

掌握这些“干货”,助你化身蜘蛛侠“飞檐走壁” 初学者需要掌握的攀岩技巧有哪些?

本报记者 魏骏琼



“

12月5日,2021中国攀岩自然岩壁系列赛收官。攀岩不仅是一项酷劲十足的户外运动,更是全民休闲健身的好选择。这项需要脑力和体力结合,能感受攀爬过程中的线路变化的运动,如今被越来越多的年轻人接受并喜爱。“现在越来越多的攀岩动作趋于协调,很多类似于跑酷的动作都会加入到攀岩的线路中。”绍兴攀岩爱好者张琪就是一名资深玩家,同时,他也拥有一家自己的攀岩馆,日常接待不少攀岩体验者。他认为年轻人的加入会为攀岩带来更丰富的内容和形式。

”

有助塑形的全身运动

“攀岩是一项全身运动,在攀爬过程中,它需要全身力量的参与,能锻炼到全身的小肌肉群。”张琪认为,攀岩的人,肌肉都比较细长,因此,攀岩是一项很好的塑形运动。此外,攀岩还能锻炼身体的协调性和平衡感,通过练习攀岩,运动爱好者可以尝试更多

与此相关的运动,解锁健身的更多方式。

其实,要有一定难度的攀登才算得上是真正的攀岩。张琪介绍,在攀岩前需要系上安全带与保护绳索来确保身体安全。在攀岩过程中,只能用四肢进行平衡,用手来做出一系

列抓、拿、推、抠等动作让自己可以向上走。“可以说,一个真正好的攀爬者,会充分利用好他的四肢。”

攀岩并不是一项靠蛮力就可以取胜的运动,要在一定的身体平衡性上,运用相关运动技巧。“比如双腿的使用,我们攀岩的

山一般比较高,只用双手进行攀登,是不可能达到山顶的,这时就要借助双腿的力量,来减轻手上的负担。尤其是在踩支点时,不能太过用力,否则不利于长时间攀登。”在张琪看来,如果光靠蛮力的话,基本上只能停留在初级阶段。

掌握技巧享受攀登快乐

张琪介绍,攀岩过程中有许多技巧可以学习,在保证安全的情况下,提升攀爬的乐趣,达到健身的目的。

攀登中手指的力量十分重要。“攀爬中用手的根本目的就是使身体向上运动和尽量贴近岩

壁。”岩壁上的支点形状很多,常见的有几十种。攀爬者需要熟悉这些质点的形状,知道对不同支点手应抓何处,如何使力,根据支点上突出(或凹陷)的位置和方向,有抠、捏、拉、拽一些、握、推等方法。张琪认为,在此过程中不

必拘泥,同一支点可以有多种抓握方法。攀登较长路线时可选择容易地段,两只手轮流休息。

此外,攀岩还需要有好的“脚力”。脚法是讲求在攀爬中脚步动作的运用,包括踩脚点、换脚等的技术,其中换脚的正确方法是要保证

平稳,不增加手上的负担。以从右脚换到左脚为例,张琪建议,先把左脚提到右脚上方,右脚以脚在支点上最右侧为轴逆时针(向下看)转动,把支点左侧空出来,而体重还在右脚上;左脚从上方切入,踩点,右脚顺势抽出,体重在过度到左脚。

准备到位才能安全登顶

此外,在进行攀爬前,这些准备工作必不可少。张琪介绍,需要准备的攀岩工具有绳索、凿钉、头盔、手套、攀岩鞋等,其中最重要的就是头盔和手套,为了保护头部与双手免遭重创。而攀岩鞋则是一种防滑力很高的鞋,强大的摩擦力使鞋可以在攀登时,减少很大的体力支出。绳索

则是为了给自己的人身安全提供一份保障,而在双腿与腰部进行捆绑。此外,像凿钉一类的就是专门用于寻找支点,帮助攀登的工具。

如果攀爬者要尝试难度攀爬,主要有两种攀爬保护方式,一种是人工保护,另一种是自动保护。自动保护器保护要确保安全

带与保护器的正确连接,人工保护则需要确保锁具正确连接,并且保护的人应具备专业的保护能力和保护技术。

“抱石攀爬是靠垫子保护以及自我保护,所以相对来说危险性较高,所以在攀爬抱石之前,一定要学会从高处落下的时候,如何用正确的落垫姿势保护自己。”

张琪提醒。

此外,张琪建议,攀爬之前还应做好着装方面的一些准备,比如避免散着头发、留长指甲、戴戒指,应该穿运动装。热身运动要分阶段,如先进行关节的一些预拉伸,然后做一些跑步动态的跑跳热身,最后再到墙上结合攀爬,进行一些岩壁上的热身。

攀岩的自我保护方法

本报综合报道

下面整理了一些攀岩的自我保护方法,一起来看看!

上方保护

保护支点在攀登者上方的保护形式。在攀登者上升过程中,保护人不断收绳,使攀登人胸前不留有余绳,但也不要拉得过紧,以免影响攀登者行动,这点在登大仰角时尤应注意。上方保护对攀登者没有特殊要求,发生坠落时冲击力较小,较为安全。

下方保护

保护支点位于攀登人下方。没有上方预设的保护点,只是在攀登者上升过程中,不断把保护绳挂入途中安全支点上的铁锁中。这是领先攀登人唯一可行的保护方法,实用性较大,而且是国际比赛中规定的保护方法。

进行下方保护时,使用的器材一般有安全带、铁锁和下降

器。保护人收绳时,应注意随时要有一只手握住下降器后面的绳索(或把下降器两头的绳索抓在一起),只抓住下降器前面的绳子是难于制止坠落的。

但这种保护方法要求攀登者自己挂保护,而且发生坠落时,坠落距离大,冲击力强,因此一般由技术熟练者使用。

如何避免被绳子擦伤

别让自己掉在底下绳子

上。如果有可能,腿别岔在绳子之间,否则掉下来容易绊成头朝下。保护人必要时贴近岩壁,尤其是在第一个保护点(快挂)之后,别让人落下后可能骑在绷紧的绳子上。

领攀人90度附近时意识到坠落方向是否有突出岩点,有必要的话轻轻推壁跳开。有时知道自己不行了要有控制地落下来,尤其是有好的保护点时,养成戴头盔的习惯。