

中考引体向上

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/b1b3a33104f910eceb4258f0753ab1a7.html>

范文网，为你加油喝彩！

佳通雪地胎-王者荣耀段位顺序



2023年3月17日发(作者：新疆的介绍)

中考体育中引体向上满分是几个

满分，初一男生做13个，初二男生14赫鲁晓夫图片 个，初北京公租房条件 三男生15个;及格，

初一男生要做4个，按年级递增。中考时，男生可以在引体向上和实心

球里二选一，中考对引体向上要求较低，10个即为满分。

中考体育中引体向上怎么练

引体向上主要是靠背阔肌的力量，肱二头肌也会参与。这是健美中

一个相当难的动作，一个都做不了的人也不少。下面是详细介绍了引体

向上练习技巧，供同学们参考。

一、练习标准

标准的引体向上要求双手握距要宽，身体要直上直下，胸要挺，尽

量避免二头肌用力。考生可先练习窄握距引体，估计一两个月后，可以

一次做8到10个的时候，再尝试这种宽握距。考生有一定力量基础时，

引体时可以摆动。

二、练习技巧

1. 前期练习

有直臂悬垂、屈臂悬垂、低杠斜身引体、悬垂摆动、低杠仰卧引体、

各种俯卧撑练习、屈臂引体等。

2.在后期提高的办法有两个

找人扶着做，在没力气的时候托一下。托的人用的力越来越少，考

生也会做得越来越多。

在健身房做重锤下拉。这个动作和引体向上是一样的，只不过是利

用健身器械来调到需要的重量。重量一点baby歌词翻译 点加上去，你做的引体向上次

数也会一点点多起来。

三、练习方法

考生可以隔天一练，选3至4种练习法，每项三组左右，变形金刚高清壁纸 根据自己

的力量情况来安排。

1.背阔肌的主要锻炼方法是“划船

保持立姿，上身前俯与婴儿英语怎么说 地菖蒲种植 面平行不动，双手下垂握哑铃，吸气，将

铃向后拉引至腿前时，沿腿前提至小腹前，稍停，呼气，慢慢放下。过

程中，上身保持前屈，不要动。健身房中的划船器也行。

2.考生也可在单杠上做宽握距的引体向上

双手掌心向前握杠，身体垂悬，屈臂引体向上。

每个动作可以做杭州专科学校3至4组，每组做8至12个，如果做不到8个，说

明负重过大，需要减轻重量；如果能较轻松地做完12个，则要加大负重。

否则效果不大。这类练习要循序渐进，逐渐增加次数和组数，坚持长久，

一直到考试结束。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发