

让奥运冠军着迷的引体向上 普通人也应该操练起来

改善形体,缓解疼痛,尤其适用上班族



汪张视

本报记者 王萍琴

引体向上作为一个被大众熟知的健身动作,最早并非是一种日常的锻炼方式,而是古代军事训练的一部分。

古希腊时期,士兵们通过以自身体重作为负荷的方式进行力量训练。到了十八世纪晚期,德国教育家约翰·古茨穆茨撰写《青年体操》一书,书中将悬垂作为一个重要的锻炼方式,由于人们逐渐意识到体育锻炼对于健康的重要作用,这种体操方式便渐渐流行于整个欧洲。与此同时,引体向上的动作被不断加以改造,从单一的悬垂逐渐变为通过发力上拉,将身体上提超越横杆的运动。一直到二十世纪中期,经过许多专业健美运动员的推荐,引体向上这种健身方式才逐渐流行起来。

现如今,引体向上不仅深受健身爱好者的喜爱,也是专业运动员们的必练项目。一个动作可以同时锻炼到背部、肩膀、手臂和核心肌群,被称为锻炼上肢的黄金动作,对普通人来说,这个动作只要练起来,就有收益。



张玉环的背部肌肉

负重20kg引体 张雨霏能做14个

对于专业运动员来说,引体向上是不可缺少的训练项目,还常常出现在各个国家队的体能大比武中,是检验运动员训练成果的一项重要指标。

尤其是游泳运动员,引体向上可以增强他们的上肢力量和核心的稳定性,提高泳姿的稳定性和爆发力,同时还可以锻炼背部肌肉,增强游泳时的推进力。

“中国蝶后”张雨霏的助理教练常常在社交平台中分享张雨霏的日常训练,引体向上和负重引体向上出现的比例相当高。

普通的引体向上对张雨霏来说简直小菜一碟,一口气能做42个,实力证明没有一块奖牌是靠运气得来的。

她还常常给这项运动“加码”,腰间挂上一根腰带,用铁链挂上一圈一圈的配重,做引体向上的时候,就挂在腿间。即使挂着20kg的重量,张雨霏也能一口气拉14个,让教练都忍不住感叹:“脱离地心引力!女孩子能完成一个引体向上已经非常不错,但张雨霏负重20kg却如同没有重量一般。”

今年2月1日,张雨霏在教练的指导帮助下更是挑战了负重60kg,要知道张雨霏自己的体重也不过62kg,让评论区惊呼:“这是绑了一个自己还能做引体向上!”

汪顺也常常在社交网络晒出自己的训练日常,对于引体向上,汪顺评价这是一项对游泳十分有益的陆上自重运动:“可以帮助锻炼所有的泳姿,包括游泳过程中上肢的力量。”

不受场地限制 被称为锻炼上肢的黄金动作

也不禁有人发出疑问:那些健身爱好者、爱好运动的人,练练引体向上没毛病,但是对于那些不爱运动的人来说,练习引体向上到底有什么意义?引体向上在日常生活中有什么实用性?

引体向上可以同时锻炼到背部、肩膀、手臂和核心肌群,在所有发展背部骨骼肌肌力和肌耐力的练

习方式中是参与肌肉最多、运动模式最复杂、最有效的练习方式,被称为锻炼上肢的黄金动作,是“练背之王”。

今年已经58岁的张玉环现在依然坚持练习引体向上,身材紧致,一点也不比年轻人差:“我48岁开始健身,这几年通过健身不仅让自己收获了好身材,还改善了体质,感受到了运动带来的好处。”

“我们在日常生活中难免有要搬运重物、推拉行李的时候,引体向上一个动作就能有效锻炼背部、肩膀、手臂等多个部位的肌肉,能提高身体的力量和耐力,对于我们来说,练引体向上无疑是性价比很高的一个动作。”张玉环告诉记者,“我现在这个年纪,要自己拉起来比较难,主要借助弹力带来做引体向上,在家就能练,一次能做20个左右。最重要的是,练引体向上所需要的场地和器材不复杂,在小区的公园里有根单杠就能练,或者在家里装上一个引体向上的横杆也可以。也不一定非得挂得很高,只需满足人体的竖直垂吊就行。”

改善含胸驼背 还能缓解腰椎间盘突出

“引体向上可比你想象的要有用处多了。”张玉环如今在长沙开办健身工作室,带领一群人开始健身,“我会经常建议大家练引体向上。”

张玉环告诉记者,现在很多人工作压力大,缺乏运动是常事,许多人肌肉都有胸强背弱的问题,导致高低肩、圆肩、驼背等问题,而胸背部肌肉是人体体态的关键。“现在很多人玩手机看电脑,背部的肌肉会比较松弛,引体向上能增加背部肌肉的收缩力,可以有效缓解背部疲劳的同时,还能改善圆肩驼背的现象。”

除了对含胸驼背有一定的改善,引体向上对腰椎间盘突出还有缓解作用。

“做引体向上的时候,我们的身体因为重力向下牵引,使脊柱压力减小,对于椎间盘的压力减轻,可以帮助缓解腰椎间盘突出,有利于腰椎问题的改善。”张玉环说。

“我们常能听到人说闪腰了之类的,尤其是上了年纪以后,腰是特别容易受伤的地方。”国家职业资格健身教练考评员、乐刻运动平台培训师傅一昕告诉记者,引体向上能有效锻炼到身体腰背部的肌肉,“增强腰背部肌肉的力量可以让我们的腰更加有力,在日常生活中起到对自身的保护作用,减少腰部受伤的风险。”

“引体向上在一定程度上还能预防和改善脊柱侧弯。”傅一昕说,“做引体向上时,我们首先是需要双手抓住单杠让身体自然下垂,这个动作对身体、对腰椎、对脊柱的‘中立位’有利,是一个帮助脊柱对称的练习,改善脊柱位置,预防脊柱侧弯、驼背、含胸等不良体态。”