

引体向上测试技巧

动作要领：双手掌心向前握杠，略宽于肩，身体在单杠下悬垂，收缩背阔肌带动身体上升，两臂向上拉杠，引体至下额高于杠面。

1、握杠

动作要领：两手正握杠，虎口朝前，身体自然悬垂于空中。

2、摆动

动作要领：两脚合并向前小幅度举腿，然后向后下方鞭打，挺胸展髋，身体成背弓，同时双臂发力向后上方摆动躯干。

3、摆动引体

动作要领：在肩部刚过单杠垂直面附近时，借摆动身体制动的力，挺胸收腹，两臂向上拉杠，引体至下额高于杠面，同时吸气。

