

# 部队通用单双杠河北胜川专业制造厂

产品名称	部队通用单双杠河北胜川专业制造厂
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1888.00/套
规格参数	胜川:杠面长度3.5米 SC--337:杠面长2.2米 河北沧州盐山大郝工业开发区:升降高度1.25--1.65米，1.9--2.4米
公司地址	河北沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

# 引体向上

引体向上，是中考和高中体育会考的考试选择项目之一，主要测试上肢肌肉力量的发展水平，为男性上肢力量的考查项目，是自身力量克服自身重力的悬垂力量练习。是最基本的锻炼背部的方法，也是衡量男性体质的重要参考标准和项目之一。 [1-2]

引体向上要求男性有一定的握力和上肢力量，这个力量必须能克服自身的体重才能完成一次。引体向上对发展上肢悬垂力量、肩带力量和握力有重要作用。它是以按动作规格完成的次数来计算成绩的，做得多则成绩好，因此，它是一种力量耐力项目。

初学者及比较重的人可以使用[弹力带](#)辅助练习，或请人上托助练。同时做直臂悬垂、屈臂悬垂、低杠[斜身引体](#)、悬垂摆动、低杠仰卧引体（有一人抬腿）、屈臂引体等练习。 [3]

引体向上种类繁多多样，主要分为静力引体向上和[借力引体向上](#)（可以摆动身体）两大类。芬兰人Joonas Mkipelto于2016年2月6日、7日创造了24小时内做5050次引体向上的吉尼斯世界纪录