

引体向上怎么练? 记者在这次“特别行动”中找到答案 突破瓶颈,实现0到1的跨越

本报记者 华雨晨 陈浩森

引体向上是杭州市中考体育力量类的测试项目之一,要求学生在不限时间、不掉杠的前提下,共完成10个就能取得满分。除了中考体育,杭州市开展的中小生体质健康监测工作中也有这一测试项目。

但是,最近网上有一个“一个引体向上难倒一代男儿”的说法引发热烈讨论。引体向上到底难不难,应该怎么练?学生的体测和成人要完成引体向上有哪些不同以及需要注意的地方?

为此,本报记者咨询了杭州的一些初中学生、体育老师和健身大咖们,听听他们对此事的看法。

初中师生: 突破了0到1后,拿满分很容易

在杭州市建兰中学的操场上,旁侧的单杠成了不少男生常来的地方。除了体育课中的授课内容,在课余也会有男生自己会在单杠上悬吊一会,或者干脆拉几下引体向上。

记者随机问了几位初三的男生,得到的回答都是“引体向上不难,只要实现了从0到1的突破,后面的测试并不难”。其中,最多的一个男生可以一口气做27个。

这一说法在学校体育教研组长欧阳高科这里得到了证实:每年选择引体向上和实心球的学生数量基本对半开,但是只要选了引体向上的学生,经过训练后就能拿到满分。“引体向上最难的点并不是最终要完成

10个,一般来说最难的点是在成功做出第一个,只要突破了这个瓶颈,后面加上常规练习都能以满分通过该项测试。”

欧阳高科对于学生在选择测试项目的建议是,体型匀称,体重较轻的学生优选引体向上,不过最终也要根据自身情况。经多年教学经验总结,他把实现从0到1的突破归纳为“四步走”——澳式引体,跳跃辅助引体,吊杠离心引体,向引体冲击的训练动作。

健身“老炮”: 完美“倒三角”身材的入门必练

引体向上是一个很有效的训练动作,很适合普通人的健身入门训练。“因为在训练的过程中可以练到全身很多部位的肌肉,例如三角肌、背阔肌、手臂肌肉、胸大肌、腹部肌肉等等,通俗一点来说,能练出倒三角的健美身形。”同时,通过对肩背肌肉的刺激训练,整个人的身形都会挺起来。

傅建陈所在的健身房里,几乎每个男士都爱练引体向上:“我们这里不仅人人都要练,而且还要练‘进阶版’——宽距的引体向上。”他为记者作了演示,并说,进阶版的做法中,双手拉横杆之间的距

离更宽,这样能更好地练到背阔肌。“我们的引体向上可以练身体的宽度,而且做的时候身体不能借力晃动,这样效果更好。”

为此傅建陈也为大家总结了一套普通人入门引体向上的训练法:先从肩部(三角肌)、手臂(肱二头肌、肱三头肌)、腹部(核心力量)开始练起,分别用哑铃向上推举、哑铃站立飞鸟动作,杠铃向上弯举、单臂哑铃弯举、站立双手颈后提拉,卷腹来训练。“一般来说,最起码先这样保持训练时间一个月以上,

再进行引体向上的尝试。初学者可以从单杠悬吊,再到半程引体向上,逐步完成一个完整的引体向上。”

如何做出你的 第一个引体向上

中考体育备考版:

第一步 澳式引体

1、双手抓住与胸部高度差不多的单杠,略比肩宽,身体成一直线,核心收紧。

2、大臂尽量紧贴身体两侧,将身体拉向单杠。

第二步 跳跃辅助引体

1、借助自身跳跃的惯性将身体拉起来,直至下巴超过单杠。

2、跳动力量不要过猛,刚好足够把下巴拉过单杠即可。

第三步 吊杠离心引体

在顶点处尽力维持,以最慢的速度下落,这个动作能有效地提升肌肉耐力和小臂的抓握能力。

第四步 向引体冲击的训练动作

利用弹力带去辅助做引体向上,当你可以完成7个标准动作后,你就可以做出1个无辅助的引体向上。

健身入门版:

第一步 力量训练

肩部(三角肌):哑铃向上推举,端正坐姿,双手掌心向前,握住哑铃手肘呈直角,缓慢上举至顶点后掌心相对。

手臂(肱二头肌、肱三头肌):哑铃站立飞鸟动作,站姿收腹,双手握住哑铃,虎口向下,手臂稍弯,抬起手臂至与肩部齐平位置。

杠铃向上弯举,站姿收腹,双手握住杠铃,向上弯举。

单臂哑铃弯举,站姿收腹,掌心向上,单手握住哑铃后向上弯举,两手交替进行。

手臂(肱三头肌):站立双手颈后提拉,站姿收腹,两手合握住哑铃,从颈后举至头顶再放下,重复进行。

腹部(核心力量):可针对不同腹部不同区域肌肉自主选择不同的卷腹动作。

第二步 单杠悬吊

双手握住单杠,身体自然下垂,可以从坚持15秒开始,递增至2分钟,每次中间休息1分钟。

第三步 半程引体向上

1、双手握住单杠,拉起身体至标准引体向上动作的一半左右位置再下来。

2、脚踩住一个小板凳,跳跃发力,到达顶端后坚持几秒再下来。

第四步 完成挑战

要点:保持身体稳定,不要晃动,不要摇摆借力。