

“花式”玩法带你“杠”上飞



□ 全媒体记者 方芳 文/图

杠上翻滚、前水平、一字马、端90度……这些高难度动作可并非体操运动员的“专利”，在菱湖公园健身场地，几位健身达人依次进行杠上运动，各种动作潇洒自如、一气呵成。他们两两配合，还可同步在杠上做大回环，引得众人惊叹不已，叫好连连。近日，记者来到菱湖公园，一睹“杠”上达人的风采。

单杠秀绝活 高难招式羡煞旁人

4月18日下午，菱湖公园的健身场地热闹非凡，机械场地内不时传来阵阵掌声。

“看！有两个人在杠上‘飞’起来了！”精彩的杠上动作引得路人纷纷驻足。只见两人手腕上套着单杠保险带，在杠上同步做双臂大回环，他们以腰部作为旋转轴，用双腿带动身体旋转。这需要高超的技巧和惊人的力量，两人连续翻转几个回合稳稳落地。不仔细看，真看不出这两位“运动健将”年龄相差30岁，一位是刚退休的“60后”查正明，另一位是“90后”的王章强。

查正明身着白色T恤，搭配牛仔褲。他身形挺拔，中气十足。如果不介绍年龄，根本看不出他已年过六旬。“我们之前练这个动作发过抖音，点击量有30多万。”查正明向记者展示自己的抖音作品，其中一条单人大回环的抖音视频点击量高达168万。稍作休息后，查正明又向记者展示了前水平、双立臂和30个小回环。他笑称，自己目前的杠上技术在全市业余训练者中还未逢对手。

查正明练习单杠已有6年，以前体质不太好，回家爬楼都累得慌。于是，他从2016年开始练习跑步，2018年跟着手机上的教程自学单杠体操。“刚练时整个身体往上拉都不行，练了两年之后才开始尝试



左图为查正明；右图为袁玉梅。

大回环，并发展新动作。”查正明坦言，单杠训练80%靠力量，20%靠技术。尤其是考验臂力，同时练腹肌、大臂、小臂、背阔肌等。只要不下雨，每天下午他都要来公园练习2至3个小时，每次做25组动作，如倒立，引体向上，大、小回环等，每组10~20个。

去年上半年起，查正明将自己练习的动作拍成短视频，目前相继发布了200多个视频，粉丝有3700多人。“杠上运动讲究科学合理，量力而行，但受点小伤也在所难免。现在我们组建了28人的健身群，大家因为共同的爱好聚在一起，每天交流切磋。”查正明说，自己现在越练越有劲，感觉全身经络都打开了，身体好，精神也倍儿棒。

巾帼不等闲 挖掘潜能花样翻新

61岁的袁玉梅身材娇小，体格轻盈。她展示的“单杠卷腹上+劈叉”动作在考验臂力的同时还考验柔韧度。只见她双手抓杠，再翻腕将身体倒立，慢慢翻转后双腿弯曲、两脚勾住单杠，腰部下压，整个人在杠上形成“反弓撑腰”。紧接着，她双膝挂杠，两手松开自然下垂，再继

续腰部发力双手触杠，下杠后又来个一字马亮相，整套动作行云流水。随后，她又相继展示了杠上劈叉、仰卧起坐、杠上前后空翻以及双指端90度（即两边只用两指挂杠，两腿绷紧抬高，与地面平行，与上身呈90度），一系列高难度技巧动作令人惊叹不已。

袁玉梅练习单杠不足两年，但天生具备的柔韧度是她进步神速的“法宝”。“练习单杠之后才发现自己柔韧度强，即使没有专门拉韧带，也可以完成下腰、劈叉等动作。”袁玉梅告诉记者，她从2022年10月开始接触健身器材，随后便一发不可收拾。现在她能在双杠上轻松自如地完成各种动作。“只要在手机上看到自己喜欢的技巧就边学边练，与群友们一同交流。虽然手上磨过水泡和茧子，脚在练习时也曾打到杠上，但相比自己挑战了一个个杠上技巧，这些都不足为道。”袁玉梅说，“以前身体抵抗力差，只要换季就感冒。如今练习杠上运动之后，这些小毛病都没有了。”

每天只要不下雨，她都会和老伴一起来公园，她练器械，老伴练乒乓球。两人练上一两个小时后再一起回家，退休生活过得既充实又健康。

阴雨连绵 强降水在候场

本报讯（全媒体记者 刘惠子）春无三日晴，阳光伴花香的美好时光总是短暂的，才见阳光没多久，雨水又来赴约。随着暖湿气流增强，宣城今天阵雨天气来扰，且今天的分散性阵雨只是预热，本月末还有一波强降水天气，大家及时关注天气变化，安排出行和起居。

今天白天宣城多分散性阵雨，局部地区小雨。27日处在降水间歇期，未来一周的其他时间我市多阴雨天气，其中29~30日有一次较强的降水过程，全市中到大雨、局地暴雨。受冷空气影响，29日夜里~30日偏北风力增强，阵风可达7级以上，同时气温有所下降。目前来看，这次的降水过程带来的影响比较强。从水汽条件来看，月底降水的过程中暖湿气流比前期更强，输送的水汽和能量更足，而从动力条件情况来看，月底的降水过程由于有明显的北方冷空气南下，冷、暖气流的对峙更加激烈，所形成的对流高度更高，很容易造成强对流天气。

这个天气早晨出门还有些凉意，到了中午体感又偏闷热，但也别着急穿过于轻薄的衣物。不要以为到4月下旬了，冷空气就没了存在感，其实这个时节冷空气活动依然频繁，本月30日左右还有一次冷空气影响我市，届时最高气温会下降6℃左右。

谷雨节气后降雨增多，空气中湿度逐渐加大，因此需防“湿邪”侵袭伤身。注意开窗通风，加强保暖，不要着凉，有机会多晒太阳，适当运动。如果已有“湿邪”侵入，可在日常饮食中增加一些利水渗湿的食物，如玉米、茯苓、冬瓜、薏米等。此时养生以“懒散形骸，勿大汗”为原则，出汗过度容易影响夏季的气血健康。此时运动建议选择快走、慢跑、放风筝或八段锦等，不宜出汗过多，还要注意补充水分。

私家车“霸占”站台 市民上车存隐患

相关回复：加强管理 整治违停车辆

本报讯（全媒体记者 徐志远）近日，有市民向掌上安庆APP反映绿地二期西公交站经常被私家车“霸占”，希望相关部门予以关注。

4月24日，记者来到现场看到，公交站台周边停满了私家车辆，将站台堵得严严实实。12路公交车到站后，只能停在路中间，不少等候上

车的市民只能在马路中间上车，不仅存在安全隐患，也阻碍了后面通行车辆。

“这条道路本来就比较窄，我们每次上公交车都要走到马路中间，有时候看不到前后车辆过来，有很大的安全隐患。”正在等候公交的潘女士说，她有一次赶车时，就有一辆

电动车穿梭而过，幸好当时闪躲及时，不然就撞上了。

随后，记者联系了市公安局交警支队。二大队大队长陈林告诉记者，会尽快通知辖区中队加强公交站台违停车辆管理，对违规停车进行整治，确保公交车站等交通枢纽通行顺畅，及时消除安全隐患。



近日安庆天气情况：

4月26日小雨，
18~25℃。4月27日阴天，
17~25℃。