

引体向上太难了? 这样练实现从0到1

本报记者 陈素琴



“

近日,“大学生做引体向上被围观”的话题冲上热搜。某大学因学校操场紧邻地铁站,学生们在体测时做引体向上,被路人全程围观。小伙子们肌肉紧绷,表情失控,“越努力越没用”的样子让围观群众笑喷,体育课瞬间变成i人大型“社死”现场。引体向上到底难不难,应该怎么练?

”

用对方法,实现突破

不只是大学生,引体向上也是中学生体育课的项目之一。在常山中学体育老师熊土福看来,现在初一年的学生能直接做起来的确实较少,直接拉满分的更少。但是到了初二,随着力量的增加,达标情况很不错。到了初三,学生会接受更细致的针对性训练,大部分选择引体向上的学生都能达到满分,甚至有些比较优秀的学生能拉到十几个。熊土福说,做引体向上的难点就在于从0到1的突破。“有些孩子身体素质不差,但是因为没有掌握好引体向上的发力技巧以及方法,没法完成从0到1的突破,时间一长,坚持不下去就有可能放弃。”

熊土福建议可每天举哑铃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。“也可以借用弹力绳辅助,每次一组拉15—20个。学习利用腰腹力量摆动,完成引体向上更省力。”

据了解,为了让学生有信心克服引体向上难关,杭州体育老师琢磨出不少辅助训练方法,比如:天杭教育集团帅楚荣用拉力带辅助学生完成引体向上——选择磅数比较大的拉力带,开始用两条辅助,能够轻松完成至少10个标准引体向上动作后,再用一条弹力小的拉力带完成10个;启航中学张权先利用云梯辅助锻炼手臂力量,再使用双杠循序渐进锻炼。

拆分目标,循序渐进

杭州市健美协会、杭州青年会教练王文杰介绍,“引体向上”这个运动项目经常会引发讨论,比如“一口气做30个引体是什么水平”“50岁能做50个引体是什么水平”“20岁男生做多少个引体算合格”以及“天天练引体向上会有什么变化”等。“其实,做好引体向上并没有那么难,可先找到目标的简易版或是将大目标拆分成若干小目标,并进行持续练习。”

王文杰建议,想要做好引体向上,首先要控制好体重。“如果脂肪含量过高,体重过大,难度自然大增。”对于这种情况,可以通过慢跑、游泳、跳绳、自行车、篮球、羽毛球等有氧运动去降低体脂,同时配合饮

食上的控制,慢慢让体重回归正常。其次,力量不足也是无法完成引体向上的原因之一。对此,可以采取一些辅助练习来改善。垂直悬挂,可以有效地增强手的握力和前臂的力量。“跳起来双手抓住单杠,双脚离地,把身体悬挂在单杠上。每次试着坚持久一点,最终达到15至20秒。每组4至6次,每天做4组,每天一练,每周休息两天,坚持两周以上就能看到效果。”此外,寻找引体向上的发力感也很重要。可以利用脚下垫高物或者是跳起来做引体向上的方式寻找,也可以使用弹力带进行辅助训练:弹力带一端系在单杠上,一端圈住膝盖,向上引体时,弹力带的支撑会帮助减轻重量。

做瑜伽提升背部力量

本报综合报道

美背瑜伽动作,不仅可以加强背部力量,消除多余赘肉,还能有效缓解肩背部疼痛与肩颈不适,调整圆肩驼背。

桌式变体

双手、双脚、双膝同肩宽,小腿、手臂垂直地面,大腿、上身平行地面收腹,手脚推地、胸腔打开;吸气,右手臂朝头顶的方向延展,呼气,右手还原撑地;吸气,左手臂朝头顶的方向延展,呼气,左手还原撑地。左右手臂交替上举5次。



蝗虫式

俯卧,手臂举过头顶、双腿伸直,双手、双脚同肩宽,掌心、脚背贴地;呼气收腹,吸气上抬上身、手臂、双腿,双肩放松,手臂、脊背、双腿延展;呼气,缓慢放下上身、手臂、双腿。重复以上动作5—8次。



下犬式

双手双脚同肩宽,手脚间距约一腿长,手臂、双腿伸直,脚跟下压地面,肩颈放松、脊背延展、胸腔打开,收腹收肋骨,坐骨找天空;呼气,曲手肘、重心向前向下,吸气手推地,伸直手臂还原至下犬。重复以上动作5次。



金刚跪手拉弹力带

双膝、双脚并拢,脚背、小腿贴地,臀部坐于脚后跟,背部立直吸气手臂上举,双手互拉弹力带呼气曲肘,大臂向后向内夹。重复以上动作10—15次。

