

安吉有位自学成才的“蜘蛛侠” 带孩子飞檐走壁进省队

现在攀岩进入奥运会,民间热情大涨,想学的孩子不妨去找他

本报记者 杨静
通讯员 蒋升

手脚并用,像壁虎一样快速爬上数米高空……攀岩被誉为“峭壁上的艺术体操”。在湖州安吉,就有一位喜欢和峭壁石墙打交道的“老炮儿”冯辉,他是湖州第一家室内攀岩馆的创始人,还带出了数名青少年攀岩冠军。

“别看攀岩现在比较普及,但九年前,很多安吉人连听都没听过,更别说练了。”冯辉最初接触攀岩是在2005年,在武汉举办的一次户外活动中接受了培训。2010年,浙江省首届社团运动会攀岩比赛在丽水举行,冯辉成了湖州队的“带头大哥”。

冯辉说,那时招募来的队员有十几个,但都是零基础,许多人甚至连引体向上都做不了。即使进行了几个月的基础训练,但比赛结果可想而知:数米高的攀岩墙,其他队里的好手仅需十多秒就爬到了顶端。冯辉队里唯一一个敢上场的还是个女体育老师,结果爬到顶端花了一分多钟,整个队伍只能选择退赛。

这次的“临阵脱逃”让冯辉心有不甘,本就好胜的他比赛结束后就开始不断给自己加练:一有空就去网上找视频学技巧,然后一次次地在天荒坪的一块人工石壁上找感觉,每天练上四五个小时。风雨无阻地练了大半年,自2013年起冯辉在安吉龙山体育中心内开了全市第一家室内攀岩馆,转行当教练。

攀岩馆刚开放时体验者不多,他便和当地的凤凰山小学合作,公益开展攀岩社团活动,另一方面也可以挑选好苗子。

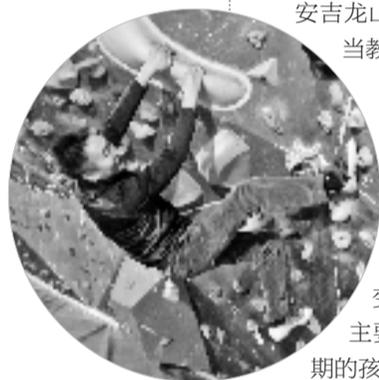
怎么判断一个孩子适不适合练攀岩?“一看四肢是否修长,二看柔韧性。”

有了根据地,冯辉在训练方法上也有了改变,不再是摸着石头过河:从身体素质来讲,攀岩主要考验力量和柔韧性,但对于正处于生长发育初期的孩子来说,力量训练容易对身体造成损伤。除了要求每次来上课的孩子们先压腿伸筋,然后沿着九米高的攀岩墙进行两组体能训练,冯辉还采取了“递进式”方法练胆量:九米的一下子爬不了,就先从一两米开始尝试,然后慢慢加练。

这么多年下来,冯辉带过的学员有数百,教出了一个亚洲青少年攀岩冠军和五个全国青少年攀岩冠军,“现在浙江省攀岩队里有四名队员是我学生,其中一位是我女儿。”

自女儿入选省队之后,父女俩见面的机会少了,“省队的安排更加紧凑,白天上文化课,下午训练。我觉得女儿去省队之后,较大的变化是性格方面,以前在小细节上有点斤斤计较,现在好多了。”

从小众运动到入选东京奥运正式项目,近几年来,攀岩这项时尚运动日渐风靡,爱好者和场馆数量增长迅速。“最重要的一点是人们对攀岩的看法在改变,从一开始的袖手旁观到现在的亲身参与,这可能是攀岩入奥之后的促进作用。”冯辉说,就最新的攀岩人数相关统计显示,6至13岁的爱好者数量不断增加。换句话说,青少年成了攀岩运动的主力军。但他特别强调,现在家长让孩子学攀岩主要还是为了健身,培养胆量以及独自面对和处理困难的能力。从小就想走职业路的孩子几乎没有,对大部分孩子家长来说,攀岩只是青少年体育运动的一种选择,而非未来职业的方向。



筋长一寸,寿增十年 拉筋真的这么神奇? 专家说:有肌肉紧绷感 但不能到痛的程度

78岁的老汉能单腿绕头,身体比许多小年轻都柔软……如果你是宝石山的常客,对这位高高瘦瘦的“陈老师”一定不陌生。“陈老师”其名陈其良,自1999年开始注重拉筋养生,每天都会花一两个小时练习转身、下腰等动作。

“刚退休那几年我患有腰肌劳损和颈椎病,最严重时晚上疼得睡不着觉,后来就开始拉筋锻炼。”陈其良的拉筋方法十分详细,无论是前腰、后腰还是颈肩,每一个部位都有涉及:“拿压腿来说,前后左右每一个角度我都要压108下,光一条腿就得花上十多分钟。”这样坚持了几年,陈其良不仅身体大有好转,还自学了倒立和瑜伽,身段比年轻人还柔软,因此成了宝石山初阳台上的运动达人。

俗话说:“筋长一寸,寿增十年”。生活中有不少人将拉筋作为自己的锻炼和养生方式,有事没事拉拉筋,但却不知道拉筋究竟有啥好处?有什么注意事项?对此,记者采访了我省相关运动医学专家。

在现代医学中,“筋”指的是肌腱、筋膜、关节囊、韧带、腱鞘、滑液囊等软组织。“‘筋长一寸,寿增十年’这是夸张的说法,突出拉筋的重要性。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮解释。

“拉筋有静态、动态、弹振以及本体感觉神经肌肉促进疗法四种方法,除了最后一种是用于康复治疗,其他三种在生活中都很常见。”静态拉筋就是通过某一个姿势,让想要伸展的肌肉群受到一定的延展压力;而弹振拉筋则是利用快速摆动、弹动及反弹产生的动力,迫使身体部位超越平常的活动范围,比如数次进行下腰手碰脚尖或者地面的动作,不过这种方法往往不太容易掌握力度,因此不太推荐年长者使用。在正式运动之前最好用动态拉筋,而运动之后则适合静态拉筋。

薛亮说,如何判断拉筋的进展程度,是感觉到张力或肌肉紧绷感,但绝对不能到痛的程度。有张力或紧绷感,是肌肉感觉神经元正确地反映出拉筋的成效,否则离受伤就不远了。

本报记者 杨静 通讯员 蒋升 李文瑶



宝石山上的常客陈其良78岁了还能单腿绕头、下腰做瑜伽。



扫码观看:“蜘蛛侠”冯辉教孩子们如何攀岩。
浙江24小时APP