

★ 军体观察

引体向上,如何从零开始?

■ 韩鑫宇 张腾飞

引体向上作为一种徒手训练动作,一直被奉为强化体能的经典课目来练。

引体向上,是一种基础的力量训练方式,只要有单杠就能练习。此外,引体向上动作原理与人体骨骼和肌肉的生理作用相一致,不易导致训练伤,是一种安全、高效、便捷的训练方式,因此在军营内外备受推崇。

引体向上看似简单,实则不然。它要求练习者依靠手臂、上肢、背部、腰腹等部位的肌肉力量来克服自身体重,将整个身体拉起,并至少让下巴越过杆位,且头部不能后仰。引体向上的难点在于,背部是引体向上的主要发力点,而背部肌肉恰恰是我们平时用到比较少的肌群之一,所以有的官兵引体向上完成不好,也就不难理解了。没有经过专门训练的话,连一个都做不了的也大有人在。

当然,练习引体向上的好处颇多。它可以牵拉松弛腰背,对青少年的脊柱侧弯有纠正的作用,对治疗成年人的腰椎间盘突出、腰肌劳损也有效果。对于我军官兵来说,引体向上还是单杠卷身上等杠上动作的基础。

那么,对于基础比较薄弱的官兵来说,怎样才能练好引体向上呢?

答案就是,从最简单的方式——挂在杠上开始。

其实,不管是体能训练,还是日常生活,征服目标的方法都是一样的,关键是找到目标的简易版或是将庞大的目标拆分成若干小目标,并进行持续练习,就能朝着最终目标逐步前进。比如,如果想要顺利跑完全程马拉松,那么可以从3公里开始练起,然后慢慢



加量,逐步朝着42公里靠近。

想要做好引体向上,首先要控制好体重。所谓引体向上,是用力将自己的整个身体拉起。如果脂肪含量过高,体重过大,难度自然大增。对于这种情况,可以通过慢跑、游泳、跳绳、自行车、篮球、羽毛球等有氧运动去降低体脂,同时配合饮食上的控制,慢慢让体重回归正常。

其次,力量不足也是无法完成引体向上的原因之一。对此,我们可以采取一些辅助练习来改善。垂直悬挂,可以有效地增强手的握力和前臂的力量。具体做法为:跳起来双手抓住单杠,双脚离地,把身体悬挂在单杠上,拉不起来也不要紧,坚持挂着就好。每次试着去坚持久一点,最终达到15至20秒。每组4至6次,每天做4组;每天一练,每周休息两天,坚持两周以上。身体划船,是一个增强上肢力量的有效方法。具体做法为:找一

个高度大约在腰部左右的单杠,脚跟着地,仰面朝上,双手抓杠,挺胸收腹,收紧肩胛骨拉起身。每次做4组,每组10至15下。循序渐进,可以慢慢增加组数。屈手悬挂,则是另外一个有效提升力量的方式。站在凳子上,双手握住单杠,然后双脚离开凳子同时提高自己让下巴处于单杠之上的位置,维持这个姿势,直至支撑不住。每天做4组,每组4至6次,每次维持10至15秒。

再次,寻找引体向上的发力感也很重要。可以利用脚下垫高物或者是跳起来做引体向上的方式,寻找这种发力感。但一定要注意,在动作过程中,尽可能地让背部肌群发力去拉动身体向上。虽然在这个过程中,双腿也协助发力,但我们需要注意的是,发力感仍旧应放在背部肌群上,特别是背阔肌。此外,使用弹力带进行辅助训练也是一个不错的方法。弹力带一

端系在单杠上,一端圈住膝盖。向上引体时,弹力带的支撑会帮助减轻重量。在训练过程中,采用正握或反握住单杠的方式均可。需要注意的是,下落的时候要手臂完全伸直,然后再借助弹力带带来的回弹力往上拉,慢慢回到标准姿势。当然,如果能有战友协助训练也是个不错的选择,让他帮忙抓住你的双腿,在你向上拉动身体时,辅助你向上用力。

离心收缩,也是一个寻找发力感的有效训练方式。你的起始位置在单杠的顶端,屈臂抓住单杠,然后让身体慢慢放下,下放的过程要发力去控制,利用离心收缩来强化力量。

最后,引体向上练习过程中的几个误区,也值得我们注意。动作不够标准,标准的引体向上要求手臂放直拉下巴过杆,部分战友为了追求速度,手臂并没有完全放直,只做了一半的训练,自由落体(在拉到顶端后,直接把力量撤掉,导致身体快速下落,这不仅训练效果不佳,还有可能容易导致肩部伤病),左右发力不均衡(这是由于我们本身左右手力量不同而引起,需要注意强化弱侧的力量训练)。这些问题,都需要在日常训练中避免。

不要练得疼,但要练得勤。想要练好引体向上,贵在坚持,每天进步一点点,不断增强肌肉力量,不断挑战自己的极限,循序渐进中必能实现完美蜕变。引体向上,从0到1,从1到N,除了脚踏实地地努力训练之外,没有捷径可走。

左上图:陆军某部一名战士在进行引体向上训练。 苏建国摄

引体向上,从零开始的训练过程,注定是孤独的,是辛苦的。想要摆脱困境走向成功,贵在不懈努力和坚持。很多时候,成功的过程就是一个坚持的过程,也是不断超越自己的过程。

锲而不舍,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。袁隆平曾经在一次采访中被问道:“你成功的秘诀是什么?”他这样回道:“其实成功的秘诀就是坚持。”过程是艰辛的、痛苦的,但只要能够坚持住,你就会发现结局是美好的。在黎明来临之前,请不要停止自己的努力和奋斗;坚持住,也许奇迹就会出现在下一秒。

坚持,是一种难能可贵的品质,更是一种积极的人生态度。坚持的过程或许会很痛苦,但因为坚持而得到的果实一定会很香甜。



★ 军体达人

“姚玉明又拿冠军啦!”

近日,一条消息在第75集团军某旅二营五连的战友间引起热议。“好家伙,六连冠!姚玉明,真是好样的!”连队官兵敬佩之情油然而生。

姚玉明是谁?

他连续6年保持该旅引体向上课目的纪录,是小有名气的军体达人。

水滴石穿,非一日之功。熟悉姚玉明的人都知道,他勇夺冠军绝非偶然,而是在经历“魔鬼训练”之后结出甘甜的“果”。

刚入伍时,姚玉明的体重仅有50公斤,身材瘦小的他在体能考核时,课目个个挂“红灯”,单杠对于他来说更是“梦魇”般的存在。因为手臂力量弱,姚玉明常常刚抓住单杠就掉了下来。几次失败之后,姚玉明甚至一度对单杠产生了心理阴影。

“姚玉明,你要是再不练,女兵都比你强!”班长的话狠狠刺激了他。“人争一口气,树活一张皮,这口气我争定了!”姚玉明暗下决心,一定要在体能考核的时候有所进益。

百说不如一练,姚玉明立即行动起来。练长跑的时候,他把沙袋绑到腿上;俯卧撑训练时,他在身下垫一张报纸,报纸不湿不起身;为了增加手的抓力,他反复挺举哑铃;练习引体向上时,他利用弹力带纠正自己的发力方式……功夫不负有心人。半年后,姚玉明不仅体能考核成绩全部达到了优秀,引体向上的成绩更是超过了不少老兵,让身边战友不禁对他刮目相看。

入伍第三年,因为各项成绩突出,姚玉明成为班长。当上班长后,姚玉明对自己的要求更加严格。在连里举行的体能考核中,他始终名列前茅。

然而,一次旅里组织的引体向上创破纪录比赛,却让姚玉明遭到了不小的打击。在连队里难逢敌手的他,在这次比赛中仅拿到第7名。这让姚玉明意识到,与旅里的高手相比,自己还有着不小的差距。

“世上无难事,只要肯登攀。”姚玉明这样激励自己。比赛结束后,他练得比之前更加刻苦。别人跑3公里,他就跑3个3公里;别人做200个俯卧撑,他要做500个;战友都休息了,他还在静悄悄地练体能……特别是针对引体向上课目,只要一有空,姚玉明就去健身房里进行力量训练,利用杠铃划船锻炼背阔肌、仰卧起坐提升腹部力量、哑铃弯举强化肱二头肌……

无论刮风下雨,姚玉明每天的训练雷打不动。他的手掌练到起水泡、掉皮、长茧。随着手上的老茧越长越多,他的体能成绩也随之水涨船高。

终于,姚玉明等到了重新证明自己的机会。再一次代表连队参加该旅组织的创破纪录比赛,姚玉明不仅各项课目成绩位居前列,更在单杠引体

破纪录者的「勋章」

■ 王东刚 阳吉成

向上考核中,以73个的成绩打破了该旅的纪录。

1年、2年、3年……连续6年,姚玉明不仅从未让引体向上课目的冠军易主,还不断刷新着自己创造的纪录。在年复一年的训练中,他把自己从畏惧单杠到创破纪录的蜕变经验总结出来,与连队官兵一同分享,共同进步。

为提高连队的整体训练成绩,他主动请缨担任体能教员,把自己总结的引体向上训练方法分享给大家,帮助体能基础较差的战友快速提高成绩。

“感谢姚班长的指点,没有他,我的成绩不可能提高得这么快。”对于姚玉明,上等兵王磊是由衷敬佩。王磊的身体单薄,引体向上一直是他的“老大难”。姚玉明根据王磊的身体情况,为他量身制订了“强基础、练技巧、提标准”的体能训练套餐。经过两个多月的训练,王磊不仅训练成绩迅速提升,而且克服了对引体向上的恐惧心理,在休息时间主动加练引体向上。

在姚玉明的帮助下,该连的很多战士都成为了体能训练骨干,带动连队体能训练的整体成绩节节攀升。

如今,姚玉明仍在不断地超越自我,手上的老茧越来越多,越来越厚。每个老茧,都像是他人生的勋章。

上图:姚玉明在进行倒立倾斜训练。 张阳摄

刺杀训练砺血性

■ 王英涛 李海滨

“杀、杀、杀!”

突刺、防刺、对刺,陆军某师的训练场上杀声震天。官兵身着护甲,吼声震天;木枪相碰,铿然有声,好似铁甲武士在奋勇搏杀。该师多年来坚持组织官兵开展刺杀训练,砥砺官兵在岗位上的血性胆气。

战争年代,刺刀见红是军人勇气和血性的见证。上世纪六七十年代,刺杀是我军步兵最常练的技击项目之一。今天,尽管刺杀训练在官兵日常训练中的分量不像当年那么重,但其在激发官兵训练热情、培塑官兵战斗精神方面,仍然有着不可替代的独特作用。为此,该师在原有套路动作的基础上,增加了实战对抗等训练环节,不仅让官兵练得有趣味,更让官兵练得有门道。

平时砺血性、上阵能杀敌。为让

官兵更好地掌握刺杀动作要领,该师各个单位结合自身的实际情况,根据新版《军事体育训练大纲》,组织开展刺杀课目培训,切实打好刺杀训练的基础。

不少官兵表示,每当喊出那一声“杀”的时候,内心就有股力量在奔涌。“预备用枪是拼刺的准备动作,这个动作既能做到严密防守,还有利于开展进攻,而且能从精神上给敌人以威慑……”在该师某步兵团的训练场上,经过系统培训的四级军士长张鹏飞正在为大家讲解示范刺杀训练的动作要领。凌厉的动作、鹰般的眼神,让一旁的战友顿时热血沸腾。

据悉,刺杀训练已经成为该师培育官兵战斗精神的重要抓手。官兵参加训练的积极性很高,训练效益正在该师的全面建设中日益凸显。



★ 军营运动场

图①:武警某部交通第三支队聚焦练兵备战,掀起体能训练热潮,为遂行多样化任务打下坚实基础。图为官兵进行抓绳上训练。

陆文凯摄

图②:新疆军区某边防团开展群众性岗位创破纪录比武竞赛活动,让官兵在角逐对抗中提升能力素质。图为女子1000米跑项目比赛现场。

侯旭涛摄

图③:武警安徽总队机动支队在体能训练间歌组织多种形式的小比武、小竞赛活动,激发官兵训练热情。图为官兵在进行掰手腕比赛。

马守显摄