

岩壁起舞 健体也练心

本报记者 陆英健

“

6月23日,巴黎奥运资格赛布达佩斯站速度攀岩决赛,浙江姑娘周娅菲在女子组以6秒52的成绩获得亚军,加上在上海站夺冠的成绩,让她获得了一个奥运参赛席位,也让攀岩项目吸引了许多人的目光。我省有许多室内攀岩场所,也吸引了无数爱好者,这个项目对于人的力量、耐力、柔韧性、灵敏性提升均有益处,还能磨练人的意志品质。这项运动如何入门,有哪些技巧?记者采访了相关人士寻求答案。

”

倚壁而上,技巧很重要

作为登山运动派生出的一种运动方式,攀岩需要人们充分“唤醒”原始性的攀爬技能,进而攀登峭壁、人工岩壁等等。在金华市攀岩队主教练庞冬玲看来,攀岩运动不仅强身健体,还可以提升自信心和胆量。

庞冬玲建议初学者在室内攀岩墙进行入门:环境相对安全,设施齐全,且有专业教练提供指导。初学者可以练习基本攀岩技巧,如握法、脚法、身体平衡等。“手在攀岩运动中起到抓住支点的作用,也是保持身体平衡的关键。”庞冬玲介绍,在人工场地攀登时,攀岩者应在第一指关节紧扣住支点,手腕用力,手掌紧贴岩壁,小臂随手掌紧贴岩壁而自然贴合,在引体时,手指下压慢慢抬起手臂。“要注意的是,一般我们不会轻易大幅度改变身体重心,要讲究节奏。”她还提示,初学者应多练习抓握、挂扣、换手等基本动作。

攀岩需要脚部与双腿的力量进行爬升,学会正确使用脚来支撑身体重量也非常重要。“在攀岩时,我们可以两腿外旋,将大脚趾内侧贴近岩面。尽量将脚掌平放在岩壁上,以增加稳定性和摩擦力。”庞冬玲也提醒初学者,在进行攀岩训练时双腿微屈,膝部则应避免接触岩石面,否则会影响脚的

支撑和身体平衡,若是滑脱也易造成膝部受伤。

攀爬岩壁的过程中,左右腿、一只手,3个支点稳定身体重心,随攀登动作的转换移动,这是攀岩能否稳定、平衡、省力的关键。“在我们攀岩时,我们可以通过调整身体的姿势和位置,使重心保持在稳定的位置,以便更好地控制身体的移动。确保能良好维持身体平衡后再观察周围情况,找到合适的支点进行移动,选择合适的攀岩路线。”庞冬玲表示,初学者可根据自己的兴趣和实际情况,选择适合自己的攀岩方式。只要掌握好基本技巧,注意安全事项,入门的过程也能收获乐趣。

专项训练,爬升更利落

攀岩运动对于肌肉力量和体能有一定要求,因此,初学者想要提升水平,不仅要磨练技巧,也要针对力量和体能进行针对性训练。

乐刻教练健身教练徐志强也是一位攀岩爱好者,他建议,攀岩者初学入门阶段应该进行适量耐力训练,通过长跑、游泳、骑车等方式来提高体能。“由于攀岩需要用手指力量对目标进行抓握,平时可以

在空闲时间利用握力器和抓握悬垂等方法训练手指抓握能力。”徐志强提醒,在攀岩前可以进行一些热身运动,如跳绳、拉伸等,以增加肌肉的氧气供应。

“攀岩运动需要强健的上肢和下肢力量,因此周期性进行针对性的肌肉力量训练也是必要的。”徐志强一一列举,通过举重、引体向上、俯卧撑等方式来增加上肢力量,其中俯卧

撑还具备增强核心力量的功效。蹲起、提踵和屈腿等则可以提高下肢力量。他也提示,肌肉力量这类强度较高的最好留出一两天的时间给身体恢复、肌肉增长,不要在次日接着训练同样的内容和部位,一周进行1—2次为宜。中、低强度的核心、柔韧性等训练可以天天做,入门阶段训练酸痛是正常现象,给身体一个适应期,酸痛的感觉会慢慢降低。

三种常见攀登方法

本报综合报道

Toprope

主要用作练习,两人一组进行。首先沿另外的通道登上顶端,拴上绳索后下来,绳索的一头系于攀登者腰间的安全带,另一端执于保护人手中。如此,绳索从上方保护攀登者,安全感强,不必顾虑坠落,适合初学者。

Lead

两人一组,保护人根据攀登者的进度徐徐放松安全绳索,万一失手下坠,腰间的保护器阻止绳索,有效地保护攀登者。攀登者则边攀登边将绳索系于攀岩墙上的螺栓等保护装置,以防万一。一旦不慎跌落,只能依靠自己的力量“东山再起”。

Bouldering

即“徒手攀登巨岩”之意,如今一般指允许飞身跌落的所有攀岩运动。攀岩鞋以外无需任何其他装备,可谓最原始、最自然的攀岩。岩石高度通常在4米以下,超过4米的岩石,采用Toprope的方式,安全绳索从上方挂下为佳。

这些装备为你保驾护航

本报综合报道

在进行攀爬前,安全工作必不可少。攀岩工具不仅能提升运动效率,还能增加安全系数。

头盔

攀岩过程中头部受伤风险较高,因此头盔也是必备装备之一。攀岩头盔应选择坚固牢固、轻便舒适的产品,并且需要注意是否符合安全标准。



手套

攀岩手套可以保护手部肌肉、防止摩擦伤,同时增加手与攀岩表面的摩擦力,提高攀爬效率,避免手汗滴落对抓握造成干扰。



攀岩鞋

建议在初次尝试攀岩时选用场馆里的公共攀岩鞋,如果之后发现自己逐渐喜欢上了这项运动,需要购置一款攀岩鞋则可以先买一些基础款,与普通鞋子不同的是,攀岩鞋有弯曲的鞋头和硬质的鞋底,能够提供更好的脚部支撑和抓地力。进阶至一到两年的爱好者则可以选择小自己运动鞋半码或一码的运动鞋。



安全带、安全绳

安全绳、安全带是攀岩过程中的保护装备之一,一般由攀岩者和保护者共同使用。安全绳分为静态绳和动态绳两种,其中静态绳适用于攀登固定结构体和缓慢移动的攀登场所;而动态绳适用于高空攀登、剪切和跳跃等刺激行为。攀登者在选购时应根据攀岩类型和个人能力来选择,安全带选购时最好亲自试穿,以穿上后手掌伸入腰环与身体的缝隙间,握拳后拔不出来为宜。

