

引體上升

注意事項：

- 1 · 上桿後發現橫桿濕滑應立即下來並通知考官，否則開始後便不能再以此為理由申請重做；
- 2 · 注意呼吸節奏，用力引體上升時呼氣，雙臂伸直時應吸氣，盡可能連貫地完成動作，不應保持某一個動作太久，否則會令肌肉容易疲勞；
- 3 · 盡量保證每一次動作都能達標（尤其是下巴觸桿及雙臂伸直），以免浪費體力。

平時練習方法：

- 1 · 建議到健身室或於家中用鈴練習肌肉，另加拉背機或拉艇機，每組約8－12下，做3－4組，可隔日練習，但須緊記量力而為，避免受傷；
- 2 · 平常練習時其它人員可協助訓練者減輕身體重量，盡可能完成更多次數；
- 3 · 引體上升時雙腳盡量不要搖擺，盡量用雙手及背肌的力向上拉，下半身要放鬆；
- 4 · 建議尋找合適合自己用力的方法及位置。

肩負使命，創造未來