

# 峭壁上的芭蕾 ——攀岩成为健身新宠

□文/图 记者 蒋雯

在奥运会的带动下，这个夏天的运动热情也在不断升温，群众体育开展得如火如荼。值得关注的是，一些小众项目比如攀岩也受到热捧，成为大家健身的新选择。

## 攀岩馆人气高涨

攀岩有着“峭壁上的芭蕾”的美称，比赛分为速度、难度、攀石三个项目，要求运动员在各种高度及不同角度的岩壁上，连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等高难度技巧性动作。近几年，攀岩的门槛也逐渐降低，走入大众视野；攀岩也从室外走入了室内，成为运动界的“新风”。

周末，武进的一家攀岩馆内，聚集着很多前来体验的学员。他们有的在教练的指导下进行向上攀爬，有的正从岩壁顶部“顺势而下”结束训练，有的在岩壁中间摸索线路。“看了巴黎奥运会，就特别想体验一下攀岩运动，看看自己到底能爬多高、爬多快。”一位攀岩爱好者告诉记者。

跟冲浪、滑板一样，攀

岩在2020年才正式成为奥运会比赛项目。“我们2019年开业，近几年来很明显地感觉到攀岩的受众越来越多。”攀岩教练高明忠向记者介绍，“现在正值夏季，室外比较炎热，所以室内运动可能更受青睐。暑假也有很多小朋友来学习，加上奥运会的热度，我们馆的客流量比平时大概增加了30%。”



## 攀岩运动：锻炼 + 社交属性

因为攀岩靠的不仅仅是体力，还有智力，需要去选择最佳的线路才能取得好成绩，因此十分有趣，希望通过训练能够取得更好的成绩。

业内人士指出，这项运动可以锻炼身体的力量、耐力、平衡力和协调性等多个方面，对于身体健康和减肥瘦身都有很好的效果，而且社交属性强，攀岩者之间可以互相帮助、鼓励，增加了运动的社交性，也为人们提供了交流、认识新朋友的机会。

攀岩教练也提醒市民，虽然室内攀岩在保护员“一对一”的帮助下，体验人的安全是基本可以保障的，但如果没做好准备活动，在攀爬过程中就很容易受伤。比如说在进行大幅度的跨越时，如果体验员攀爬之前的热身运动不到位，肌肉和韧带就非常容易拉伤。同时，建议攀岩时穿宽松的衣裤，护具的穿戴也颇有讲究，不能绑太紧，也不能绑太松，与腿间宽度保持一个食指的距离是最好的。



攀岩并非只靠蛮力取胜，在攀岩中，有些玩法注重速度，有些则注重技巧。12岁的攀岩爱好者小徐告诉记者，练习攀岩仅仅一个多月的时间，他就喜欢上了这项运动，

