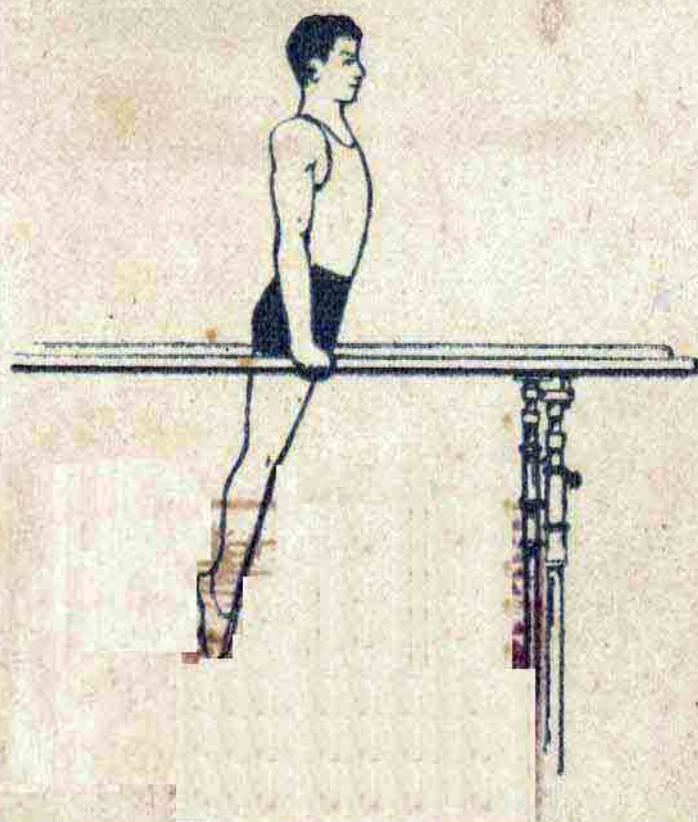


勞衛制鍛鍊方法小叢書

單槓引體向上 雙槓雙臂屈伸
俯臥撐臂屈伸 爬 繩

王英杰 編著



人民體育出版社

編者的話

一九五四年五月四日，中華人民共和國體育運動委員會發佈通告，公佈了「準備勞動與衛國」制度暫行項目標準。為適應勞衛制工作的需要，我們把過去出版的勞衛制鍛鍊方法小叢書又作了補充與修改繼續再版。

這套小叢書的主要內容是勞衛制各項運動的基本練習方法。其中介紹各項運動的價值，勞衛制各級暫行標準，動作要領及輔助運動等。各書的內容敘述比較簡扼，適於初學者練習時和體育工作者、業餘體育幹部進行指導工作的參考。

目 錄

- 一 「準備勞動與衛國」制度暫行標準
- 二 單槓引體向上
- 三 雙槓雙臂屈伸
- 四 俯臥撐臂屈伸
- 五 爬繩
- 六 測驗規則

一、「準備勞動與衛國」制度暫行標準

項 目		男子第一組 (十五歲至十七歲)		男子第二組 (十八歲至二十八歲)		男子第三組 (二十九歲以上)	
單槓引體向上	六次	第一次	第二次	第一次	第二次	第一次	第二次
雙槓雙臂屈伸	八次	十次	十四次	十八次	十次	十四次	
爬繩(只用上肢)	三公尺	四公尺	五公尺	六公尺	四公尺	五公尺	
項 目		女子第一組 (十四歲至十五歲)		女子第二組 (十六歲至二十三歲)		女子第三組 (二十四歲以上)	
俯臥撐臂屈伸		第一次	第二次	第一次	第二次	第一次	第二次
爬 繩	二公尺五十公分 (必測) 三公尺(選測)	四公尺	五公尺	六公尺	三公尺	四公尺	

二、單槓引體向上

(一) 價值：引體向上對增強兩臂、胸和背部肌肉有很大效能。同

時，也是各種器械體操的基本動作。

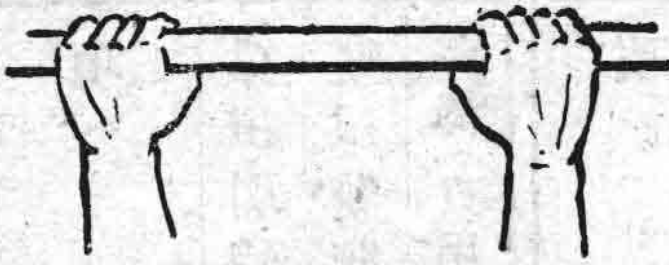
(二) 練習方法：

1. 上槓——上槓前，站在槓的下面，兩脚併攏，仰頭，兩眼注視單槓。然後，雙脚跳起，兩手同時握槓，使身體懸垂槓上，保持靜止。

〔附〕握槓的方法是正握法：兩手手心向前，四指併攏握住單槓後，手腕伸直。兩手的距離約與肩同寬（如圖一）。

2. 預備姿勢——兩手正握槓，兩臂完全伸直，使身體

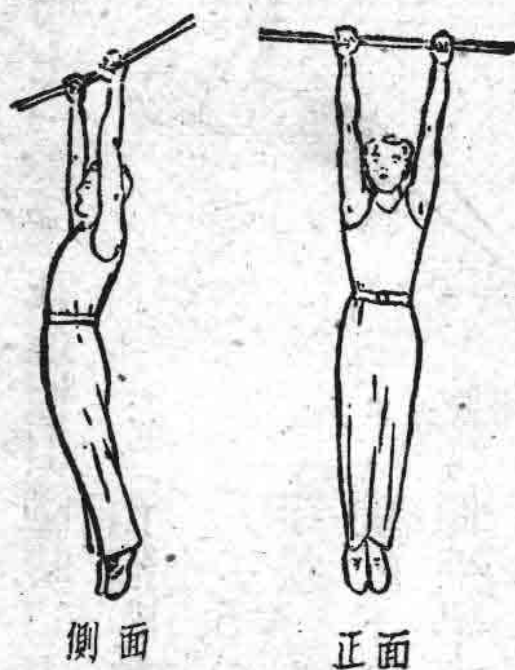
懸垂於槓上，兩腿併攏，身體盡量伸展，抬頭，眼睛向前看（如圖二）。



圖一 握槓的方法

3. 引體——引體向上時須挺胸，兩臂用力要保持平均，使身體平穩上昇（如圖三甲）。在動作過程中，要避免身體前後擺動或利用兩腿蹬伸、舉起、分開等動作來幫助引體。屈臂時，應使下顎收回並越過橫槓（如圖三乙）。

4. 還原——伸臂時，須用兩臂的力量控制身體，使身體和緩地下降。下降的速度不要太快，否則容易拉傷肩肘或脫手落地；太慢則影響臂力。



圖二 預備姿勢



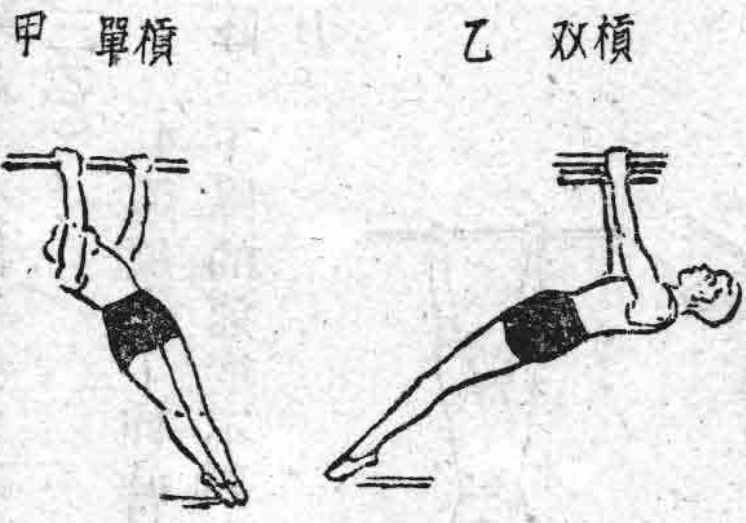
圖三 引體

〔附〕由預備姿勢起，引體向上，至下顎過槓，然後還原至預備姿勢為引體向上一次。在連續引體時，中間不可休息。在最後一次亦須還原成

預備姿勢後才能下槓，否則不計該次成績。

5. 下槓——恢復預備姿勢後，再脫手。脫手後，上體應保持正直，眼睛向前看。隨着體重的下降使兩膝半屈，脚前掌落地，同時兩臂側平舉或前平舉。

(三) 補助動作：初練習的人可以經常作下列各種補助運動，培養兩臂力量。這些動作也可作為引體向上的準備運動。



圖四 兩臂拉伸

1. 兩臂拉伸——利用低單槓或雙槓作兩臂拉伸的動作（如圖四）。槓的高度要低於肩，

雙手握槓，兩臂距離與肩同寬。兩脚併攏立於槓前，握槓後，身體挺直微向後傾。兩臂屈伸時，身體要保持挺直姿勢，這樣反覆練習并逐漸降低槓

的高度。

2. 攀援動作——利用吊繩、吊杆、樹木等練習攀援（可參看爬繩運動各圖）。

3. 懸盪動作——利用吊繩、吊環、橫梯等練習懸盪動作（見後面爬繩項目的補助運動盪高圖）。

4. 其他——除上列各種動作外，還可作拔河、舉重等運動訓練兩臂的拉引力量。

（四）注意事項：

1. 初練時不要用力過猛，須使運動量逐漸增加。

2. 練習前須做準備活動。練習中間和練習完了要有適當的休息，並進行整理活動（如輕微的體操動作）。

3. 每次練習時，須盡最大的努力，試探突破原有的最多次數。

4. 練習時，呼吸要自然，避免屏氣。

三、雙槓雙臂屈伸

(一) 價值：雙臂屈伸能訓練兩臂、胸部及背腰的肌羣，最能發達上臂和肘後的肌肉（三頭肌），有效地培養屈伸及投擲的力量。同時，對於擴張胸部、糾正胸背的畸形，具有顯著的效果。

(二) 練習方法：

1. 上槓——分以下兩種：

(1) 上槓前成立正姿勢，與槓端的距離約一小臂之長。上槓時兩手握槓端，拇指在槓的內側，其他四指在外側（圖五），然後兩腳同時跳起，兩手用力按槓，使兩臂撐直，成中側撐姿勢（圖六）。這種上法容易做，但上槓後身體擺動不穩。

(2) 上槓前成立正姿勢站在雙槓近端之間，上槓時兩腳同時用力向上高跳，兩手趁勢握槓，兩



圖 五

臂撐直，成中側撐姿勢（圖六）。這種上法沒有擺動的缺點，但初學者不易做。

2. 預備姿式——就是中側撐姿勢。兩臂須完全伸直，兩肩下沉，挺胸，眼向前看，兩腿挺直併攏，腰背肌肉稍緊張，腿微後舉，脚尖踮直。

3. 兩臂屈——從預備姿勢到兩臂屈（即屈臂撐）要注意以下幾點：



圖 六

慢，會消耗推起力量。

(2) 身體下降時，兩腿不要放鬆下垂。以免造成前後搖動，初學者會感到推起時困難。



圖 七

(3) 身體下降後，即成屈臂撐姿勢（圖七），肩胛的肌肉保持適度的緊張，不要造成聳肩的姿勢，以免推起時較為費力。

(4) 兩肘須完全屈縮，使肩低於肘，並注意肘向後伸，放出胸部，兩肘不宜向左右支開，以免在推起時很費力。

4. 兩臂伸——從兩臂屈到兩臂伸直要注意以下幾點：

(1) 兩臂要平均的同時用力，如果一先一後，就會影響兩臂的均衡發展。

(2) 用力時要有挺胸抬頭的動作，以發揮胸肩肌肉的力量。

(3) 在推起時，背臀肌肉緊張，使兩腿伸直後舉，便於發揮肩下背側肌肉的作用，增加推起力量。如果兩腿下垂或向前舉，初學者會很難把身體推起。

(4) 推起時不能藉用擺動或蹬腿的力量。推起後，兩肘要完全伸直。

(三) 補助運動：

可以完全採用俯臥撐臂屈伸的練習，尤其對初練習臂力較弱者更是合適。臂力較強者多用以下的練習：

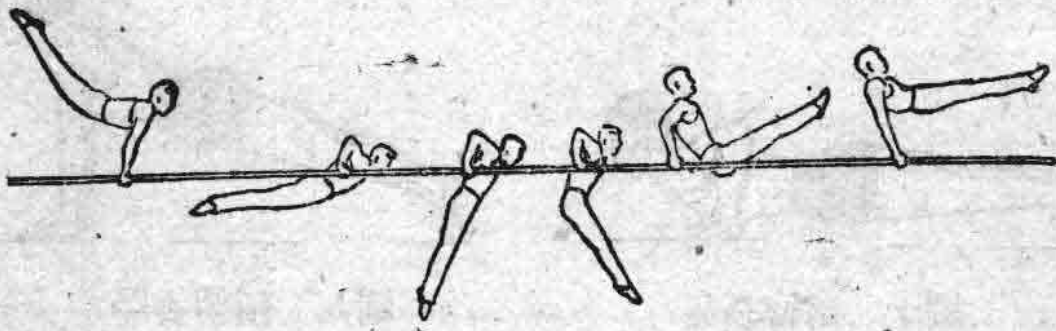


圖 八

1. 屈臂擺振——由屈臂撐的姿勢做身體前後擺振，訓練肩、肘、腕各關節的韌帶力量。

2. 擺振屈伸（圖八）——首先在槓上成直臂撐兩腿向後擺。身體從後方最高點開始向前擺時，兩臂順勢屈肘，身體從最低處擺向前方時兩臂推伸，然後用直臂撐再向後擺，這樣反覆進行訓練推伸力量。

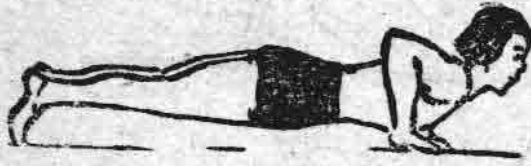
3. 利用槓鈴，練習各種舉法，推舉較更有效。
4. 其他器械體操的練習，都有助於推伸力量的增長。

（四）注意事項：

同引體向上。



圖九 預備姿勢



圖十 兩臂全屈

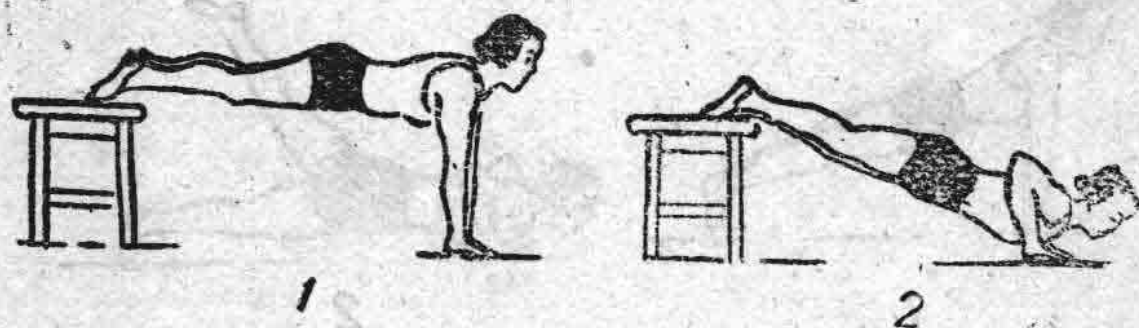
四、俯臥撐臂屈伸

(一) 價值：經常練習俯臥撐臂屈伸可以發達兩臂及胸、肩、腹、腰等部的肌肉力量。并能擴展胸部，糾正胸背的不良姿勢。

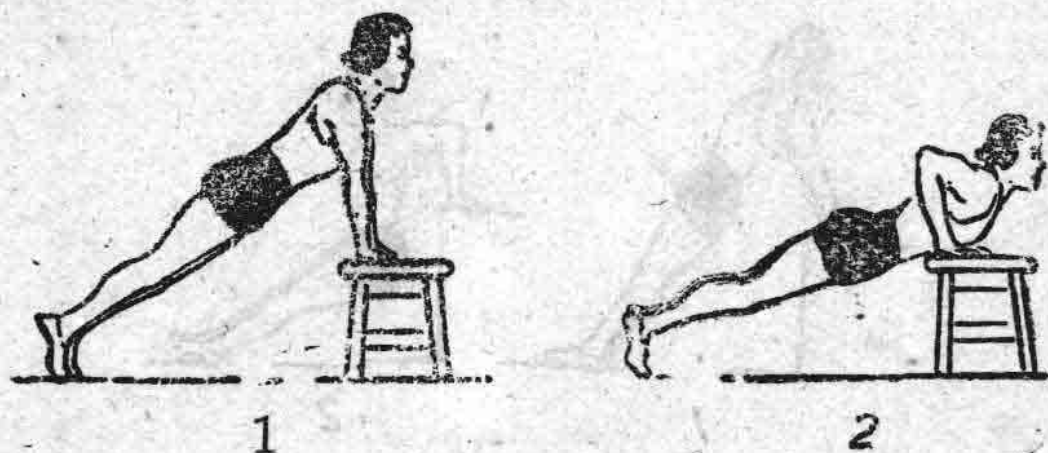
(二) 練習方法：

1. 預備姿勢——身體下蹲，兩手扶地，手指自然分開，兩手中指指向前方（或稍向前內斜），兩手距離與肩同寬，兩臂與地面垂直，兩腿併攏伸直，腳趾着地。身體挺直，頭部稍仰（如圖九）。

2. 動作——兩臂全屈時，肩部低於肘高，胸部接近地面。全身保持平直並與地面平行，臀部不要高起，除手與腳趾外，身體任何部分不得接觸地面（如圖



圖十一甲



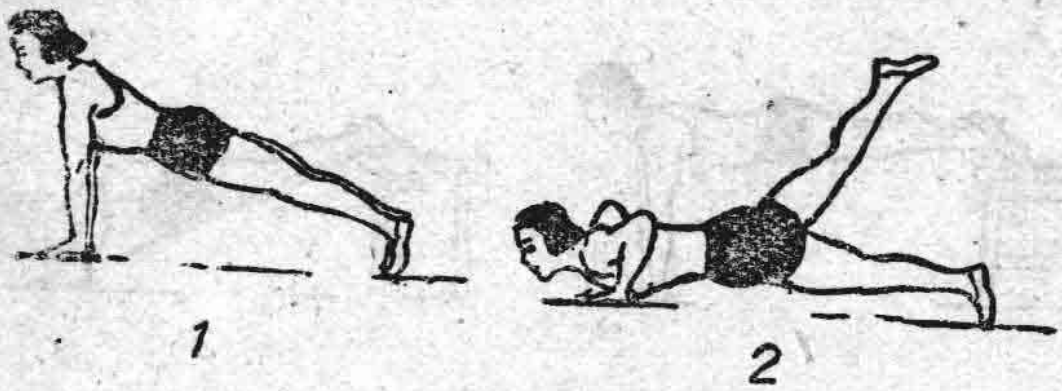
圖十一乙

十)。屈臂時，兩肘不要靠近兩肋，這樣可使呼吸從容并便於伸臂。

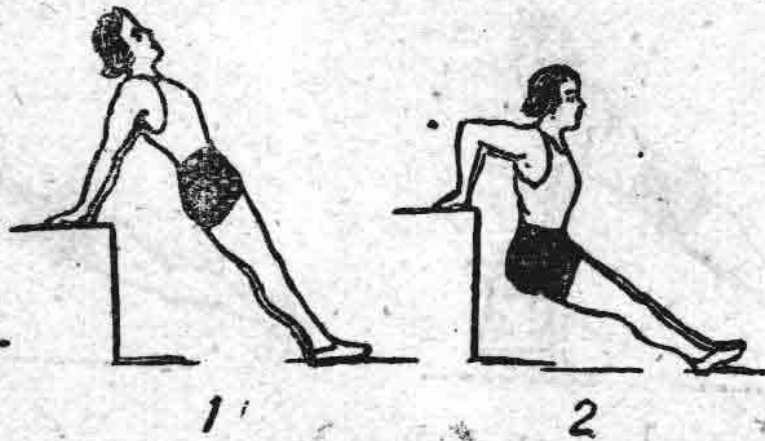
推起時，主要靠伸肘和肩部的力量，身體要保持挺直，兩臂用力應平均，避免先抬頭挺胸，然後作收腹的動作。

(三) 補助運動：初練的人可先做下列各種補助動作，這些動作可以訓練臂力，同時也可作為準備運動。

1. 利用器物練習推起——兩手扶在檯子上練習兩臂屈伸動作（如圖十一甲）。練習一段時間



圖十一丙



圖十一丁

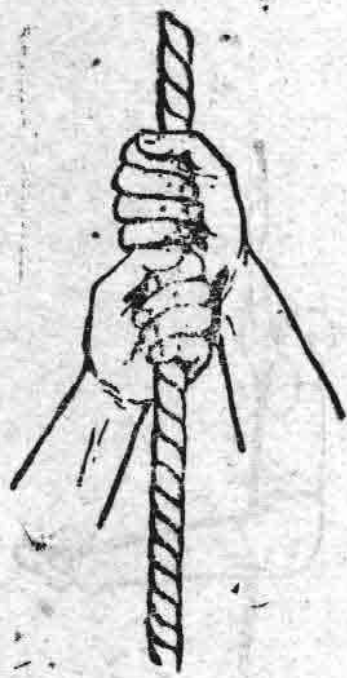
後，可以逐漸降低器物的高度。也可以用兩手扶地，把兩腳放在橈子上，練習兩臂屈伸的動作（如圖十一乙）。

2. 俯臥撐舉腿——由俯臥撐的姿勢作交互舉腿的動作（如圖十一丙）。

3. 利用器物練習仰臥撐臂屈伸的動作——兩手扶在器物上，身體後倒作兩臂屈伸的動作（如圖十一丁）。

（四）注意事項：

1. 呼吸要自然，要避免屏氣。



圖十二 握繩方法

量。并能幫助培養勇敢、堅毅及克服困難等優良品質。

(一) 價值：爬繩運動可以增強握力及臂、肩、胸、腹等部的肌肉力

五、爬繩

量。

2. 初練時，運動量不要過大，然後再根據練習程度逐漸增加運動

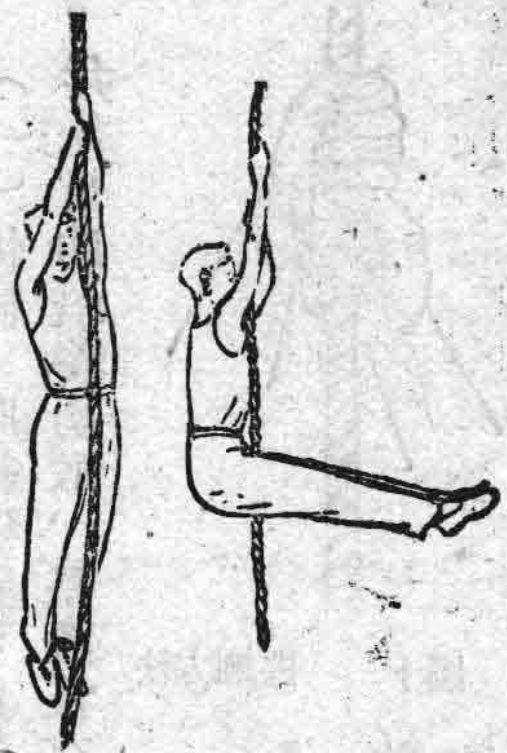
3. 練習後如發現肌肉酸痛，首先要保持該部的溫暖，最好進行溫水浴，同時仍應進行輕微運動，根據痛的恢復程度再逐漸增加運動量。

(二) 練習方法：

1. 雙手爬法：

(1) 準備姿勢——身體直立站在繩前，兩臂上舉，兩手在頭上握繩（握繩法見圖十二），兩腿併攏伸直。握繩時，脚

備姿勢。



甲垂懸繩圖十三

乙舉腿垂懸圖十三

(2) 動作——由準備姿勢開始拉引時，兩手須用力握繩，肘部下垂，兩肘距離不要過大，使繩子靠近身體，同時挺胸，兩肩下降，隨即屈肘引體。引體時，在下方握繩的手須趁上方握繩的手臂屈縮尚未終了時，就藉身體上昇的力量，迅速伸到上方握繩（這種動作叫「倒把」），兩手這樣交互上移，使身體繼續上昇。注意下方的手每次上移的距離越大越好。

2. 手脚並用的爬法：

跟提起，同時挺胸，頭稍仰起，然後再用兩臂慢慢拉繩，使兩腳離地，腿與地面垂直（如圖十三甲）。兩臂拉繩時，也可以收腹舉腿，使兩腿併攏伸直與地面平行（如圖十三乙）。如果採用舉腿的姿勢時，可以坐在墊上（或地上）開始作準