

“爬墙”正在变成一门好生意 沈城室内攀岩加速“出圈”

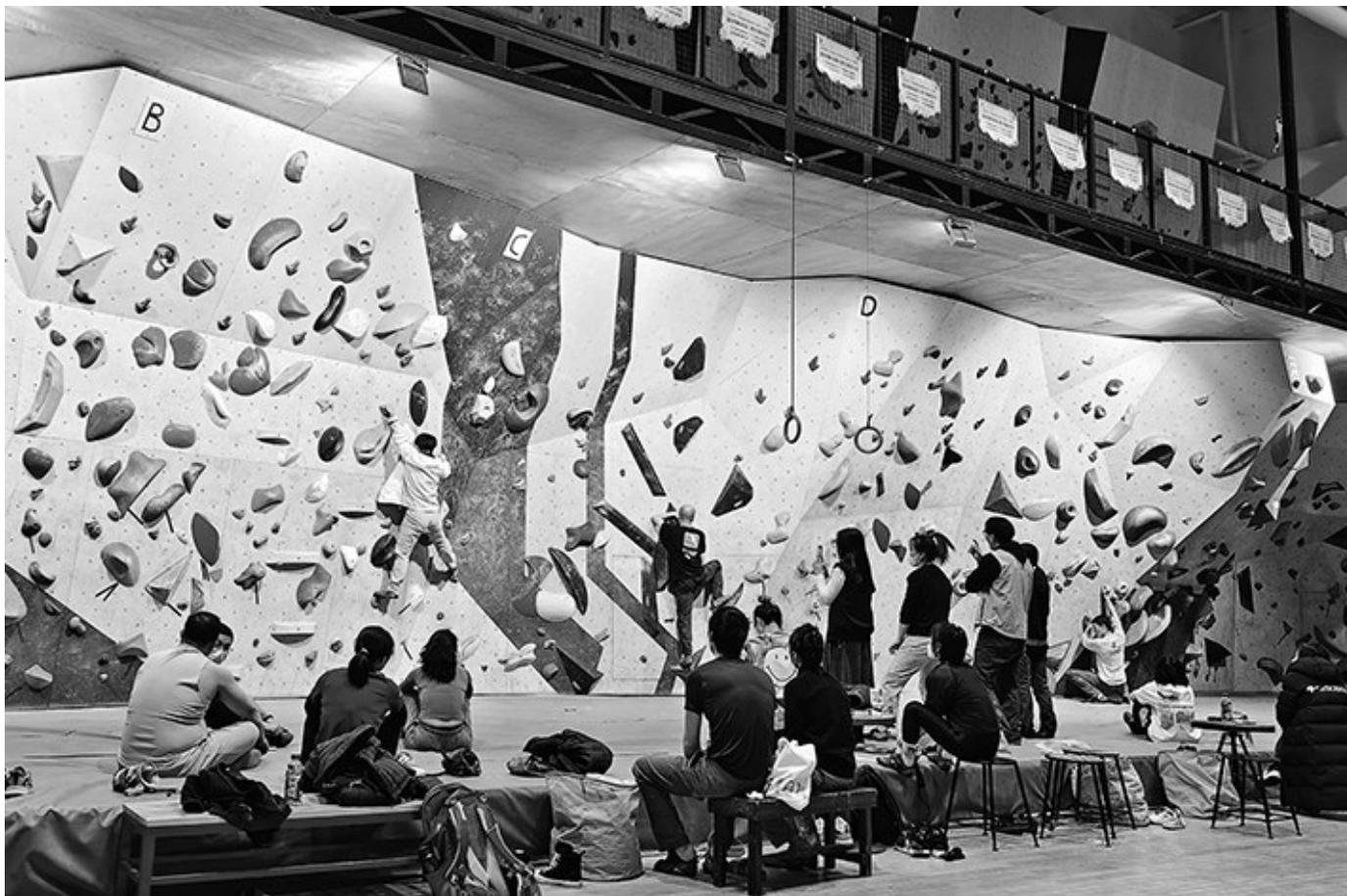
深财坊

辽沈财经工作室

全国首届学生运动会攀岩比赛日前落下帷幕。在露营、飞盘等轻度运动热度逐渐降温时，室内攀岩悄然成为时下最IN的青年运动新风向。

随着城市攀岩馆不断增多，这项运动正在融入人们的日常生活。中青年群体开始加入其中，女性“岩友”数量也在不断上升。“岩友”们认为，攀岩并不是对抗性运动，而是不断探索、突破自我的运动。

在经济成本方面，攀岩运动费用相对友好。沈城室内攀岩馆门票价格从几十至上百元不等，被“岩友”们认为比健身房更具性价比。攀岩装备价格亲民，通常可以重复使用若干年。



攀岩运动正在融入人们的日常生活。

受访者供图

沈阳攀岩经历过“地下摇滚式”发展

“攀岩运动1987年进入中国，1993年举办首届全国攀岩锦标赛。随着攀岩运动日益受到青少年的喜爱，在2016年确定攀岩成为奥运会正式比赛项目，自此，攀岩运动在国内开始进入快速发展阶段。”辽宁省登山户外运动协会于启东副会长说。

沈阳早期攀岩都来自民间自发组织。“从早期户外店内的攀岩墙到众筹开在车库内的抱石小屋，那时候攀岩运动在沈阳就像曾经的摇滚乐一样在地下发展。直到2013年，沈阳真正拥有对外开放的极攀场馆，这也是东北地区第一个对公众开放的攀岩馆。”攀岩馆对攀岩墙有特殊要求，而且投资比较大，满足条件的场地少。因为攀岩是新兴运动项目，教练培养周期也很长。沈阳地区攀岩馆门票价格主要在80—100元。

目前国内有全国攀岩锦标赛、全国青年攀岩锦标赛和少年攀岩锦标赛，全运会也有攀岩项目。最近除了刚结束不久的全国青年攀岩锦标赛、全国首届学生运动会攀岩比赛外，马上还要举办全国攀岩锦标赛。目前，广东、广西、浙江、山东、湖南等地攀岩成绩很好，上海等地在青少年攀岩的成绩在逐渐赶超，辽宁攀岩成绩也在不断提升。

在欧美、日韩等攀岩运动发达国家，攀岩是全年龄段的运动。在国内北上广地区，攀岩人群也覆盖各个年龄段，下至4岁小朋友，上到70多岁老人。目前，沈阳地区攀岩群体青少年高于成人，女性群体数量不断增加，成人多为公务员、白领等。在国外，高龄人士攀岩是很普遍的现象。

攀岩有助青少年全面锻炼身体与意志

攀岩对不同人群有不同的吸引力。对成人而言，高刺激、高专注让人全神贯注缓解压力，高效率、高趣味也受到健身人士喜欢。而攀岩时互相交流鼓励的氛围也有很强的社交属性。

于启东告诉记者，对青少年来说，攀岩是促进健康成长发育的锻炼方式，攀岩对青少年的柔韧、平衡、协调、力量、耐力和速度等都有全面锻炼，可以促进均衡发展。而攀岩强调的独立性、创造性、逻辑性等思维模式也可以帮助青少年养成良好的思维习惯、解决问题的模

式，并提高独立面对问题的能力。更难得的是，攀岩是独特的挫折教育方式，攀爬者每次都要面对新的挑战看似不可逾越的线路，通过不断努力完成挑战，最终获得成功。这既可以帮助青少年养成坚持努力不放弃的品格，又可以通过不断成功获得成就感积累自信，勇敢并乐于面对挑战。攀岩是一种集结肌力训练的挑战运动，适合不同年龄段参与，但对于新手而言，必须注意可能发生的运动伤害，需要在攀岩前充分热身，在结束后缓和动作。

攀岩运动消除了很多人的焦虑情绪。在

攀岩的过程中，人们需要全神贯注面对岩壁的各种挑战，而这种专注可以让人放下对过去的焦虑。攀岩运动在社交属性上比较灵活，人们可以选择独自攀爬，可以与朋友们共同攀爬，也可以加入攀岩主题微信群，将其作为放松的社交平台。攀岩运动符合都市女性群体的生活方式，她们需要释放压力，得到认同和更多社交。而攀岩运动的社交价值并不仅限于结交新朋友，而是要寻找归属感。“岩友”平台能够让参与者体验到突破、尝试以及沟通等攀岩运动乐趣。

攀岩具有社交属性 可以独乐乐也可以众乐乐

“岩友”芸草，今年35岁，从事攀岩运动6年以上。“第一次接触攀岩是我们以前学校体育馆里有一块岩壁，毕业以后我开始在沈阳找攀岩馆继续尝试。因为自己身体原因不适合比较剧烈的有氧运动，攀岩比较符合我的身体条件。我需要柔韧、平衡等技术难度比较低的运动。攀岩可以是一个人的运动，不需要有搭档，不像球类运动需要找个人陪你一起。攀岩自己也可以玩，如果有朋友一起的话，还可以互相商量确定线路。不管是自己玩，还是与朋友们玩，攀岩

都会带来不错的体验感。”

芸草说，能坚持下来的初衷很简单，“我把攀岩当成锻炼身体的业余爱好，攀岩对我来说，现在已经成为生活的一部分。因为它吸引我的就是随着年龄增长，攀岩技术水平也会有一定的提高，你就会不断想尝试新的线路，或者挑战难度更高的线路，这样就会有技术突破。你每完成一次以前过不去的线路，就会产生成就感与满足感。”攀岩运动对身体素质要求并不高，只要喜欢运动的话，基本都可以尝试。“岩

友”们都很热情，“我们遇到新人时，都会给出技术方面的指导与建议，大家彼此交流的话，都没有什么障碍。”

芸草认为，攀岩的吸引力还在于对完成一条线路的坚持。长期从事攀岩运动的人，基本不会出现攀爬一条线路时，尝试一两次就放弃的情况。因为长期攀岩，就会对一件事情比较执着。即使不断努力，最后可能因为个人能力和身体素质，不一定能完成一条线路，“但我们还是会一次次不断尝试努力，我觉得最享受的是尝试过程。”

攀岩受年轻人欢迎的重要因素 可以重新认识自己

攀岩运动能够提升身体素质，有助于坚韧性格的养成。“岩友”们有毅力坚持，长期形成这种习惯，就是不放弃、能拼搏的精神。“我觉得攀岩运动对人的性格养成有一定的影响。因为攀岩需要你在线路攀爬时特别专注。当你在爬一条线的时候，脑子里会一直在想，我应该用什么样的动作破解这条线的难度。攀岩还会形成一种思考的习惯，而不是盲目靠蛮力去爬一条线。每一条线的攀爬方式都是不一样的，每个人的身体条件也各有不同，适合自己的攀爬方法也不尽相同，这就会让你思考寻找最佳方式。”

芸草说，有时候爬到一定难度，有些线路是“岩友”们完不成的动作。大家此时就会想办法，自己去规划训练强度，通过锻炼弥补弱项，最后完成更高难度的等级。“所以攀岩会重新认识自己，对自己不断作出规划，需要多长的时间，什么类型的训练，可以达到怎样的难度水平。”

其实每个人，无论什么等级的选手，在攀爬的时候都可能心生恐惧，尤其是在自己还不知道下一个点在哪的时候。“你没有办法作出判断，能否完成下一个动作，所以这个过程是在战胜自我。对年轻人而言，这也是一种激

励。如果你克服了某一个难度的点，那种成就感也是不言而喻的。”

辽沈晚报记者 康科峰



深度报道专家