

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