

# 爱玩极限健身,能用小拇指做引体向上 他会的这招“吊死功”,你可千万别学

杭州江干体育中心游泳馆里,藏着一位“极限励志哥”

本报记者 杨静

一位账号名叫@搬砖小伟的街头健身的小伙子前阵子在网络上火了!

超棒的身材,体脂率不足8%,然而力量控制却很惊人,最关键的是,他健身的地点居然是建筑工地!

无独有偶,杭州也有这样一位“励志哥”,爱跑酷,会玩各种极限健身招式,最让人目瞪口呆的是只凭两个小拇指就能完成五个引体向上,而他练就“神技”的场地就在游泳馆的机房里。

## 两个小指 竟能完成五个引体向上

这个牛人叫欧运飞,32岁,广西桂林人,目前在杭州市江干体育中心的游泳馆里当救生员兼游泳教练。

欧运飞的微信名叫“极限狂人”,在朋友圈里晒着各种与众不同的运动照片:有时候练“吊死功”,笑称“思索人生”;有时候在险峻的山顶或是湍急的瀑布里玩倒立……

这位“极限狂人”说,自己从小就喜欢运动,但是因为家里经济条件不允许,从不花钱请教练,只是看看视频依样画葫芦。会耍双截棍,爱跑酷,练过硬气功。

比如这“吊死功”,其实就属于硬气功中的一种,又叫“铁喉功”,以前一些少林寺武僧会练就此绝活。欧运飞说,当时自己就是看了网络上的介绍被吸引的,已练了近两年,心得是首先要学会正确呼吸法,其次得把脖子上的肌肉练发达了。

现在,欧运飞的“吊死功”已能坚持挂上十多秒钟,而他又迷上了极限健身。

极限健身也叫街头健身,属于极限运动中的一种。它结合了健身、舞蹈、体操、杂技等运动的特点,极具创造性、观赏性。虽然被称为健身,但是对场地和器材并无限制。你可以在家锻炼,可以在小区里,也可以在街头或是广场上。绳子、台阶、楼梯、公园里的椅子,甚至是一棵树都可以成为健身器具。

在俄罗斯、乌克兰、美国等国,街头极限健身非常流行,有很多爱好者。在中国,这项运动正在兴起。极限健身大致分为极限单双杠和极限俯卧撑两大类,有五大神技,由易到难分别是慢速单杠双力臂、单杠前水平、顺风旗、标准单手引体向上、标准俄式挺身俯卧撑。

这些动作欧运飞都会,而他现在最拿手的绝活是单指引体向上。引体向上是一项比较普遍的运动,因为一般承受全身重量的是双手,所以对于一般人来说还是有一定难度的,有时使尽全身力气,却连一个都完成不了。而欧运飞仅用两个小拇指,竟然一下子能做五个。

## 一身神技 游泳馆机房里悄悄打造

“小欧这个人很有点‘一根筋’,只要他想做的事,就一定能够做到。”游泳馆馆长傅林虎说,以前欧运飞对电脑一窍不通,可是为了学动作,他下功夫很快就掌握了。平时除了工



作,业余时间也都花到了运动上。他的绝活还真不一般多,除了上面提到的,还能徒手开大理石,徒手开山核桃。

而这些绝活是在哪里练的?究竟怎么练出来的呢?说出来让人有点意外,就在游泳馆露台放冷却机的狭窄空地以及地下的机房里。

在游泳馆露台放冷却机的地方,记者看到地上有四个螺丝。欧运飞将一根钢管在上面一套,就当起了“人体旗帜”;在地下室机房里,墙上安装了“纯手工”打造的铁架子,看上去很土



很粗糙,但很实用。旁边还有练拳的靶子。

欧运飞说,其实健身并不是非得去健身房,可以随时随地。只要空下来,他就会来练练。除了这些器械,门口的楼梯也是很好的工具。

“我的目标是打破小拇指做引体向上的世界纪录。”据了解,这项纪录的挑战者要在30秒的时间内做尽可能多的引体向上,但是条件是:只能用双手的小指,且下巴不能触碰铁杆。目前这项纪录的保持者是位印度人,他在30秒内做了16次引体向上。

欧运飞这些高难度动作经过长期训练而成,切勿模仿。

## “享爱心 传爱心” 森山铁皮枫斗提醒您关注健康

“享爱心 传爱心”森山一直在行动!

2016年森山铁皮枫斗携手浙江省癌症康复会联合开展“享爱心 传爱心”公益行动。

提起铁皮石斛,多数人都会想到森山。凭借着森山人19年来致力于铁皮石斛的研究,森山不仅成了铁皮石斛行业栽培标准制定单位,还在行业内获得中国保健品十大公信力品牌;森山牌铁皮枫斗冲剂,更是赢得了良好的市场口碑。

“森山一号”种苗及种植技术获得浙江省重大科技专项、国家技术创新基金等科研项目,荣获“有机产品认证证书”。6000多亩铁皮石斛栽培基地,荣获“生态原产地产品保护证书”。采用种苗生产技术,GMP10万级净化工厂36道工序炼制而成,51项专业品质技术支持,有效保证森山铁皮枫斗的品质。

11月11日至11月20日,森山推出爱心回馈活动。



具体活动如下——

单笔购买6盒森山铁皮枫斗冲剂(16包装)市场参考价224元/盒,再加360元即可获得6盒森山铁皮枫斗冲剂爱心装(14包/盒)全年仅一次,每日前10位还将获赠价值200元礼盒,赶快预定吧!

爱心热线:0571-87696068。

活动地址:钱报有礼健康直购读者中心,体育场路184号(浙江日报社大门口)。

本品不能代替药物