

东南商报

2015年11月 21 日 星期六 乙未年十月初十

国内统一刊号:CN33-0091 宁波日报报业集团主管主办

新闻热线 87270000 或 13867800000

《住房公积金管理条例(修订送审稿)》公布

支付自住房物业费或可提取公积金

05版

岩壁芭蕾

第23届亚洲攀岩锦标赛昨天上午在鄞江镇上化山宁波(鄞州)攀岩公园举行。

比赛共设男女难度赛、男女攀石赛、男女速度赛和男女速度接力赛共8个单项。139名参赛选手均为国际攀联注册运动员,代表13个国家或地区的攀岩运动最高发展水平和最佳竞技状态。

记者 江涛 通讯员 石婉玲 摄

攀岩的那些事

攀岩运动也属于登山运动,攀登对象主要是岩石峭壁或人造岩墙。攀登时不用工具,仅靠手脚和身体的平衡向上运动,手和手臂要根据支点的不同,采用各种用力方法,如抓、握、挂、抠、推等,所以对人的力量要求及身体的柔韧性要求都较高。普通运动者攀岩时要系上安全带和保护绳,配备绳索等以免发生危险。

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,用手掌或手指曲屈张开,以此抓住岩石的缝隙做为支点,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。

111岁 宁波第一寿星 重见光明

04版

今天中雨转小雨,16℃~18℃,东北风微风 详见11版



编辑:朱忠诚
汪林
版式总监:梁宁



宁波银行
BANK OF NINGBO

全国统一客服热线:95574

宁波普提旅游有限公司
PUTI
佛之缘

宁波普提旅游-佛之缘,专注祈福旅游领域。致力成为一家有良知、有社会责任感、服务于中国乃至亚洲地区的祈福旅游知名品牌企业。购券预约咨询:镇明路488号文华大厦4-7楼 电话:27724988、27958848、27858950

上虞一日游158元

秀峰寺
曹娥庙
12.1凭票购票

68元

全票价含门票及午餐

仅限12.1购买

福

2016
挂历
1元/本