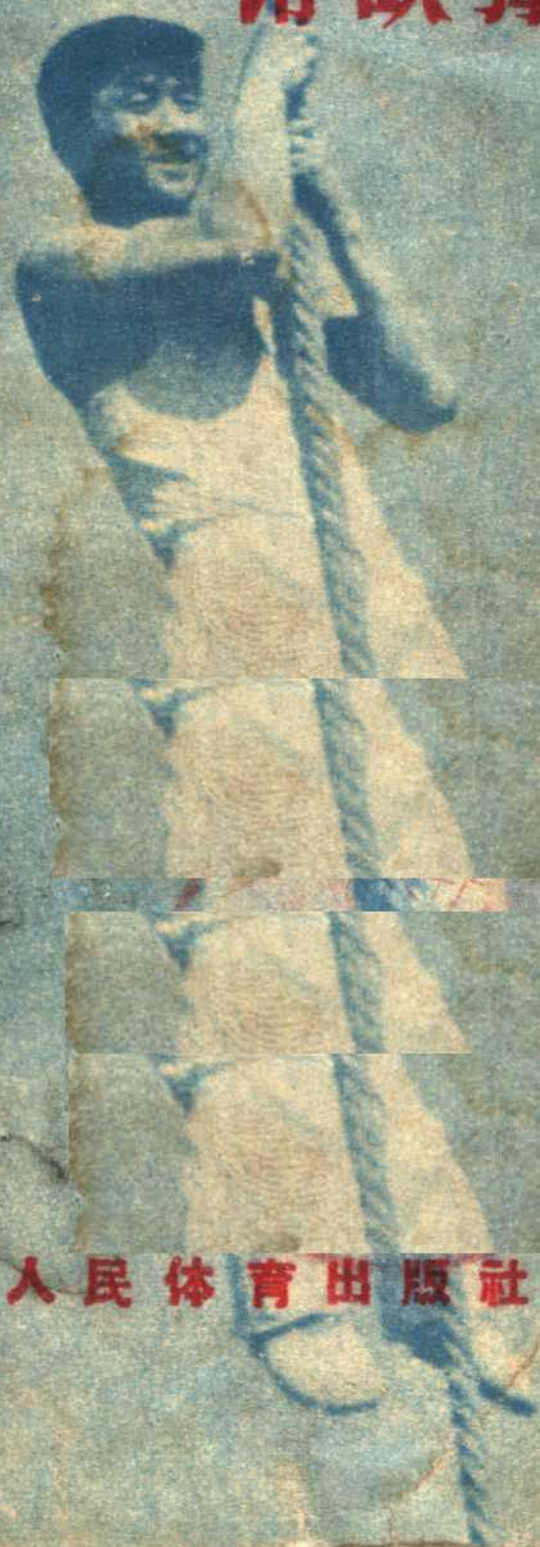




# 单杠引体向上, 俯臥撐,爬繩



710H  
14/19

人民体育出版社

## 編者的話

根據勞衛制新的項目標準，我們編輯了這套勞衛制鍛煉方法叢書，並經中華人民共和國體育運動委員會審定。書的內容比較通俗地講解了勞衛制各項運動的基本技術和練習方法，以便幫助大家進行勞衛制鍛煉。

\*

### 單槓引體向上、 俯臥撐、爬繩、

中華人民共和國體育運動委員會審定

人民教育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號 T7015·289 9千字 850×1168 1/64

印張  $\frac{20}{64}$  定價(5)0.05元 印數 1—100,000

1956年6月第1版第1次印刷

\*

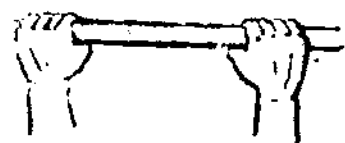
# 一、勞衛制爬繩(爬竿或引體向上)和俯臥撐標準

一級：

項 目	爬繩或爬竿 (男子只用上肢, 女子手足并用)		引體向上 (單杠上)		俯	
	年齡	公尺	次數	次數	次數	次數
男	16-17歲	3	5	5	—	—
	18-30歲	3	6	6	—	—
	31-40歲	2 5	4	4	—	—
	41歲以上	2	3	3	—	—
女	16-17歲	2 5	—	—	4	7
	18-25歲	2 5	—	—	5	6
	26-35歲	—	—	—	4	5
子	36歲以上	—	—	—	3	—
	36-40歲	—	—	—	4	—
目	30歲	4公尺	8	8	—	—
	40歲	3公尺	6	6	—	—
	45歲	2公尺 5)公尺	5	5	—	—
	—	—	—	—	—	—
	25歲	—	—	—	—	7
	35歲	—	—	—	—	6
	36-40歲	—	—	—	—	5
	—	—	—	—	—	—

## 二、單杠引體向上

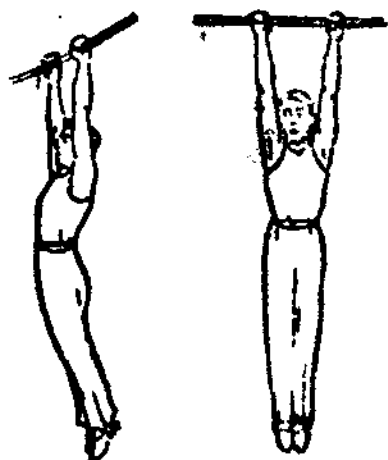
### (一)引體向上的練習方法



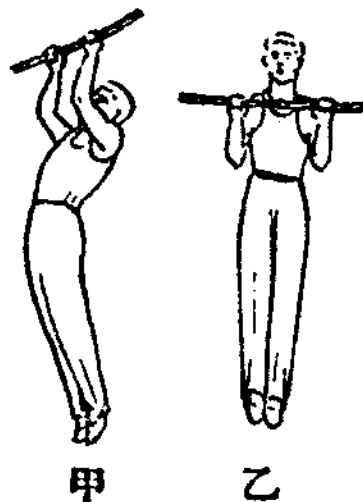
1. 上杠——先走到杠子的下面，兩脚并攏站好，抬頭看准杠子。

圖一 然後兩脚跳起，兩手同時握杠（握杠的方法見圖一），使身體很穩定地懸在杠子上。

2. 預備姿勢——兩手正握杠，兩手中間的距离大約和兩肩一樣寬，兩臂伸直，兩腿并攏，身體盡量伸展，脚尖繃直，頭稍抬起，眼向前看（圖二）。



側面 正面



甲 乙

3. 引體的动作

圖二

——引體向上的時候，要用力屈肘收肩（使上臂靠攏肋部），同時挺胸。兩臂用力要平均，使身體很平穩地向上升起（圖三甲）。向上拉引時，身體不能前後擺動，兩腿也不能作蹬伸、舉起或分開等動

作。屈臂完了的时候，应该使下颚收回，并越过横杠。最好达到手与肩膀同高的程度(圖三乙)。

4. 还原——伸臂时，要使身体和緩地下降。如果身体下降的速度太快，就容易拉伤肩膀和肘关节的肌肉或韧带，同时也会脱手落地。但也不能太慢，太慢容易疲劳影响引体次数。

测验时，从预备姿势起，屈肘引体到下颚过杠，然后再还原到预备姿势，就算引体向上一次。在連續引体时，中間不能休息太長。最后一次也应该还原成预备姿势，然后才能下杠，否則最后这次就不算成績。

5. 下杠——下杠时，必須使身体恢复到预备的姿势以后再脱手。落地时，身体应该保持正直的姿势，眼向前看。随着体重的下降兩腿要微屈，用脚的前掌着地，同时兩臂可以侧上举、侧平举或前平举(圖四)。

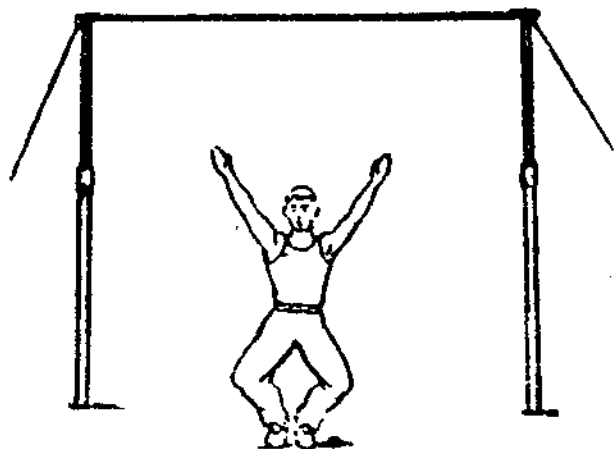


圖 四

## (二)引体向上的輔助運動



圖 五

1. 攀援動作的練習——可以利用吊繩、吊杆等器械來練習。

在爬繩上練習懸垂屈肘引體（參看圖三十五）。

爬竿練習（圖五）

2. 各種懸盪動作的練習——利用吊繩、吊環、單杠等進行各種懸盪動

作。雙環盪高（圖六）。

單杠屈臂擺振，或直臂懸垂擺動（圖七）。

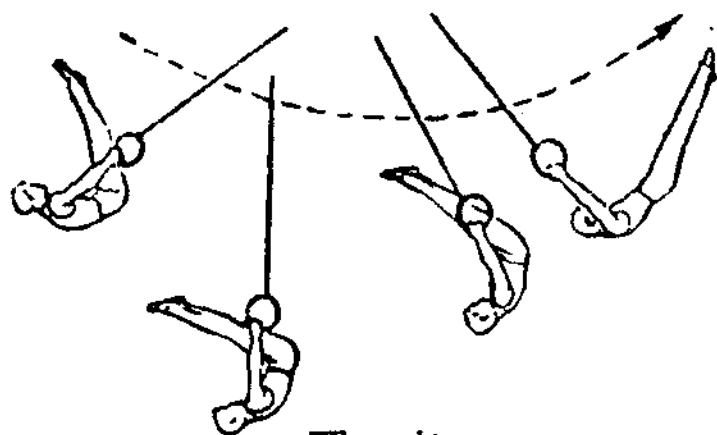


圖 六

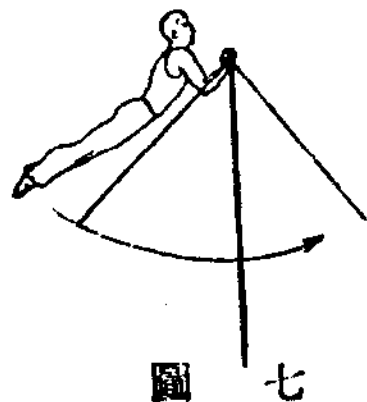


圖 七

3. 各種兩臂屈伸動作的練習——利用杠鈴、啞鈴及其他器械進行各種活動。

利用杠鈴做立正划船（圖八）。

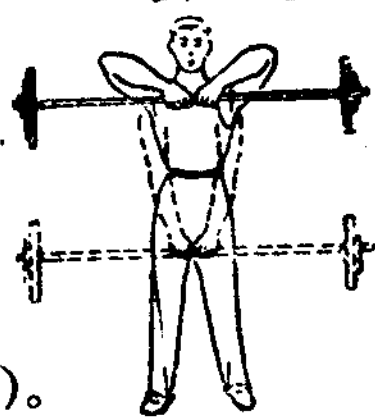
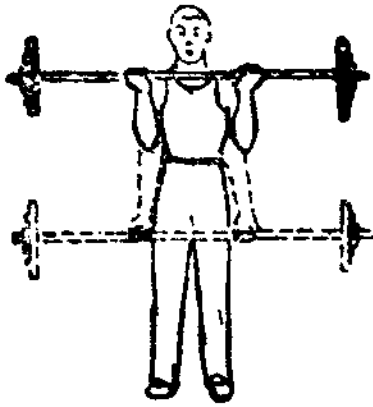
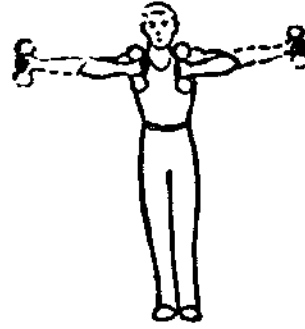


圖 八

利用杠鈴做前膊舉(圖九)。啞鈴肘屈動作由胸前屈到兩臂側平舉(圖十)。



圖九



圖十



圖十一

單杠斜體拉引(圖十一)。

4. 爬繩或爬竿的輔助運動也能作為引體向上的輔助運動。

### (三)引體向上的注意事項

1. 初次練習的人一下子不要練得太猛，要經過幾天的練習之後再逐漸增加運動量。每次練習的時候，先要有充分的準備活動，多作些輔助練習，然後再正式去拉引。

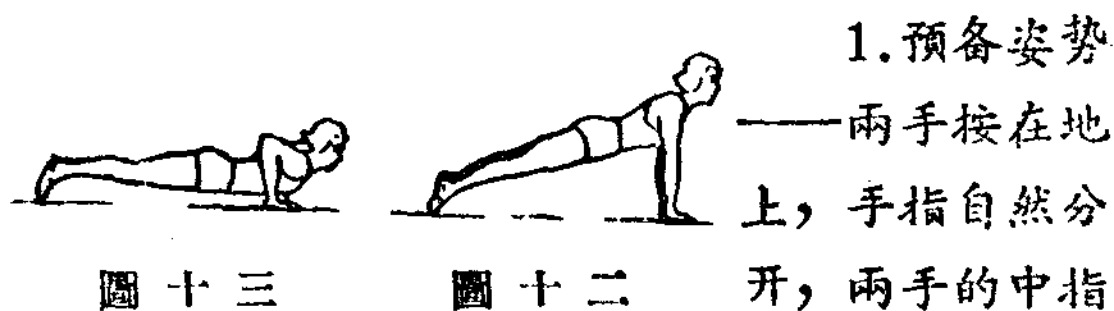
2. 練習中間休息或練習結束的時候，應該作上肢或全身的放鬆活動。

3. 在正式拉引的練習中，要盡最大的努力來試着突破原有的最多次數。

4. 練習過程中呼吸要自然，不要閉氣。

### 三、俯 臥 撐

#### (一)俯臥撐的練習方法



指向前方或稍向内斜，兩手的距离要与肩膀一样寬。兩臂要伸直，兩腿并攏后伸，脚趾着地。全身挺直，头部稍微仰起（圖十二）。

2. 兩臂下屈——兩臂下屈的动作要和緩。屈臂完了时，要保持肩部在手背的上方，兩肘要比兩肩高一些，全身平直，臀部不要高起或凹下。除去手和脚趾以外，身体任何部分不要和地面接触（圖十三）。这时兩肘要向左右分开一些，不要靠近兩肋，这样可以使呼吸从容，同时也容易做伸臂的动作。

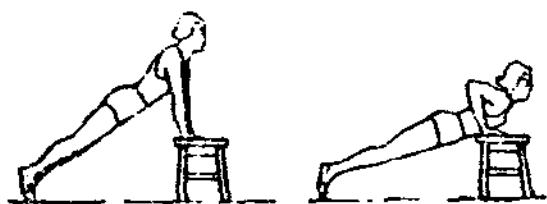
3. 兩臂推伸——推起时，主要靠伸肘的力量。兩臂用力要平均，身体要保持挺直的姿势升起。腹部不要下沉，要先挺胸，抬头。



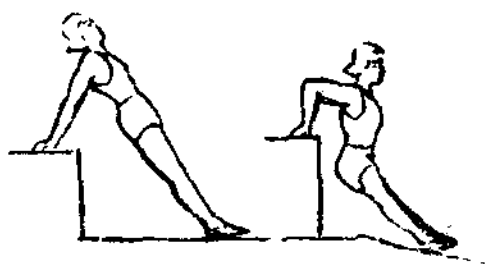
## (二)俯臥運的輔助運動

### 1. 利用器物進行推伸動作的練習

扶在凳子上練習推伸，並逐漸降低椅凳的高度（圖十四）。

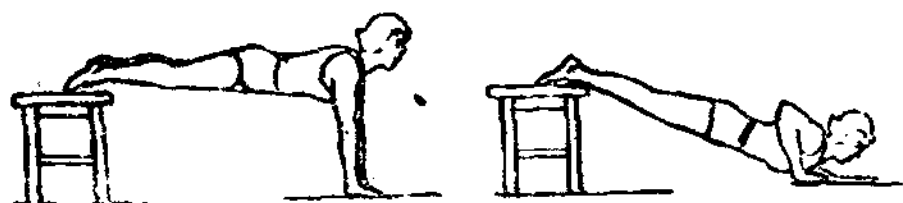


圖十四



圖十五

扶在凳上練習仰臥撐，臂屈伸（圖十五）。  
腳放在較高的器物上，進行臂屈伸的練習（圖十六）。

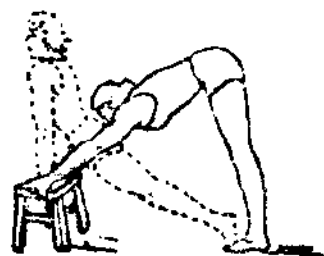


圖十六

腹腰屈伸練習（圖十七）。

2. 由俯臥撐進行各種練習兩手扶地或扶在凳子上兩作腿跳開和跳合的動作。

兩臂屈伸時，兩腳交互舉起（圖十八）。



圖十七



圖 十八

兩臂屈伸時兩腳跳開跳合（圖十九）。



3. 各種推擲運動如推鉛球、  
擲實心球等。



4. 各種腹腰運動如仰臥起  
坐，仰臥舉腿和懸垂舉腿等。

圖 十九

### （三）俯臥撐練習時注意事項

1. 臂力較差的人，應該選擇比較容易作的輔助運動，多多練習，臂力增強以後，再作正式的推伸練習。但應經常做各種輔助運動。

2. 每次練習時，要努力獲得最多的推伸次數。

3. 練習中間休息或練完了後，要作放鬆的整理活動。

4. 練習時呼吸要自然，不要閉氣。

5. 練習的場地地面要清潔。

6. 練習後如感覺肌肉酸痛，可進行溫水浴或按摩，同時仍應進行輕微的運動。然後再根據恢

复程度，逐渐增加运动量。

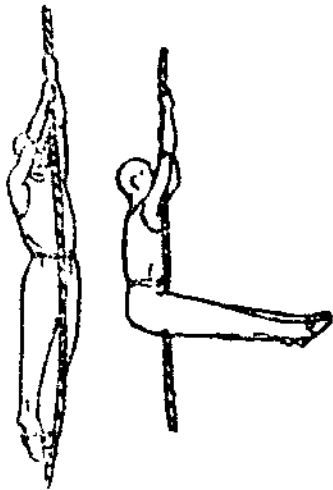
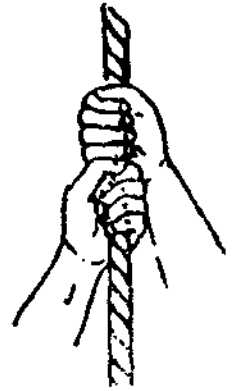
## 四、爬繩(或爬竿)

### (一)爬繩(或爬竿)的練習方法

根据劳衛制标准，男子組只用双手的爬法，女子組的一級用手足并用的爬法，女子組二級沒有这项測驗标准。

#### 1. 双手爬法

(1)准备姿势——身体直立站在繩前，兩臂上举，兩手在头上握繩(握繩法見圖二十)，兩腿并攏伸直。握繩时，脚跟提起，同时挺胸，头稍仰

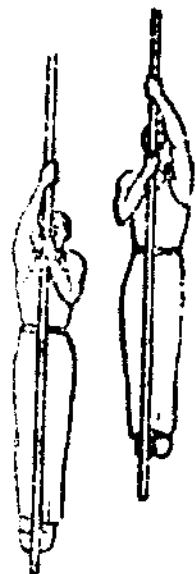


起。然后再用兩臂慢慢拉繩，使兩脚离地，兩腿与地面垂直(圖二十一)。兩臂拉繩时，也可以收腹举腿，使兩腿并攏伸直与地面平行(圖二十二)。如果采用举腿的姿势时，可以坐在垫子上

圖二十一、二十二(或地上)开始作准备姿势。

(2)动作——由准备姿势开始上爬时，兩手須用力握繩，肘部下垂，兩肘距离不要过大，使

繩子（或竿）靠近身體，同時挺胸，兩肩下降，  
 隨着就屈肘引體。引體時，握在下方的手須趨上方握繩的手臂屈縮還沒終了時，就藉身體上升的力量，很快地伸到上方握繩（這種動作叫“倒把”）。兩手這樣交互向上移動，使身體繼續上升（圖二十三）。下方的手每次上移的距離越大越好，但臂力較差的人，



圖二十三 上移的距離可以小一些。

爬竿和爬繩的動作一樣，但身體要挺直，使身體和竿摩擦的面越小越好。

## 2. 手脚并用的爬法

（1）兩手的動作——兩手倒把上移的方法有兩種。

### 甲、雙倒把法

準備姿勢——兩手高舉握繩，兩腿并攏下垂（圖二十四）。



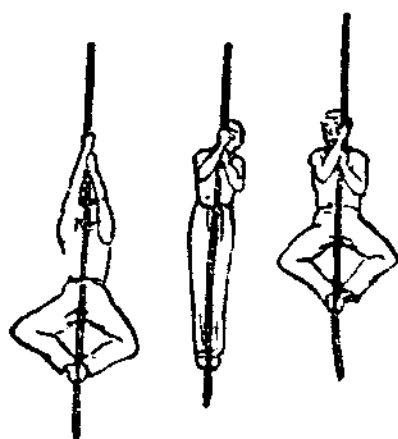
動作——在兩腿上移夾穩繩子之圖二十四后，配合兩腿蹬伸的力量，兩臂同時用力引體。然後兩手連續交互倒把（左右手各向上移動一次），兩手又成高舉握繩的姿勢（圖二十五）。

这种方法比较省力，对初学的人比较适合。

### 乙、单倒把法

准备姿势——两

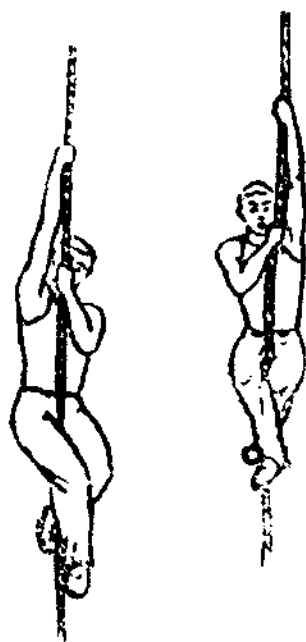
手一上一下地握住绳子，两手的距离大约有一臂之长。如右臂伸直高举握绳，左臂即屈肘在颈前握绳，



圖二十五

同时两腿并拢下垂（圖二十六）。 圖二十六

动作——当两腿上移夹稳绳子之后，配合两腿蹬伸的力量，握在上方的手臂就用力引体，直到手臂全屈的部位，同时下方的手臂，经片刻的用力拉引之后，立刻向上倒把。上倒时，手臂尽量上举握绳（圖二十七）。这种方法比较费力，但锻炼价值较大，适合臂力较强的人来做。



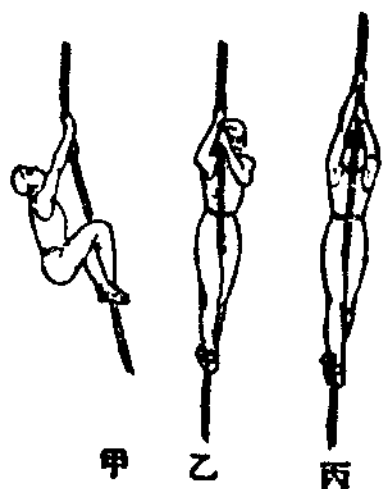
圖二十七

### (2) 两腿的动作

#### 甲、两腿盘夹法

准备姿势——两手并拢高举或一上一下地握

住繩子，兩腿并攏下垂。



圖二十八

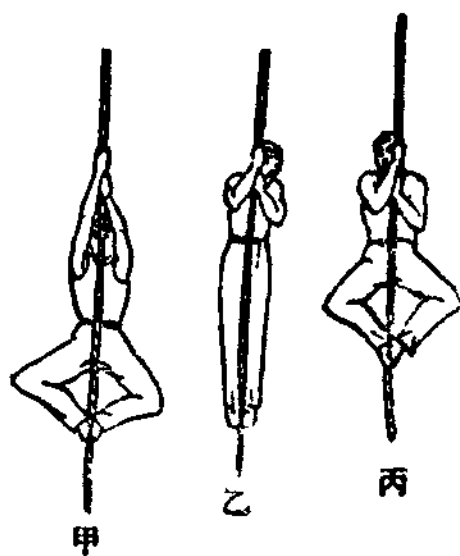
動作（以右脚在前為例）——兩手握繩後，即刻收腹，屈膝舉腿，左脚經繩後放到繩的右側，用腳的外側觸繩，同時右脚經繩前放到繩的左側，用腳背外側觸繩，兩小腿靠攏緊緊夾住繩子（圖二十八甲）。

然後兩腿蹬伸，同時兩臂用力引體（圖二十八乙）。引體後，再向上倒把（圖二十八丙）。這種方法動作簡單，腿與繩子的接觸面較大，容易控制繩子，適于初學的人來做。特別在使用較粗和較硬的繩子時，更適合用這種方法。

### 乙、兩腿蹬夾法

準備姿勢——兩手并攏高舉握繩，兩腿并攏下垂。

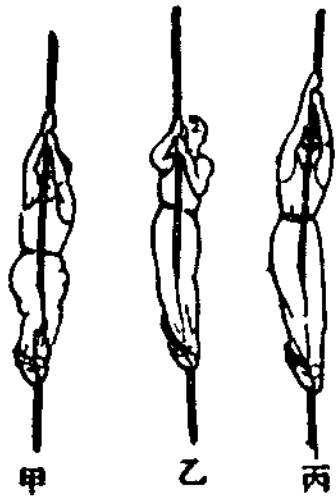
動作——握繩上爬時，兩膝盡量彎屈，兩腿向兩側分開，使繩在兩腿之間下垂，同時用兩腳的腳掌內側夾蹬繩子（圖二十九甲）。兩



圖二十九

腿蹬伸时，兩臂立刻用力引体（圖二十九乙），接着兩腿由伸直再屈膝，并向兩側分开，兩脚用力夾繩（圖二十九丙），然后兩手繼續上倒。这种方法比較簡單省力，適合于臂力及握力較弱的人使用，但在使用較細的繩子时，不易控制繩子。

### 丙、內纏法



准备姿势——兩手并攏高举或一上一下地握住繩子，兩腿并攏下垂。

动作（以右脚纏繩为例）——上爬时，兩腿屈膝上举，右脚經繩前面向里繞繩一周，再到繩的右方，使繩搭在兩脚中間，

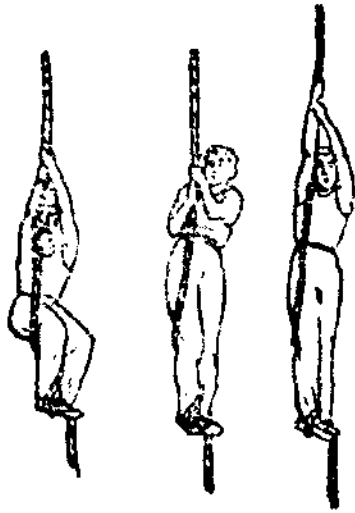
右脚用力將繩子踏在左脚脚背上（圖三十甲）。借兩腿蹬伸力量，兩臂拉引，然后向上倒把（圖三十乙）。手脚动作的配合与盤夾法相同。这种方法对使用較細的繩子时，比較合適，同时也可節省臂力。

### 丁、外纏法

准备姿势——兩手并攏高举或一上一下地握住繩子，兩腿并攏下垂。

圖三十

动作（以右脚纏繩为例）——兩臂握繩后，臀部以下部分微向左轉，使繩在右腿外側下垂。



圖三十一

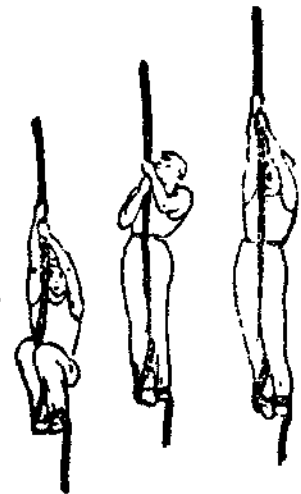
兩腿屈膝上舉時，右腿經繩前向右繞繩一周，再到繩的左側。然后用左脚背將繩鈎在右腳下面，并用右腳將繩踏牢。然后兩腿蹬伸，兩手倒把，手脚的配合动作与盤夾法相同（圖三十一）。这种方法的优点与

內纏法相同。

### 戊、鈎踏法

准备姿势——兩手并攏高举，或一上一下地握住繩子，兩腿并攏下垂。

动作（以右脚踏繩子为例）

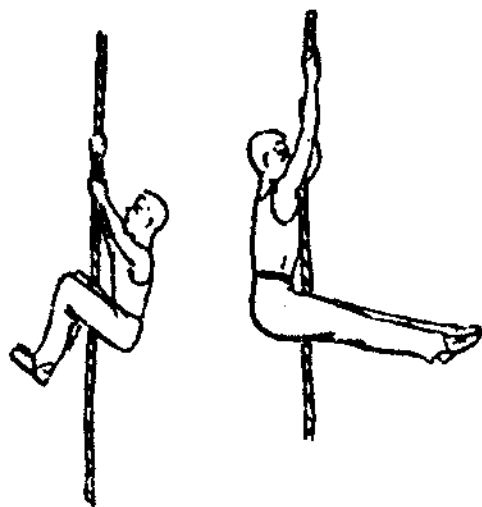


圖三十二

——握繩后，兩腿屈膝上舉時，使繩从兩膝中間經右腳背外側下垂，再以左脚背將繩鈎在兩腳中間，并用力將繩夾住（圖三十二甲）。然后兩腿蹬伸，兩手倒把（圖三十二乙）。手脚配合动作与盤夾法相同。这种方法的优点同外纏法，但上爬的速度較快。



## (二)爬繩(或爬竿)的輔助運動



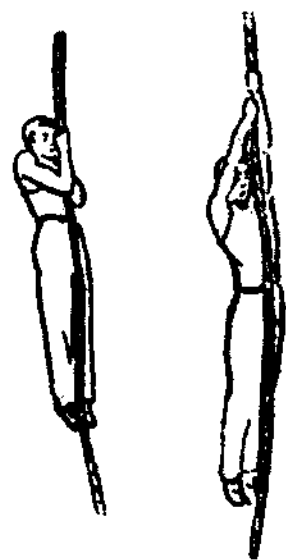
圖三十三、三十四

1.直臂的握繩懸垂——兩臂伸直在頭上握繩，兩腳懸空，然後進行以下的動作：

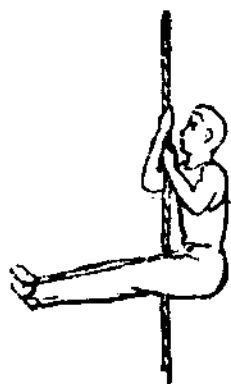
(1)兩臂屈膝高舉(圖三十三)，或直腿高舉(圖三十四)。兩腿也可以交互前舉。

(2)兩臂反復屈肘引體(圖三十五)。

2.屈臂的握繩懸垂——兩臂屈肘握住繩子，兩腳懸空以後，可以進行以下動作。但練習時，兩手握繩的上下位置要常更換。



圖三十五



圖三十六

(1)兩腿屈膝高舉或直腿高舉(圖三十六)。

(2)兩手交互倒把上移或下移。每次倒把距離要小。

3.握繩跑步盪高——先用力