



“峭壁上的芭蕾”感受极限运动之美



少年派·智囊团

中国登山协会国家级攀岩裁判员
兰州砾域户外攀岩教练员
陈明远

攀岩运动有“岩壁上的芭蕾”之美称，是集探险、竞技、健身、娱乐、观赏于一身，既惊险刺激，又有较高安全性的大众化体育运动。敢尝试吗？千万别觉得自己不行，当在岩壁上一次又一次重复，不断鼓励自己冲上去，成功站在峰顶时，你会发现，原来自己是如此强大，这就是这项运动的魅力。现在，就来一起跟着专业攀岩老师先学习一些攀岩需要具备的基本知识。

1 攀岩对青少年的好处

第一，攀岩能增强自信心，在攀岩过程中，面对高大的岩壁，仍毅然决然向上攀登，不怕面对攀岩过程中的难度挑战，这样长期锻炼心性自然要比一般人沉着自信。

第二，攀岩能增强体质，攀岩运动是手脚协调配合，展现均衡的力与美，并且足以负荷自己的重量、对抗地心引力，攀岩运动中女孩可是一点也不输于男孩。

第三，攀岩能提高注意力，当脚下踏着坚实的岩石，留意身体在岩壁上移动的每一个细节，此时特别需要的是全神贯注，这对儿童集中注意力的训练很有帮助。

第四，攀岩能增强进取心，当自己在攀爬过程中，是放弃、还是继续坚持？已经不全然只有勇气可决定，还有意志力、荣誉感及自我超越的决心。

第五，攀岩能提高身体的柔软度与协调感，这是城堡攀岩的关键能力，其重要性更胜于体力；国外已有医疗领域用攀岩来矫治儿童肌肉的发展及手、眼、身体的协调力。

注意事项

准备活动：

室内攀岩在保护员一对一的帮助下，安全几乎是最可以保障的，但是不做好准备活动，在攀爬过程中，还是很容易受伤的。比如说大幅度的跨越，如果攀爬之前热身运动不够，肌肉和韧带非常容易拉伤。攀岩穿着宽松的衣裤，不妨碍攀爬就好了。但是，鞋子在攀爬时，扮演着重要的角色。护具的穿戴也颇有讲究，绑得不能太紧也不能太松，与腿间宽度保持一个食指的距离是最好的。太紧了，会影响到攀爬的姿势，而太松了则容易脱落。爬之前，首要是先观察面前的岩壁，想清楚一会上去的路线。下岩——俗称速降，虽然有保护员在下面帮助调节绳索，但如果不留心，还是有可能发生危险。特别是当你的绳索同岩壁间的距离太靠近时，一定要面朝岩壁、身体微向后倾斜的姿势向下降落。同时，你也可以用脚蹬岩壁的方式掌握下降的方向和速度。

抓。用手抓住岩石的凸起部分。

抠。用手抠住岩石的棱角、缝隙和边缘。

拉。在抓住前上方牢固支点的前提下，小臂贴于岩壁，抠住石缝隙或其他地形，以手臂和小臂使身体向上或向左右移动。

推。利用侧面、下面的岩体或物体，以手臂的力量使身体移动。

张。将手伸进缝隙里，用手掌或手指弯曲张开，以此抓住岩石的缝隙作为支点，移动身体。

蹬。用前脚掌内侧或脚趾的蹬力把身体支撑起来，减轻上肢的负担。

跨。利用自身的柔韧性，避开难点，以寻求有利的支撑点。

挂。用脚尖或脚跟挂住岩石，维持身体平衡使身体移动。

踏。利用脚前部下踏较大的支点，减轻上肢的负担，移动身体。

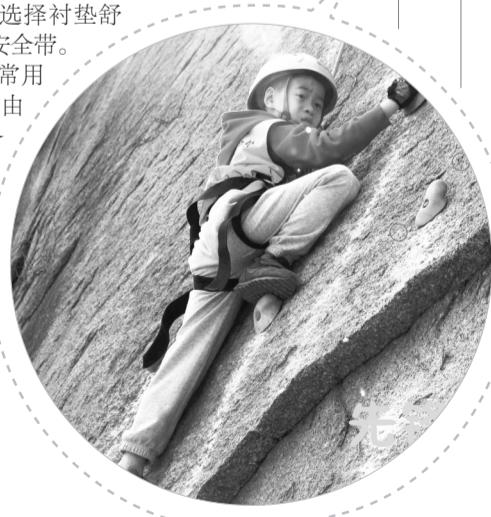
三点固定法是攀岩的基本方法，其要领是：对身体各部位的姿势和动作有一定的要求。

折叠身体姿势：攀登岩石峭壁时身体要自然放松，以三个支点稳定身体重心，而重心要随攀登动作转换移动，这是攀岩能否稳定、平衡、省力的关键。要想身体放松就要根据岩壁陡缓程度，使身体和岩壁保持一定距离，靠得太近，会影响观察攀岩路线和选择支点。但在攀登人工岩壁时要贴得很近。在自然岩壁攀登时，上、下肢要协调舒展，攀岩要有节奏，上拉、下蹬要同时用力，身体重心一定要落在脚上，保持面向岩壁、三点固定支撑、直立于岩壁上的攀登姿势。手臂的动作，手在攀登中是抓住支点、维持身体平衡的关键，手臂力量的大小直接影响攀登的质量和效果。对初学者来说，在不善于充分利用下肢力量的情况下，手臂的动作就显得更为重要。手臂如何用力，在人工岩壁攀登和自然岩壁攀登时情况不同，前者要求第一指关节用力扣紧支点的同时，手腕要紧张，手掌要贴在岩壁上，小臂也要随手掌紧贴岩壁而下垂，在引体时，手指（握点）有下压抬臂动作。但攀登自然岩壁时其动作就变化很大，要根据支点不同采用各种用力方法，如抓、握、挂、抠、扒、捏、拉、推压、撑等。

折叠脚的动作：攀登技术发挥得好坏，关键是两腿的力量是否能充分利用。只靠手臂力量攀登不可能持久。脚的动作要领是，两腿外旋，大脚趾内侧贴近岩面，两腿微屈，以脚踩支点维持身体重心，在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下，要灵活运用。但要切记，膝部不要接触岩石面，否则会影响到脚的支撑和身体平衡，甚至会造成滑脱而使膝部受伤。

折叠手脚配合：凡优秀攀岩运动员，上、下肢力量是协调运用的。对初学者或技术还不熟练的运动员来说，上肢力量显得更为重要，攀登时往往是上肢引体，下肢蹬压抬腿而移动身体。所以，学习攀岩，首先要练好上肢力量，上肢要以手指和手腕、手臂力量为主，再配合以手腕、脚趾以及腿部的力量，使身体重心随着用力方向的不同而协调地移动，手脚动作的配合也就自如了。

文/图 掌上兰州·兰州晨报首席记者 夏苗



来看看攀岩需要做好哪些准备

1.需做热身运动

在开始攀岩之前，热身运动是非常重要的，省略这个步骤很容易受伤。例如，你在家里装了引体向上训练器，每次经过时都有拉几下杠的习惯，也因此出现使肌肉或肌腱拉伤的情况，这就是因为你没有做事先热身。

想要计算需要多少热身活动才能增进攀岩成绩是不可能的，但是热身的确可以减少拉伤甚至拉断肌肉的危险，所以千万别忽视它，它是攀岩或训练前必做的步骤。

2.简要装备攻略

攀岩鞋：攀岩鞋是玩攀岩必需的装备之一，鞋底采用特殊橡胶制成，平滑无花纹。一定要买刚刚好合适的码数，鞋长与脚长一致或稍紧一些都是可以的。

镁粉袋：用于盛放防滑粉（碳酸镁）。在攀岩过程中，手汗或岩壁上的水分都可能导致打滑，因此攀岩者需要双手沾满防滑粉，用于吸收汗液和水分。

安全带：攀岩一般选用坐式安全带。坐式安全带由腰带、腿环和确保扣三部分构成。购买安全带一定要试用，由于初学者在空中的时间比较长，建议选择衬垫舒适、轻巧透气的安全带。

快挂：攀岩常用安全设备之一，由一条扁带两端各连接一个金属扣组成。

攀岩头盔：主要用于保护头顶不被落石砸中，在自然环境的攀岩运动中属于必备装备。

■ 长知识

Rock Climbing

攀岩(Rock Climbing)是一项在天然岩壁或人工岩壁上进行的向上攀爬的运动项目，通常被归类为极限运动。攀岩运动要求人们在各种高度及不同角度的岩壁上，连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作，集健身、娱乐、竞技于一身。最早的攀岩者当然是远古的人类，他们为了躲避猎食者或是敌人，而在某个危急的时候纵身一跃，从而成就了攀岩这项运动。

