

单杠看着好上手 细节门道藏玄机

本报记者 陈素琴

近日,各大短视频平台掀起一股户外单杠“硬核锻炼”热潮。一些中老年健身爱好者化身“街头健身达人”,在小区、公园的单杠上解锁悬垂翻转、连续引体、卷腹特技等高难度动作,各类酷炫健身视频刷屏网络。针对单杠健身项目,杭州市健美协会健身教练王文杰结合自身锻炼经验,拆解误区,解锁科学锻炼方式。

教练名片

王文杰,浙江省城市公开赛传统健美70kg冠军,杭州市健美锦标赛传统健美75kg冠军,杭州市健美协会健身教练。



单杠悬垂



引体向上

公园单杠炫技 暗藏伤病风险

清晨的城市公园、傍晚的社区健身区,随处可见单杠锻炼的人群。

看似轻松流畅的单杠特技,实则对身体力量、关节柔韧性、核心稳定性有着极高要求。王文杰介绍,很多锻炼者没有基础力量储备,不做热身直接上杠,发力方式错误、身体姿态失衡,极易造成手腕拉伤、肩袖损伤、腰椎劳损,严重时还会引发关节脱臼、肌肉撕裂等问题。

3大热门动作 专业拆解纠错

针对当下市民最热衷的单杠悬垂、简易引体向上、屈膝卷腹三大热门锻炼动作,王文杰逐一拆解动作标准、发力要点与常见误区,帮助市民精准掌握规范姿势,在有效锻炼的同时规避损伤。

单杠悬垂是所有单杠动作的基础,也是门槛最低的入门动作,主打拉伸脊柱、放松腰背、锻炼手臂抓握力。标准动作要领为:双手与肩同宽正握单杠,掌心向前,手臂自然伸直,身体垂直悬垂,核心肌群轻微收紧,双腿并拢放松,肩膀下沉,不耸肩、不含胸,无左右晃动、前后摇摆。王文杰提醒,大众常见的错误是耸肩发力、身体大幅摆动,不仅无法达到拉伸效果,还会持

掌握健身要点 远离运动损伤

想要安全开展单杠户外健身,规避运动损伤,科学的热身流程、完善的防护措施、循序渐进的训练节奏缺一不可。

王文杰说,充分热身是预防运动损伤的第一道防线,也是最容易被忽视的关键步骤。开展单杠训练前必须完成5至10分钟系统性热身,杜绝直接上杠锻炼。首先通过慢走、原地踏步等方式提升身体体温,激活全身血



王文杰示范动作要领

单杠屈膝卷腹

尤其对于中老年群体而言,随着年龄增长,人体肌肉量流失、关节软骨磨损、骨骼密度下降,肩、肘、腰、膝等部位稳定性大幅降低,身体耐受度远不

如年轻人。“强行挑战超负荷、高难度的单杠特技,超出身体承受范围,不仅达不到健身效果,还会透支身体机能,诱发各类运动伤病。”王文杰表示,健身的核心是强身健体、舒缓身心,而非追求视觉效果和特技难度,盲目跟风炫技的锻炼方式得不偿失。

续压迫肩颈关节,造成肩颈酸痛、肌肉紧张。新手单次悬垂时长无需过长,从20至30秒起步,循序渐进递增即可。

简易引体向上是锻炼背部、手臂等肌群的核心动作。规范动作要求双手略宽于肩正握单杠,身体悬垂平稳姿态,核心收紧、肩胛骨下沉后缩,依靠背部和手臂协同发力,缓慢将身体向上拉动,直至下巴超过单杠高度,顶峰短暂停顿后,匀速缓慢下放身体,全程避免蹬腿、甩腰、耸肩等借力。“很多新手锻炼时存在发力混乱问题,过度依赖手臂发力,且上拉过快、下放失控,不仅容易导致手臂肌肉劳损,还会因身体晃动增加肩关节压力。”王文杰建

议,零基础人群可先练习半程引体向上,积累力量基础后再完成完整动作,杜绝强行发力。

单杠屈膝卷腹能针对性锻炼腹部核心肌群。标准姿势为:双手稳握单杠保持悬垂姿态,手臂伸直、身体稳定,核心持续收紧,双腿并拢缓慢屈膝,将膝盖向胸口方向匀速拉动,感受腹部肌肉收缩,顶峰停留1秒后缓慢下放双腿,全程杜绝腰部代偿、身体扭转晃动。他强调,该动作关键在于核心控制,而非动作速度和幅度,慢发力、稳姿态才能实有效锻炼。

基础防护。手部可佩戴防滑健身手套,清空健身区域周边杂物,杜绝磕碰、坠落等隐患。”王文杰强调,大家要结合自身不同的体能基础锻炼,切勿跟风模仿高难度动作、盲目追求锻炼强度。新手需从基础悬垂、简易拉伸等低强度动作起步,逐步积累肌肉力量、核心稳定性和身体协调性,再进阶练习简易引体、屈膝卷腹等动作。