

岩壁芭蕾如何跳出第一步

本报记者 陆英健



潘愚非 CFP供图



教练名片

付正俊

杭州市攀岩队主教练

学会「读线」

“攀岩是一项既锻炼身体素质,同时还考验思维能力、磨炼运动员身心的运动。”杭州市攀岩队主教练付正俊介绍,攀岩运动主要分为三个小项:攀石、难度和速度。对于初学者来说,简单的难度和攀石线路攀爬通常是最适合新人练习的,它是一个力量、技巧与意志力挑战兼具的项目。

“从身体来说,攀岩需要有力的上肢力量,但其实,重心转换的过程,需要从腿部、腰部到上肢等全身肌肉群的参与。”付正俊介绍,攀岩并不是一项仅靠蛮力就可以取胜的运动,由于在运动过程中需

要伸展和弯曲身体,攀岩还有助于提高身体的柔韧性。

攀岩亦是“烧脑”的运动,这是因为“岩壁”上那些崎岖不平的岩点都是经由专业人员设计过的,所以,尝试攀岩的第一步不是发力攀登,而是学会“读线”,根据自己的身体情况和能力水平,思考最适合的路线和动作技巧。在他看来,攀岩最大的魅力还在于培养挑战精神:“面对难以征服的岩壁,寻找合适的支点,一步步向上攀爬,克服内心的恐惧,挑战极限,完成设定的目标,这种感觉也是一种享受。”

从横移入门

付正俊介绍,入门攀岩的过程和攀岩本身的过程相似,讲究“循序渐进”。对于零基础的人来说,学习攀岩最好先从横移开始。“在岩壁上移动并保持平衡需要适应。从横移开始入门,能快速提升‘岩感’,让身体适应岩壁。”有一定基础后再去挑战不同难度等级的线路。

在横移练习过程中,应保持手臂伸直、重心下沉、屈膝移动、刚开始选择易抓握的支点、避免长时间静止以减少手臂肿胀。技术动作如侧身、折膝等可在此过程中练习。横移时应选择好抓的点,避免动作变形,同时通过支撑动作恢复体力。在不同角度的墙面上,需调整重心和踩点方式。“具有一定水平后,我依然建议每次攀爬前进行横移热身,以强化基本功并降低受伤风险。”

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支点的形状,知道对不同支点应手抓何处,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、握、推等方法。付正俊认为,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,从而让两只手轮流休息。攀登中手指的力量十分重要。由于新手时常遇到力气不足的情况,他建议在平时进行引体向上训练,同步锻炼抓握力和臂力。“如果一开始拉不起引体,也可以采用悬挂的方式,一步步增加时长来提高。”

攀岩也需要好的“脚力”:脚法是讲究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,付正俊建议,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,体重再过渡到左脚。他提到,在平时可通过深蹲、弓步跳等动作提升腿部力量。“尤其是脚踝,”付正俊说,作为攀爬中维持身体平衡的重要关节,日常训练中对于脚踝的强化训练内容必不可少,诸如箭步蹲、提踵这类训练,会有效提升攀岩的运动表现。

训练抓握力有妙招

本报综合报道

在练习攀岩运动的过程中,强有力的手部抓握力对于攀岩者来说至关重要。无论是抓住岩壁上的凸起,还是在悬挂时保持身体的稳定,都需要依赖手部肌肉的力量。因此,增强手部抓握力是攀岩训练中的关键环节。通过以下几种方式训练,有助于人坑攀岩运动的小伙伴们在攀爬过程中更迅速地适应不同的抓握点,攀向更高峰。

手夹杠铃片

如果你有一双大手或长手指,可以尝试通过手夹杠铃片的方式增强手部力量。首先,把两个同样大小的杠铃片放在一起,用拇指和其他4个手指夹紧,并把它们拿起来放在身侧。接下来尽可能用力地把它们捏在一起,尽可能长时间地捏住。最后有控制地把它们放下,然后换手锻炼。

抓取哑铃

在健身房找到六角形的哑铃,选择合适自己的重量,将它直立并用指尖抓住它的一端。之后缓缓将哑铃拿起,坚持30-40秒之后换手进行,随着练习的深入可以循序渐进增加重量。通过抓取哑铃的锻炼,可以对指力、抓握力起到很好的训练效果。

农夫走

农夫走训练建立在握力训练的基础上,锻炼手部力量的同时加强斜方肌强度。训练时,两只手各提起一个沉重的哑铃,双臂垂直于身体两侧,在确保安全的情况下在训练区散步,在你到达极限之前把重物慢慢放下来进行休整。通过循序渐进地训练,让你的手像铁钳一样有力。

单杠悬挂

单杠悬挂可以增强握力和耐力,这种训练同时可以对背阔肌和肩膀进行伸展,同时也为脊椎减压。训练时抓住单杠,位置与肩同宽(正、反手均可),双臂伸直,双脚离开地面,尽可能长时间地悬挂。

手腕屈伸

作为一种传统的健美训练,手腕屈伸是一个很棒的握力与腕力训练动作。训练时坐在运动凳的末端,用窄握法(即用4根手指而不用手掌)握住杠铃或两个哑铃,随后将前臂和手腕放在凳子上,先使双手下垂地面,随后手腕向上弯曲,重复动作10-15次为一组,循序渐进增减重量。

毛巾引体向上

毛巾引体向上可以锻炼你的背部、肱二头肌和握力。对于攀岩者这样需要锻炼强壮手和手臂的人来说,这是很好的锻炼方式。练习时,将一条足够结实的毛巾套在上单杠上,然后握紧两头做引体向上,尽可能多做几次,在你达到极限前停下。

面面观

史鹏飞 杭州市攀岩协会会长

攀岩并不仅仅是只靠蛮力的一项运动,思考攀爬路线就像解谜一样,在这过程中还有助于锻炼思维的灵活性。

郑珏彬 台州市攀岩协会副会长

攀岩是一项综合性运动,能够锻炼包括上肢力量、核心力量、腿部力量以及爆发力,为身体发展提供更全面的支持。