难倒大学生的引体向上 其实没有那么难

本报记者 陈素琴

近日,“很多男生一个引体向上都做不了”的热搜引发热议。在前不久一份校内对大学生身体素质的调查中,某高校体育部负责人表示,校40%的男生体测引体向上项目拿不到分,很多男生一个都做不了。引体向上到底难不难,应该怎么练?学生如果体测选了引体向上应该怎么练?想要入门的健身者引体向上又应该怎么做?

需要体测的学生,引体向上应注意哪些?

“大学期间有学生体质测试,但现在的情况看下来,不容乐观。好点的学生最多能拉20多个,不好的一个都不行。”杭州师范大学体育学院休闲体育专业系部主任王勇说,学校倡导他们多练,培养个人兴趣。

对此,记者又询问了宁海县缑城中学教师徐涛。“中考是10个满分,以初一为例,目前能做1个的男生一个班不到1/3。也就是小学基本没练过,缺乏上肢力量。”徐涛说,以6个为及格标准,全校的及格率也不乐观。在徐涛看来,引体向上看似难,实则是容易拿分的一个项目,因为相较于其他项目,这个项目搭配充分训练,能稳定发挥出水平不失误。

若学生选择引体向上作为体测项目,徐涛的建议是,学生做的“引体向上”主要靠臂力,平时建议每天举哑铃3~4组,每组20个;俯卧撑2~3组,每组10~15个;仰卧起坐2~3组,每组20个。以上锻炼都可随着自身体能增强而增加。在考试时,要先充分热身,以避免肌肉拉伤、关节受损等问题。包括肩部、背部拉伸、慢跑、跳绳等。“上引时低头向前方,腰形成‘背弓’姿势,用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起,直到单杠触及或接近胸部。静止一秒钟,使背阔肌彻底收缩。拉到顶端时下颚一定要超过单杠,下放时,借助身体重力自由下放,下面停留的时间不要过长。”徐涛说,考试时,要尽量选择短裤T恤,尽量短而贴身。考前一周加强碳水化合物储备,多吃米、面等。考试当天早午饭正常吃。如果是第一批考吃七成饱就好;如果是下午考试,中午午睡建议不超过半小时。

入门级的健身者,引体向上怎么练?

引体向上是检测一个人身体素质的动作,很适合普通人的健身入门训练。“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、胸大肌等。”省健美协会会员、杭州市社会体育指导员黄艳萍说,对于入门级健身者,背部力量提升也是做好引体的关键之一。

在训练中,她发现一个很普遍的问题,那就是许多人忽略手掌间的握距,手掌之间的握距会直接影响引体向上的难度,太宽了则整个身体使不上劲,太窄手臂力量又难以发挥。“很多人一跳上单杠,握距没有调整好就开始做了,没做几个就已力竭。”黄艳萍说,整握距是标准引体向上训练的第一步。”对于体型适中的人,应该选择适中的握距,应为他们身体各个部位力量均匀,这个时候选择与肩同宽的距离是最合适发力的,利用手臂和背阔肌同时发力。而对于体重偏大的人,可以适当调整,减少对于背部的负担。

在黄艳萍看来,很多入门级健身者在做引体向上的时候有个不好的习惯,就是努力把脖子向上伸,以下巴过杠为标准。“其实这样的做法是错误的,引体向上的标准是让胸部尽量靠近单杠,而不是头伸过单杠。”同时,要达到最佳锻炼效果,训练时还把握好速度。他建议,可以进行俯卧、对握或反握单杠训练,两手握距略宽于肩,身体向后倾斜30度,如此做3~4组,每组6~12个。如果无法完成,起初可以降低难度或者借助弹力带辅助训练。

引体向上做不了 从这些动作开始

本报综合报道

引体向上属于身体位移类动作,这类动作相对较难。出于部分肌肉力量薄弱、不明白发力方式等原因,一开始做不起引体向上,也可以通过其他动作进行强化,最终达到引体目的。

吊杠训练

制约引体向上表现的,除了上肢和背部素质,还有握力和悬吊稳定性。握力就是抓握单杠的力量,很多人不能坚持更多次数,跟抓不住杆有直接关系。还有一个是悬吊力量,悬吊力量是由肩胛骨和锁骨决定的,如果在引体向上过程中发现不能沉肩,那说明悬吊力量不够。吊杠主要练习抓握力,手腕要扣紧,尽量加大手掌与单杠的接触面积。根据个人的力量差异,每次训练可选择30秒、45秒或60秒来进行,每组三次。练完应能感觉到前臂酸胀,这是肱桡肌发力的结果。在练习一段时间后,可将毛巾缠到单杠上,增加训练的难度,对前臂肌群进行深度刺激。

部分强化训练

刚开始无法做出完整的引体向上,也可以通过部分动作训练法进行练习。

◎反向划船

动作要领:

1. 手正握住双杠,双手间距与肩同宽,脚跟着地,收紧腹部和臀部,使得身体保持一条直线。

2. 将胸口拉至杠前,保持2秒,再将手臂缓慢伸直。

提示:身体与地面的角度越小,难度越大。

◎俯身划船

动作要领:

1. 双手正握住杠铃,膝盖略微弯曲,上身弯腰前倾至几乎与地面平行,同时保持背部挺直,双臂自然下垂,目视前方。

2. 收缩背部肌肉,以划船的轨迹将杠铃提起。

3. 提起后稍停留一下,然后慢慢回到起始位置。

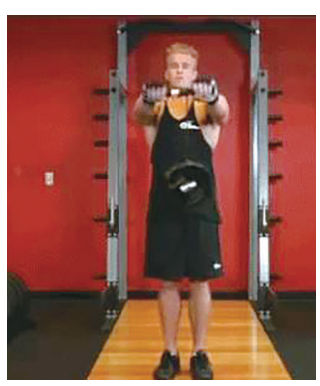
提示:做动作时背部要保持挺直,肘部要紧贴身体两侧。

◎正握卷重

动作要领:

1. 双手握住木棒两端,高度与肩平齐。

2. 用力将重物匀速卷到最高处。

3. 接着将重物缓缓往下放。

提示:向上卷的方向不一样,锻炼的肌肉群也会不一样。