一季免费开放截止日期为2017年3月31日,具体开放管理办法和注意事项详见各场馆公告,工作日中如遇法定节假日、比赛,暂停免费开放。