

你注意到管晨辰的“袋鼠摇”了吗？

这个奥运会上助她夺冠的动作，体操术语怎么叫呢……

“大家都说我的动作像‘袋鼠摇’，请问袋鼠真的可以下腰吗？”从东京奥运会载誉回到北京，正处于隔离状态的宁波体操小将管晨辰，在社交账号上向科普博主的这一提问，再度让“袋鼠摇”红遍网络。

事实上，8月3日奥运会平衡木决赛中，就有很多观众get到了管晨辰的“袋鼠摇”——“管晨辰出道即巅峰，可爱的袋鼠摇手，台下的国外教练也在模仿”“体操平衡木冠军管晨辰‘袋鼠摇手’太可爱了”“管晨辰一招‘袋鼠摇’萌翻所有人”……

比赛过程中，管晨辰一个双手交替摆动、身体自然后仰的动作，萌翻台下众人。细心的网友发现，这个动作与热门视频“袋鼠摇”，可以说是一模一样。8月10日，管晨辰在自己的社交媒体账号中，喊话科普大V“无穷小亮”求答疑：视频里的袋鼠在摇手的同时做出了类似下腰的动作，那么袋鼠真的可以下腰吗？

据了解，抖音科普达人“无穷小亮”人送外号“狐主任”，因时常鉴定“网络热门生物”而走红。“无穷小亮”当晚就向管晨辰做出回应，他发布了最新一期视频，对“袋鼠摇”予以解答：

①视频中的袋鼠并不是在摇手，

而是在挠胸。袋鼠挠胸，是一种很常见的理毛行为。

②不同年龄、性别甚至不同种类的袋鼠都会出现此类行为。有些挠着挠着就会下腰，有些直着身子挠。而下腰姿势可以把袋鼠胸前的皮撑开绷紧，挠着更得劲儿。

③至于袋鼠能下腰全靠它强壮有力的尾巴做支撑。在必(打)要(架)时，袋鼠可以利用尾巴短暂地撑一下，双脚腾空飞踹对手。

而在视频中，管晨辰还不小心把“藏狐”叫成了“藏鼠”，对此，“无穷小亮”的回应是“冠军说啥是啥”。结果又引发一波网友调侃：果然是“蹭”冠军的热度，“毫无原则”……

那么，还有一个关键问题是：帮助管晨辰夺金的这个“袋鼠摇”动作，体操术语叫什么？本报记者就此采访了宁波体育运动学校资深体操教练徐晓华，她告诉记者：“其实这个被网友叫做‘袋鼠摇’的动作，在体操项目上并没有专业术语名称。”她说，这个

动作并不涉及难度分，只是点缀整套动作的一个编排，“管晨辰协调性好，做起来好看、好玩，这个动作当然也就亮眼。”

浙江省体操队总教练陈红接受记者采访时笑称：“是奥运冠军人红了，把动作也带红了。”“管晨辰这个动作已经用了四五年，在很多比赛中都展示过。”

陈红还告诉记者，体操教练在编排动作的时候，需要针对不同项目、不同人的特点来设计，从而让每一名运动员都能形成自己的风格。“自由操、平衡木之类的项目，通常需要编排进一些舞蹈动作，增加美感。自由操还要配合音乐来编排，民族风格、现代风格、交响乐，匹配的动作肯定是不一样的。”陈红表示，管晨辰的平衡木套路里加进“袋鼠摇”动作，就是因为她个性活泼，契合她的特点，“管晨辰协调性好，这个‘袋鼠摇’动作做起来特别活泼可爱，也就为整套动作增色了。”

记者 戴斌



管晨辰@无穷小亮：袋鼠真的可以下腰吗？
微博截图

“奥运宁波·少年同行”小记者走进宁波青少年运动健康管理中心 享受“奥运选手级”康复保健待遇

对运动员来说，训练或比赛中有损伤在所难免，遇到这种情况如何科学处理？跑动、跳跃、加速等动作，都需要有良好的平衡控制能力，运动员要如何高效训练？

昨天，由宁波晚报、现代金报组织的“奥运宁波·少年同行”小记者专题活动走进宁波青少年运动健康管理中心，实地探究运动员平时必不可少的一些训练项目。从参观震动平衡台等设施到对话康复师、做运动后的放松拉伸，小记者直呼“大开眼界”“太受用啦”。

A 运动员强化平衡控制能力 看起来容易做起来难

上午9点，在健康顾问朱宇青老师的引导下，小记者们走进青少年运动健康管理中心，橱窗上的一排照片一下子把大家吸引住了。“这个选手我认识，奥运游泳冠军汪顺。”“这是举重冠军石智勇。”“快看，这是奥运会女子撑杆跳高‘四朝元老’李玲……”小记者们七嘴八舌讨论起来。

对于运动员来说，想要做好跑动、跳跃、加速、变向、急停等动作，都离不开良好的平衡控制能力。那么，日常训练中运动员是怎么强化身体素质的？

朱宇青带着小记者们来到震动平衡台前。站在正中心，左右脚交替站立，看看能不能在10秒内一直保持身体的平衡。“我肯定没问题。”一个小男孩自告奋勇站了上去，没想到刚把一只脚抬起来，身体就开始向一侧倾斜，引来一片笑声。

“其实，还有一个稍微简单些的训练身体平衡的方法，不受器械的限制。”朱宇青随后拿出了三个锥形筒摆在面前，邀请小记者们单脚弯腰挨个触碰每一个锥形筒。孩子们争相尝试后纷纷感叹：“原来看起来很简单的事，做起来并不容易。”

B 家长“自测”脊椎是否健康 激励孩子重视锻炼和体态调整

“运动员在经过高强度训练后，需要对脊椎进行健康保养，以防止损伤。”康复治疗师李居权曾是国家举重队队医，在2016年里约奥运会上帮助石智勇夺冠。他以运动后如何科学放松和被动拉伸为主题，通过亲身示范、互动交流等方式，向大家介绍运动损伤康复训练方法。

“现在我介绍一种检测肩膀是否健康的方法，你们只需要用头去碰肩膀……”李居权做了一个动作示范，小记者们有模有样

地学了起来。“根本碰不到肩膀！”“我可以够到！”大家暗自“较量”，小小的会议室一下子热闹起来，站在一旁的家长也尝试“自测”。

宁波大学附属学校306班的任远同学，因为平时运动量不够，小小年纪就出现了肚膈，走路还喜欢弓着背，妈妈为此很发愁。“他刚才好几个动作都做得很吃力，而人家却很自如地完成了。”任远妈妈希望通过这场活动，激励孩子重视体育锻炼和体态调整。

C 享受了“奥运选手级”康复保健待遇 体验后小记者们感受各异

拉伸康复训练是本次活动的重头戏，小记者们纷纷躺到垫子上，享受了“奥运选手级”康复保健待遇。

有意思的是，这个体验过程，小记者们的感受却是“几家欢喜几家愁”。

“我特别喜欢这种感觉，很舒服！”蓝青小学203班的乔钰婷坐在垫子上，兴奋地描述着刚才康复师帮忙压腿的种种细节，“很佩服康复师的手法。”

“因为平时练舞蹈，这点拉伸对我来说没啥作用。”镇海炼化小学203班的陈韵伊同学喜欢舞蹈，但是练完后常常会出现小腿抽筋的情况，这次课程正好解答了她的疑惑。

“疼！感觉有点疼！”鄞州区朝晖实验学校402班的陈裕东眉

头微皱，“可能是我运动太少了，觉得压腿、拉韧带对我来说是比较疼的。”

宁波市四眼碇小学403班的戴进摸了摸刚刚拉伸过的腿，认真地说：“我感觉拉伸时是有点痛感，但结束后还是很舒服的。”

除了“喊疼”的和“喊舒服”的，更有“佛系”的。有同学仰面躺在垫子上，闭眼凝神，表示这种体验“又疼又舒服，甚至有点想睡觉”。

大家虽然体验感觉各异，但对康复训练师的工作却都有了更深层的理解。小记者们总结道：“他们很辛苦，刚才给我做拉伸的康复师脸上都是汗。运动员们能在赛场上有亮眼表现，离不开这些背后默默付出的人啊！”

记者 樊莹 林涵茜 实习生 徐凯阳 文/摄



康复师们帮小记者压腿。