

单手单指引体向上 义乌特警挑战逆天难度

快来照他教的办法练一练,引体向上拿满分并不难

A

亮眼的成绩 冠军拿到手软 还创下好几个纪录

方斌有个抖音号,就叫“方斌”,晒的都是自己平时训练、比赛的日常,有43万多的粉丝,还有879万的点赞量。

“全网的点赞量大概有5个亿吧。”方斌说得轻描淡写,但实打实的数据,也从一个侧面说明,他确实有过人之处。

方斌的过人之处是什么?其实光跑得快,跳得远,都没啥,难的是,爆发力、协调性、灵活性都要兼顾,这就是所谓的“综合能力”强。

在进入特警队之前,方斌开网店,卖干燥剂,他一定不是生意做得最好的淘宝卖家,但估计是冠军拿得最多的淘宝卖家。

随便列举几个。

方斌参加过山东电视台举办的全国闯关比赛,偏竞技类的赛事,来参加的很多是退伍军人、运动员或者是体育生,他报名过4次,拿过3个冠军,是名副其实的“三冠王”。为什么有一次不是?“人家后来觉得我冠军拿太多了,都不让我参加了,我就做外场指导。”

国内的比赛冠军拿到手软,国外的比赛也很少露脸。

美国有一档节目叫《终极驯兽师》,是开创性的多国合拍竞技剧集。每期节目,来自6个国家的12名选手将为了“终极驯兽师”的荣誉,为了自己的国家而战,选手依次挑战高难度关卡,方斌是第二季第8期的冠军。

“有一个项目记得很清楚,是一个类似于透明的管道,呈45°斜坡,要爬上光滑的斜坡,然后跳到3米多远的对岸。”随着时间推移,爬坡会往下降,水会漫上来,爬坡时间耗费得越多,跳跃到对岸越难。方斌第一次爬坡失败,滑下来后,大家都以为他只能放弃,“最后我爬上斜坡,一下子跳到对岸,现场都沸腾了,大家都发出了欢呼声。”

还不止于此,方斌手上,还有好几个纪录保持。

他曾经就读于义乌工商学院,学校十项全能的纪录,是他大一时创下的;更有含金量的是,7米爆发引体向上的吉尼斯纪录,之前是意大利选手保持,2018年,方斌到天津参赛,成为这个项目的纪录保持者。

B

曾经的“弱鸡” 十年不碰垃圾食品 六年每日高强度训练

在青少年时期,他是很多人眼中的“弱鸡”——不强壮,也不高大,高中毕业时身高不过1.71米。好在到了大学他还在长个,一下子窜到了1.78米。

2020年,义乌特警正在招人,经朋友介绍后,时年27岁的方斌前去一试。

“从学校出来这么多年了,也不知道自己能不能适应特警的训练和日常。”没想到这一年参加了高手如云的金华市特警比武,一下子就捧回了综合体技能第一名。

成绩的取得,除了自身努力外,也离不开特警大队丰富、专业的设备和场地。标准的400米跑



方斌训练中

本报记者 朱丽珍
通讯员 沈一凡 陈悦凯

4月份国内闯关冠军,7月份地区公安综合体技能冠军,10月份和团队拿下2020世界WCT追逐大赛冠军……随便拿出一个都很牛的标签,全都来自义乌特警大队队员方斌。

方斌是谁?看过他的视频,你肯定会忍不住惊叹:这是人吗?长的是一双麒麟臂吧!

其实这几年,钱江晚报持续关注引体向上现象,在今年全国两会“委员通道”上,全国政协委员、江苏省锡山高级中学校长唐江澎校长也提到,现在的孩子发育很好,长势喜人,一半男生都比他高,但测了一下引体向上,132个男生一个也拉不上去。

一个引体向上,难倒一代男儿?引体向上有没有什么训练方法?普通人要想练到体能过关,大概需要多长时间?钱报记者请方斌来聊一聊。



扫一扫
看体脂率8%

道,一应俱全的各式攀登训练装备,都让方斌的训练事半功倍,再加上特警大队浓浓的拼搏氛围,让他更沉下心投入到训练之中。

当然,能拿这么多的纪录和冠军,靠的绝不仅仅是天赋。

几个数字一出,就能让懂行的人惊叹:1.78米的身高,体重75公斤,一直保持了6年。不懂行的人,也能看出他的身材:脱衣有肉,穿衣显瘦,当然这“肉”,是满身肌肉,他的体脂率,只有8%。

正常男性体脂率一般是15%到18%,而职业足球选手的平均水平是10%,另一个大家熟悉的体脂率很低的男人,是C罗,只有7%。

低体脂率背后,都离不开刻苦训练以及自律的生活。

虽然没有专业的营养师来搭配每日食谱,但方斌远离碳酸饮料和膨化食品已经10年。“很想喝的时候怎么办?就不去想呗。”方斌说,连同事间的夜宵,他都很少参加。之所以做到这么自律,大概是因为训练实在辛苦。

一周时间,方斌有5天都要训练,每天时长在3小时左右,而且已经坚持了6年,做淘宝店主时都没有例外。想想每天流的汗,大概也能管住嘴了。

C

走心的建议 分三步走努力用心 7个引体向上练一个月足够

这一次方斌再次出名,是因为义乌公安在抖音上发布的一则视频,方斌挑战十三级单杠,反手引体、正手引体、宽距引体、单手辅助引体、汉尼拔引体、打字机引体、击掌引体、单手引体、双手单指引体、单手双指引体、单手单指引体、挂人引体、飞跃引体……简直把引体向上玩出了花。让人忍不住感叹:这还是那个在体能测试中,把很多男生刷下的引体向上吗?

引体向上,方斌曾经创下的成绩,是两分钟100个,看他做得轻松,却是不少男生想要绕着走的噩梦。

如今,引体向上是男生中考项目之一。钱报记者查看了2020年杭州市区初中毕业升学体育考试各

项目评分表,其中力量技能类项目中,引体向上满分为10个。

7个都难倒一大片,10个难不难?

方斌当然说,不难。“努力用心练,一个月足够了。”

怎么练?方斌说,引体向上,其实考验的是悬挂向上的力量,可以分三步走——

第一步,先练习悬挂时间,挂在单杠上,30秒、40秒、50秒……逐渐延长时间。这样做,是通过锻炼,提高握力。

第二步,练习悬挂收腹,在悬挂的基础上,试着把脚抬起来,慢慢找上拉的感觉。

第三步,练习抬升。一开始可能抬不上去,可以借助弹力带,一头系在单杠上,一头系在腿上,借助弹力带的力量,将身体往上拉。

方斌说,每天练习的时间可以在半小时左右,一点点寻找感觉,提高力量,达标不成问题。



图片由受访者提供

