

跪着起跳 杭州小伙刷新吉尼斯世界纪录

见习记者 杜欣羽

吉尼斯世界纪录意味着“世界之最”，记载着来自全世界不同城市、不同年龄、不同职业“能人异士”们挑战自我、突破极限的闪光时刻。

9月9日，来自杭州富阳的运动达人孙朴男就以76厘米刷新了“最高的跪膝起跳高度”吉尼斯世界纪录，官方认证官向孙朴男颁发了荣誉证书。

这项运动比较冷门，难度极高，需要非常强的核心力量支撑。“跪膝跳高”要求挑战者跪在地上，脚踝和脚尖也要放平贴地，然后借助臀部的力量跳到具有一定高度的箱子上，最终保持稳定站立，即为挑战成功。据资料显示，原世界纪录创造者是来自美国的Tyler Lutz创下的70.16厘米。

孙朴男在挑战的过程中前两次因为紧张没跳成功，但通过休息和热身，在最后一次的挑战，以76厘米一举拿下世界纪录。普通人在完成标准“跪地”姿势后，想要直接站起都不容易，更不要说

增加难度的跪膝起跳。

对于“跪膝跳高”，孙朴男说：“接触这项运动是来源于一次偶然的机会，2019年在网上看到这项挑战，觉得好玩拍视频尝试，但没想到第一次就非常接近世界纪录。”当发现自己有这种天赋后，“我想要多加练习，然后正式申请纪录，为自己多年来的运动健身之路画上一个满意的感叹号。”优越的弹跳离不开日常核心力量的训练，“我从初中就开始运动健身，一年训练300多天，13年来一直坚持。”对他而言，突破身体极限的过程非常享受，“这次获得吉尼斯世界纪录对我而言很自豪，很有满足感。”

吉尼斯世界纪录始终致力于鼓励、发现并分享不可思议的事情，并且以“为所有人提供创造世界纪录的机会”为价值观。孙朴男期待能有更多的人来尝试突破他的成绩。谈到将来的目标，他说：“目前我已经收获了

一项下肢力量的世界纪录，未来想试试能不能突破一项上肢力量纪录，通过不断地挑战，看看自己极限在哪里。”

作为一位职业运动博主，孙朴男目前在全网有300万+的粉丝，通过自媒体分享运动挑战、健身教学视频，孙朴男希望可以通过自己的力量，引领更多的人，尤其是青少年去强身健体，“现在有很多青少年跟着我训练，他们通过我的视频，获得了运动的动力、强壮身体的方法，我会坚持输出有益的运动知识。”



板球来一局

9月9日—10日，长三角地区在华印度外商板球邀请赛在义乌举行，来自上海、宁波、绍兴、义乌等地的近百名外商组成8支队伍进行循环赛。据悉，常驻义乌的印度外商组建了10支板球队，定期相聚打比赛。

通讯员 吴峰宇

有了太极拳师父 全村健身更带劲

9月11日，夜幕降临，绍兴市鉴湖街道秦望村村委门口的活动广场，村民们打起太极拳。带头打拳的，行云流水；后面跟学的，有板有眼。8月以来，秦望村深入挖掘特色文化底蕴，选设了太极拳培训课程。陈氏太极拳第12代传人周根祥担当了“太极宗师”的角色，以亚运会为契机，带领村民练起了太极拳。

周根祥是秦望村的一名村干部，练太极拳10年有余了。2012年10月，因受腰椎间盘突出困扰，周根祥在绍兴城东体育馆打听到陈氏太极拳第11代传人王金在教太极拳的消息后，便前往学艺。“练了太极拳后，腰部舒服了不少，这就是太极‘一动俱动、节节贯串’的魅力。”周根祥说着，便示范了一段太极起势。他说，当时白天忙工作，晚上跟着师傅练招式。从太极基本功8式、18式，到老架一路75式、太极单剑、太极单刀、太极推手……就这样风雨无阻坚持了好几年，独乐乐不如众乐乐。2019年4月，周根祥考虑在村中推广太极拳。

“太极拳既能强身健体，又能颐养心性。”秦望村党委书记娄明亮说，在对文化礼堂的改造提升中设立“太极拳馆”，致力于推广、传授陈氏太极拳，还准备挑选苗子组建太极拳队伍。

周根祥说，从引导到自发加入，他最大的心愿就是把太极文化作为村里的特色文体品牌打造成功，继承下去，吸引更多的人走进这个古村落。（通讯员 石项如）

“Ready, go!”桐乡办起了“亚洲”运动会

这几天，杭州亚运会火炬正在全省传递。亚运之风吹到了桐乡市屠甸镇海星村，9月10日，这里举行了一场“亚洲”运动会。

随着裁判的一声哨响，“亚洲”运动会首个项目拔河拉开了帷幕。双方队员握紧麻绳，双脚蹬地，身体向后倾，爆发出全身力量。“赢了！”海玉组拔河队员张建仙一下场，就不停地按摩自己摩擦得发红的手掌。虽然耗费了不少力气，但她还是很兴奋，连说了三遍“太激动了”。张建仙是土生土长的海星村人，这是她第一次参加这样的运动会。而此时，场上又开始了新一轮比赛，裁判熟练地将红色标绳稳定在中场位置，扬起小红旗，喊出了一句：“各

就各位，Ready, go!”

突然切换了语言，这是因为这场运动会邀请的特殊运动员——由来自浙江传媒学院和浙江大学的亚洲留学生组成的国际友人组上场了。此次两所学校派出了来自巴基斯坦、沙特阿拉伯、马来西亚、塔吉克斯坦等多个亚洲国家的近20名留学生参加比赛，与村民同场竞技。

海星村给来自迪拜的艾美尔（Ameer Khan）留下了深刻的印象，一来到这里，他就被这里的风土人情深深吸引。“这里的风景也美丽，村民也美丽，文化也很美丽。”艾美尔说，自己曾去过不同的村庄游历，但还是第一次参加办在村里的“亚洲”运动会，感觉

非常有趣。

此外，场上还展示了舞龙舞狮、太极拳、武术等中国传统文化项目，赢得了参赛队员们的阵阵掌声。“我们想通过举办这次村里的‘亚洲’运动会，满足和丰富村民对文化体育生活的基本需求，营造全民健身的浓厚氛围。同时增强与国际友人的互动与交流。”屠甸镇党委委员方正邦表示。

虽然汗水浸湿衣衫，但参赛运动员和围观村民们脸上都挂着灿烂的笑容。在这个不大的运动场上，民族文化、乡村文化与体育文化碰撞交流，擦出了强烈的火花，每个人都尽情享受快乐。

（通讯员 李滢瑕 黄福锦 沈 烨）