

17分08秒爬完
452米高的95层楼

“垂马”为何令人着迷

02 为何受青睐

上月月底,2024国际“垂马”公开赛超900名“梯客”,向湖南第一高楼发起垂直赛道高度452米、攀登楼层95层、攀登阶梯2838级的挑战。最终,韩思名以17分08秒的成绩获精英组男子冠军。

“垂马”因场地特殊,让选手有很多独特的体验。首先是在爬升的过程中,随着楼层的升高,可以获得更加直观的心理刺激;其次,楼梯间的空间相对有限,因此参赛者会更加集中,距离也比一般的跑步比赛更接近,在跑步攀登的过程中,有着更热烈的竞争气氛。

“垂马”世界巡回赛官网的资料显示,科学研究表明,人体能量消耗的80%来自于攀登所消耗的能量,走上坡路比平地上相同的运动可以消耗多几倍的卡路里。

根据《英国运动医学杂志》等权威医学周刊的研究表明,每周进行5天的短时间爬楼训练,就会有以下意想不到的好处:一是提高最大携氧量17%,跑楼梯能够考验身体的心血管系统,促使心脏肌肉提高从血液中摄取氧气的效率,还能提高肺活量,这样运动时每次呼吸就能摄入更多氧气;二是降低静态心率,除了改进心血管健康之外,通过跑楼梯健身,你也会发现自己的静态心率随之降低;三是心脏病发病率降低25%,进行高强度间歇锻炼时,如果间歇休息时间设置合理,那么可以提高心脏恢复正常的速度,即心率恢复率。

采访中,记者了解到,参加此次“垂马”的运动员中,有畏高的,还有很多是为了实现自我价值而来。运动员黄玲介绍,她天生具有恐高症,有时站在自家阳台上,都不敢俯瞰楼下。“我这次就是为了克服自己畏高的‘心魔’而报名。”“放下过去的自己,马拉松的精彩总在后半程。”爱好体育锻炼的周兰岚说,她原本是一名身体素质欠佳的女孩,自从2018年开始练习跑步,目前,她已完成了自我蜕变。

实现男子100米、200米跑奥运会三连冠的博尔特说:“训练的必修课之一,爬楼梯。”德国田径双胞胎“汉娜姐妹花”除了是马拉松运动员,在“垂马”界也屡获佳绩。可见“垂马”对体能的锻炼与挑战受到许多明星专业运动员的青睐。

“垂马”的正确玩法

“垂马”就是一项爬楼梯的运动,既考验运动员的耐力,也对爆发力有一定要求,当然还要掌握一定的技巧。

1.选择合适的楼道,爬楼梯时要选择视野好、光线佳、宽敞的楼梯,这样人在运动时可以呼吸到新鲜的空气;如果在一些比较封闭的写字楼,或者是居民楼的楼梯间里堆放了大量垃圾,则不适合开展爬楼梯运动。因为在空气不流通、相对污浊的地方,爬楼梯容易造成心、脑缺氧,并且加重心脏的负担,对肾脏、肝脏也没有好处;封闭过严、比较狭窄的楼梯间也会因光线昏暗导致踏空或摔伤,健身不成反而伤身。

2.控制好速度,爬楼梯的速度与持续时间应掌握好,刚开始锻炼时,应采取慢速度、逐步加长时间的方式。随着锻炼水平的提高,可以逐步加快速度或延长持续时间。同时锻炼中应始终以适中强度进行,以不感到吃力为度。

3.选择合适的运动鞋,现在很多职业女性上班时往往要穿高跟鞋,还有一些年轻人最爱人字拖、松糕鞋,但太薄的鞋底无法负担身体下压重量,太厚的鞋底抓地不牢,容易滑倒。因此,在爬楼梯时,要避免脚踩超过5厘米的鞋子爬楼梯,以防止脚踝扭伤或肌肉拉伤,而人字拖和松糕鞋则更是爬楼梯时的绝对禁忌。跑步者最好穿具吸震功能的气垫鞋,以降低膝关节的压力。

4.下楼梯尽量借助电梯,由于膝关节、踝关节要承受整个身体的重量,不断重复这个动作,会人为加大这些关节的活动量,受压的强度会急剧增加,关节受到磨损的可能性就会增大。下楼梯时借助电梯,不但避免了下楼梯伤膝,还可以劳逸结合,给身体一个适度的放松时间。

有以下情况者不宜参加“垂马”:先天性心脏病和风湿性心脏病患者、高血压和脑血管疾病患者、心肌炎和其他心脏病患者、冠状动脉病患者和严重心律不齐者、血糖过高或过少的糖尿病患者、恐高症或其他相关恐惧症患者、比赛日前两周内感冒以及其他不适合运动的疾病患者、怀孕者。

综合南方日报、三峡晚报、红网等



商报图形 秦刚 制

近年来,爱运动的人们居然在马拉松里找到了新的细分领域:垂直马拉松(以下简称“垂马”)。如今,“垂马”已发展成为一项跨越年龄、性别,不受场地、时间、天气限制的大众健身运动而风行全球,累计已有数百万人参与其中。

一个普通无门槛的爬楼行为,为什么会成为他们的心头好?练习“垂马”有什么样的好处?锻炼过程中有哪些注意事项?

01 “垂马”是啥运动

“垂马”,其实就是以爬楼梯登高的形式锻炼身体,其全民参与、积极向上、“随时随地运动”的健身理念和特点,得到了广大市民及健身爱好者的积极响应,起源于1978年攀登美国帝国大厦比赛。由于“垂马”跨越年龄、性别,不受场地、时间、天气限制,逐渐成为一项国际流行的健身运动。

“垂马”又被称为“运动之王”,每年有超过10万名选手参加角逐,有不少专业运动员针对该项比赛开展专项训练,为登顶世界各地的高塔和大楼厉兵秣马。

由于此类赛事在国内兴起的时间相对较短,以至于很多人都觉得“垂马”是个新鲜词。记者获悉,尽管“垂马”的参与门槛很低,但由于“垂马”消耗的体能是同距离的普通马拉松比赛的数倍,比的不仅是速度,还考验选手的毅力。因此“垂马”看似容易,其实是一项很具有挑战性的平民运动。

中国的“垂马”运动还处于起步阶段,但发展迅猛。2014年至今,国际“垂马”系列赛在全国范围内累计落地超百场赛事,足迹覆盖全国26个城市。



03 背后的经济账

“垂马”的另一优点在于与商业、商务的天然融合。”湖北宜昌伍家岗区楼宇办负责人介绍,摩天大楼往往在商业中心区,所以“垂马”也被视为一个宣传摩天大楼品牌的渠道。配合赛事同期举办相关促销活动,参赛者同时收获竞赛体验和消费体验,也更容易对摩天大楼品牌留下更积极的印象。

记者了解到,目前,伍家岗区共有商务楼宇50余栋,且大部分都是高楼。目前,每个楼宇经济环境都不错。据统计,2021年,伍家岗区部分商务楼宇的纳税总额已突破1亿元。

另外,“垂马”还将带动产业链的发展。以前,“垂马”在宜昌还是一个空白,随着“垂马”即将举行,运动品牌店也迎来今年以来的消费高峰期。体育场里一运动品牌店老板介绍,从目前的购买情况来看,随着运动水平的提高,部分运动员配备的装备也越来越专业,如运动衫、运动鞋、运动手表、护腿、肌贴、发带、眼镜等等,有的运动员一身专业装备花费几千元,有的甚至上万元。

除了在运动方面的消费,“垂马”带动了交通、住宿、餐饮和旅游等产业,也催生了培训市场。记者了解到,近期,为了此次“垂马”顺利举行,主办方分批次对参与活动的志愿者、参赛人员进行了专业的培训。活动主办方负责人介绍,通过他们的培训和宣传,相信会有越来越多的人喜欢上这项运动。

随着马拉松赛事热度持续攀升,“跟着赛事去旅行”的运动方式,延长了体育产业的经济账。“垂马”作为其中一细分领域,同样也能对各领域消费、对经济增长有促进作用。有数据显示,参加马拉松比赛的外地选手,对吃、住、行、游、购、娱等间接消费的带动比例是1比13。一日比赛,多日停留;一人参赛,多人旅游。据悉,杭州临安(半程)、新安江、千岛湖等马拉松赛事将在下半年陆续开跑。

红岩村地铁站结合优势,又将迎来新变化:打造创新型城市体旅IP——重庆红岩村地铁垂直马拉松(以下简称“红岩垂马”)。据该项目主办方介绍,“红岩垂马”具有成为李子坝“轨道穿楼”般热门IP的潜质,活动预计从今年9月开始逐步开展,未来预计能实现每年700万人次的直接参与、7000万人次的再传播影响的效果。

渝中区石油路街道综合指挥室主任陈波表示,相信“红岩垂马”会带来很多有利变化:一是可带动重庆数字经济产业园的影响力,提升总部城区人气;二是总部城有很多优质企业,可吸引更多年轻人参与这项健身活动,营造开放包容、创新引领、充满活力的生态圈;三是街道除了会配合宣传和引导居民、企业等积极参加“红岩垂马”,也希望进一步拓展文旅覆盖范围、辐射半径,带动附近虎头岩公园、半山崖线步道等文旅线路起飞,给市民和游客提供更多样化、个性化的文旅体验。

据重庆晚报

相关

“红岩垂马”即将登场