

# 在家怎么做引体向上

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692824937632700.html>

范文网，为你加油喝彩！

我的心里。  
只有一件事  
就是学习。

## 在家怎么做引体向上

### 在家怎么做引体向上

引体向上那么受欢迎，但是在家怎么练引体向上呢？其实在家也是可以很好的进行引体向上的运动的，有哪些方法可以推荐给大家呢？下面是帮大家整理的在家怎么做引体向上，希望大家喜欢。

### 怎么在家做引体向上

方法一：买简易家用器材，直上一次搞定。

伸缩型的单杠：顾名思义就是一整条单杠卡在门框中间，有的是用螺丝锁固定、有的是用旋开式+防滑垫固定，伸缩式单杠的优点是：安装灵活，比较不受限制，任何门框、甚至是家里有比较高的两面墙壁中间也可以用。而且锁在比较低的位置，还可以用来当做仰卧起坐，脚勾住当做反作用力的施力点。唯一的缺点是如果门框不牢固，有可能会挤坏门框。

挂式单杠：顾名思义就是挂在门框上，环境限制较多，不是每个门都可以装（大小有别），而且通常装了门就无法关起来，拿下来的话平常也比较占空间，优点是安装快速，而且不用破坏门把，有的握把还可以分宽握、窄握、侧卧，而且通常还可以当做其他训练，例如：俯卧撑、仰卧起坐、背向撑体的道具。

方法二：自制器材，便宜好用又有成就感。

正所谓山不转路转，既然不能在站着的时候引体向上，就改成躺着的时候来训练背部吧！如果不想花太多钱在购买器材的话，不如就自己来自制一个！

所需道具：一根长度够长的棒子、两条毛巾、胶带、橡皮筋。

方法三：直接利用门做引体向上

这个方式比第二种又更简单了！道具只需要两条大毛巾就好，直接用门来当做引体向上的道具，优点就是几乎什么都不用准备，缺点就是训练难度比较高。

使用方式：把毛巾折好放在门框的最上方垫着，手抓握着时才不会痛、滑，再把另外一条毛巾多折几摺，放在门栓旋转处，目的是为了防止你在训练时，因为出力导致门关起来，这样就会夹到手了，所以也是固定用的！

### 在家健身注意事项

注意刚睡醒之后，不管是早上还是午休后，只要你想练，那么，好吧，请过半个小时之后在去做吧。

感觉饥饿时最好不要做，以免由于血糖过低有可能让你有头晕的麻烦。

刚吃过饭2个小时内不要做这个运动，收拾一下去睡觉也好。

运动过后，满身大汗的情况下，最好等过10分钟之后再去洗澡。

## 标准引体向上

- 1、手略与肩宽。
- 2、双脚可以扣在一起，不要晃动借力。
- 3、身体绷紧，双肩收紧。
- 4、拉起时呼气，放下时吸气。
- 5、向上时，下巴超过单杠。

## 引体向上技巧

引体向上，体育中考和高中体育会考的考试选择项目之一，主要测试上肢肌肉力量的发展水平，为男性上肢力量的考查项目，是自身力量克服自身重力的悬垂力量练习。是最基本的锻炼背部的方法，也是衡量男性体质的重要参考标准和项目之一。引体向上要求男性有一定的握力、上肢力量和肩带力量，这个力量必须能克服自身的体重才能完成一次。引体向上对发展上肢悬垂力量、肩带力量和握力有重要作用。它是以按动作规格完成的次数来计算成绩的，做得多则成绩好，因此，它是一种力量耐力项目。初学者及比较重的人可以使用弹力带辅助练习，或请人上托助练。同时做直臂悬垂、屈臂悬垂、低杠斜身引体、悬垂摆动、低杠仰卧引体(有一人抬腿)、各种俯卧撑、屈臂引体、仰卧起坐等练习。引体向上种类多种多样，主要分为静力引体向上和借力引体向上(可以摆动身体)两大类。另外，5045次是人类有记载在引体向上这个简单运动上所能达到的最高数字。

## 技巧说明

标准引体向上对手臂力量的要求较高，没有太多技巧。借力引体向上的技巧性较强，对手臂力量的要求相对较弱。此处主要介绍借力引体向上的技巧。

## 借力引体

### 1、正握正确动作讲解

#### 握杠

双手正握杠(测试时需正握，练习时可以反握或其它)，大拇指从杠面下方握杠，其余四指从上方握杠。

#### 摆动

握杠后，摆动身体，首先往后小幅度屈膝，身体前后摆动。

#### 拉杠

摆动到后方最高点时顺势屈膝，然后在顺势前摆的过程中，身体将要达到杠的正下方的时候，腿部急停，双手在这个瞬间往上拉杠，使肘关节弯曲，将下巴高过杠面。

### 下杠及接下一个

下杠时双臂缓慢弯曲，身体慢慢还原到启动状态，然后顺势将双膝盖弯曲，再借力完成下一个动作。动作要尽量连贯。

## 2、分解动作练习

### 摆杠

在做动作之前先摆几次杠。

### 力量练习

虽然借力引体向上是技巧性比较强的运动，但是它还要求练习者提高手臂力量。

### 静力引体动作要领

保持身体挺直而稳定;肘部和肩部应是全身唯一运动的部位。

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。

### 多做引体向上有哪些好处

不管你对我的理论是否买账，你都不能否认大多数运动员都完全低估了上身的拉力肌肉群。提到躯干肌肉群的时候，我们最先想到的可能是鼓鼓的胸肌，或是又宽又厚的肩部。这些推力肌肉群的确很重要，但其无法与背部的拉力肌肉群相比。人体覆盖面积最大的肌肉群是背阔肌，它们从腋窝向下遍布后背，就像一对张开的翅膀。

做引体向上时，我们的全身肌肉都能得到锻炼，尤其是背阔肌的锻炼。除了能够锻炼肩脚骨周围的斜方肌、三角肌后束以及圆肌和菱形肌，背阔肌锻炼是最多的。背阔肌不仅大，而且它们对训练的“响应”也很惊人，好像背阔肌的细胞在基因上就被设计成一遇到刺激就会变大、变强一样。

很多女性在看现代健美者展示肌肉的造型时，留下最深刻的印象并不是其手臂和腿部，而是背部，充满力量的背部肌肉才是最美的。对那些健身发烧友来说，也许其胸部肌肉已经很难再长丝毫，但是背阔肌不一样，只要训练适当它几乎一夜之间就能够变得更大——这些肌肉仿佛上古时期我们的先人使用的神器，一直在沉睡，但忠实地等待着我们的召唤，从而爆发生长。

说来令人泄气，当训练者投入大量时间锻炼其背部时，他们做的很多动作其实都是不合适的。他们会抓着重物俯身做杠铃和哑铃划船，其实这些动作会给脊柱下部的椎骨以很大的压力。此外，这些动作还会不可避免地导致肌肉僵硬或拉伤。也许这就是为什么现在使用器械练习背部成了健

身者的头号选择。

虽然在现代社会人们不经常做这个动作，但我们的基因并未改变。掌握了引体向上，你的背阔肌将疯狂地增长。此外，肩脚骨周围的肌肉会呈现蛇盘曲的形状，斜方肌会变得比铁板还厚还硬。总的来说，躯干上的每一块拉力肌肉在引体向上中都会发挥作用，并会快速地变得更大、更强。

毫无疑问，引体向上会比其他躯干练习更快地让你的肌肉变大，但这仅仅是引体向上的一个不错的副作用，其真正的益处在于实用力量。我有一个朋友以前是海\*\*\*陆战队的教官，他跟我说过，每一批新兵中总有几个是练健身的，他们看起来又大又壮，所以这些人总认为自己很强大。

这些家伙很多都能做一整天的俯卧撑，但如果你让他们把自己的身体拉起来，或者在突击课程里翻越一堵墙，又或者是爬绳子，这些家伙就会陷入挣扎之中，完全不是那些小个头的对手。这纯粹是因为现代的健身者常常依赖重物锻炼背部，而忽略了自身体重的作用，结果就缺失了让身体敏捷的关键能力。

在货真价实的力量之中，抓握力举足轻重。引体向上也能鞭策抓握力的发展——尽管没进行专门的抓握练习，但在引体向上中抓住横杆、上下移动身体就能够练就足够强壮的手指和手掌。与此同时，健身者的前臂屈肌也会变得更有力。信不信由你，引体向上甚至会让你的腹肌和髋部(在日常生活中，它们一般不是用来使双腿离地保持悬空状态的)得到很好的静力锻炼。初学者在尝试引体向上时，第二天往往会感觉腹部比背阔肌更酸疼。

## 引体向上的好处

- 1、在做引体向上的时候，身体同时做到自然的下垂，这样能使人体的腰部以及背部的肌肉放松，对长高有一定的帮助和效果，同时，配合有节奏的吸气和吐气，能够使得人体的心肺功能得到锻炼。
- 2、在做引体向上的时候，需要用人体的背阔肌做到收缩，使得力屈臂引体向上，直到下颚适当地超过横杠或颈后贴近横杠就可以了。因此看来，经常采用引体向上的锻炼方式可以练人体的背部肌肉、肩部肌肉以及我们的上臂肌肉、胸肌。
- 3、对于体重超常的人群来说，也可以通过引体向上的锻炼来达到减肥的作用，引体向上可以加倍练习人体的上肢及肩带力量，对于这种减肥的方式，还需要及时地控制住体重，并同步跟进实施减肥的计划。
- 4、引体向上需要双手在一定的宽度距离的基础上握住单杠，需要肌肉躯干的伸直，这样能够锻炼肩部，增加肩膀的宽度，增强臂膀的力量和腰部的力量。

## 引体向上负重怎么做

- 1、因为负重的关系，请把次数降到5下左右，在操作时要注意动作标准。当你往上拉到最顶端时，必须要夹背挺胸，手肘往后带。
- 2、下来时，三头肌和二头肌都要用力收缩，一起将你的身体往下推，就像过头上举一样，只是反过来做而已。

3、这样的训练方式会让你确实做到肌肉的向心与离心收缩，这将会使你的功能性肌肉有所成长，而当你有些弱点导致你无法在引体向上进步时，如果你利用负重式的做法，你的弱点可以被强化，这样引体向上就有机会进步了。

4、当你在做这样的负重式引体向上时，切记千万不要在往下时让身体放松。试着在上拉下推的过程中，把自己想像成是一台坚不可摧的机器！

### 负重引体向上怎么做

锻炼部位：斜方肌、背阔肌和肱二头肌。

动作要领：

- 1、两手用宽握距正握（掌心向前）单杠，两脚离地（可绑沙袋负重），两臂身体自然下垂伸直。（也可腰部绑哑铃片负重）
- 2、用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，直到单杠触及或接近胸部。静止一秒钟，使背阔肌彻底收缩。
- 3、然后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降，直到回复完全下垂，重复再做。将身体往上拉时吸气，下垂时呼气。

### 引体向上的正确姿势

- 1、双手一定要握紧单杠，防止打滑。

这样做的好处：确保你双手的握力，能够对身体有一定的控制力，在上背部和肩膀得到适当的肌肉收缩。增加握力，让拉起身体重量更加容易。

如何做：站在一个箱子或者长凳上，双手能够轻易抓握住单杠，双手握距略宽于肩，挤压单杠三次，并在最后一次试\*\*\*“抓碎”单杠，在整个过程中都要维持这样的握法。

- 2、沉肩，做一个反向耸肩。

这样做的好处：这样可以防止你试\*\*\*用斜方肌的力量拉起身体，而学会和掌握背阔肌以及上半身主要肌肉，大圆肌，肩袖肌群工作。动作一定要精准，对症下药。

如何做：吊挂在单杠上，在向上拉的过程中感受肩胛骨向脊柱合拢，你会感觉到腋下的背阔肌紧张，保持你的双肩远离耳朵。如果你还无法吊挂在单杠上，尤其女性，先从高位下拉机器感受沉肩（肩胛骨向中间靠拢）开始。

- 3、憋口气，为全力向上拉做好准备。

这样做的好处：大多数人在上拉时会时背部弓起，但这种形式会破坏你上拉的力量，并有可能造成背部受伤的风险，收紧腹部，保持脊柱垂直稳定，就好像你即将全力一跃，满满的都是力气。



如何做：当你吊挂在单杠上时，想象将你的肚脐拉向你的肋骨，在整个上拉过程中保持腹部收紧的状态。

#### 4、收腹提臀，绷紧你的屁屁。

这样做的好处：挤压你的臀部和腿部肌肉一起来稳定你的下半身，让你的腿保持稳定，不会在上半身拉动身体时分散你力的传递。

如何做：尽可能绷紧屁股，骨盆应稍微抬起，同时微微向下的角度。

#### 5、假设身体在一个“悬垂举腿”的位置，增加稳定性。

这样做的好处：这个姿势会让你的背阔肌和腹肌一起参与工作，这将增加稳定性，让你更加专注在向上拉的过程。

如何做：收紧腹肌，和你的腿部“融为一体”，并使你的腿部稍微在你的身体前方，让你的身体形成一个大大的C，并在整个时间内保持这个姿势。

### 练什么能提高引体向上

#### 1、避免使用机器（组合健身器械）

器械帮你平衡重量，并限定你的运动轨迹。通过背阔肌下拉机和辅助引体向上机练出的力量不会转移到引体向上中去。不要使用它们。（译者注：其实不是完全不会转移，只是转移效率低下，或者缺乏全面性，针对面窄）

#### 2、使用阻力带

把弹力带一头绑在单杠上，另一头绕在膝盖上。（译者注，使用弹力带来助力的好处是它不会提供额外的平衡性，所以比辅助引体向上机要好）

#### 3、做反手引体向上

反手引体向上比正手的容易。从反手引体向上开始。一旦你能一次做5个正确的反上，就可以切换做正手的了。你此时应该可以做1个正上。

#### 4、找人帮忙

请一个人帮忙在下面托一下。尽量自己做：别蹬腿。使用你自己的背部肌肉向上拉，就像没有人在帮助一样。

#### 5、使用动能（就是摆动引体向上）

使用摆动借力的方法上拉。一旦你可以做5个摆动引体，就放弃这个技术，回到严格的引体向上技术上来。



## 6、做反向半程

采用跳跃的方式到达顶端（就是欺骗前半程），缓慢的放下（坚持后半程），然后重复。放下的过程持续5秒即可。此动作会带来很多酸痛（因为强调离心运动过程，对肌肉的破坏比向心运动严重）

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发