

引体向上的技巧与锻炼 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/459/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BC\\_95\\_E4\\_BD\\_93\\_E5\\_90\\_91\\_E4\\_c24\\_459362.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E5_BC_95_E4_BD_93_E5_90_91_E4_c24_459362.htm) 准备动作：

screen.width-333)this.width=screen.width-333" border=0> 1) 跳起或借助踏脚正手全握单杠，双手握位比肩宽。2) 保持身体稳定，屈膝，双脚交叉于身后。训练动作：

screen.width-333)this.width=screen.width-333" border=0> 3) 缓缓曲肘，将身体向上拉起，直到下巴超过横杠。4) 慢慢伸直手臂降低身体，回复到起始位置。5) 重复上述动作，直至完成一组练习。动作要领：保持身体挺直而稳定；你的肘部和肩部应当是全身唯一运动的部位。很少有人能做许多次引体向上。建议你第一组做到几乎竭尽全力，无论是三个还是四个。然后，再做两组，每组尽力而为，能做多少做多少。下次健身当你再做单杠引体向上时，尝试每组多做一两个，或多做一两组，直到你能做若干组，每组做六次。你的双手握位越宽，练习的重点越集中在背肌上。反之，你的双手握位越窄，练习的重点则转向二头肌。注意：动作技术要规范，意念要集中。上拉时想象背阔肌上部外侧末端一直被拉至腰部，直到胸部触及横杠不能再上拉为止，并静停3-5秒钟，保持背部所有肌群完全收紧，似乎全身的血液都涌向这个部位。这样才能真正获取练背阔肌所需刺激的广度和深度，从而有效地发达背阔肌。当然，初学者及体重大的人很难完成如此高难度的引体向上练习。但不要着急，可以参照上述要求请人上托助练，或做重锤下拉等其它背部练习。当引体向上次数超过12次/组时，即可考虑负重练。一般要做3-8组

，每组8-12次，组间休息1-2分钟，休息时间长短因人而异。也可按照规定次数做。例如，第一组采用顶峰收缩法做8次，有余力也不多做，组间休息1分钟。第二组也按规定做8次。直至最后几组，用尽全力，即便借助外力，动作不太规范，也要完成规定的8次。总共做50次左右，这样练习效果也不错。有些人练背时总是没有什么感觉。究其原因，还是动作没有做到家，或者没有领会文斯吉龙达所说，“在做所有背阔肌练习时，当肌肉处于收缩用力状态时，数数1到6，然后再还原。”通过顶峰收缩来加强神经；中动，从而获得支配肌肉的神经感觉，使肌肉充分充血发胀，最终有效地发达肌肉。这就是吉龙达理论的要义。你在练身上其他部位肌肉时，如遇到同样的情况，也可运用顶峰收缩法来进行突破。我想，只要按规范认真去练，奇迹也会在你身上出现。编者：广东省招警考试中的体能测试占20%即20分，引体向上和长跑1000米各占7分，4X10米和立定跳远各占三分，可见引体向上在整个招警考试中的重要地位了，在这个项目要想取的高分，主要是靠平时的锻炼。若时间不多，则可以在第一天尽最大力做最多个；隔几个小时或者第二天再做一次，努力做到比前一次多做一个，若能坚持15个，那么就是满分了。值得注意的是，广东省有些地方的允许身体摆动，只要下巴过了杠就可以了，有的地方不允许摆动，则需要按正规的做，建议身体摆动的一定要学会，掌握要领，要么可以摆动的话你不会那可就吃了大亏了。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)