



中考引体向上项目让家用单杠流行

家用单杠不是神器是凶器

体验

刚练两个月 单杠就掉下来了

“妈妈，给我买一个在家用的单杠吧，我们同学都拿这个练！”听到儿子小宇这么要求，宇妈赶快上网购买了一款销量较高的“免打孔”家用单杠。可货刚送到家，宇爸的一番话却让娘俩大为惊讶：“我之前用这个摔过，没跟你们俩说吗？”

事情还要从一年多前说起，当时宇爸正在外地出差，为了锻炼方便，他从网上买了一个家用单杠，装在了宿舍里。这个单杠和宇妈后来买的款式基本相同，本质是一个伸缩杆，通过手拧可以让杆子变长，“吸”在两面墙壁或门框之间，靠着两端的摩擦力维持杆子不掉，整个安装过程无需往墙里打孔。

宇爸把杆子安装好后，每天都要用它练习引体向上。刚开始还没出什么问题，可就在两个多月后的一天，他在做向上拉的动作时，单杠突然脱

落，人也摔在了地上。好在杆子安装的位置不高，宇爸摔得并不是很严重，但这次经历还是让他心有余悸。

为了怕家人担心，宇爸出差结束后没把单杠带回来，也没和家里人说起他摔下来的事。没想到，现在居然看到宇妈给孩子也买了一个同款单杠，宇爸这才把自己遭遇危险的经历说了出来。

事实上，这种单杠并非国内首先发明。多年前，国外就出现了一种名叫“门框单杠”的产品，主打卖点就是“价格便宜、好安装、免打孔”。随后，这类产品被国内厂家大量仿制。因为中考体育测试的其中一项是引体向上，这种家用单杠尤其受到初中孩子的追捧。但在使用过程中，因为单杠脱落而导致使用者摔下的情况并不鲜见，甚至有人因为腰背着地而受伤严重。

隐患

危险因素多 专家建议不要用

全民健身专家赵之心表示，这种免打孔家用单杠刚引进国内时，因为有些厂家做工粗糙，把杆子固定在墙上都很难做到，一开始并没有流行起来。可随着产品工艺的提升，现在安装完单杠后，起码“看起来”要牢固了不少，所以买的人越来越多。“但实际上，这种产品还是潜藏着很多危险点，我并不推荐大家使用。”

“首先，这种单杠大部分都是网上卖的，不会有人专门来上门安装，都是买了之后自己安装，装的过程中就容易出现问题。”赵之心表示，如果单杠在安装时上下倾斜或者前后没对准，都会导致单杠的吸力减弱。此外，单杠安装的位置也有讲究，不同材质的门框和墙面，所能提供的摩擦力也会不同，有的地方就不适合安装这种单杠。

产品

提示不到位 免责条款倒不少

记者在网购平台查询发现，家用单杠的售价大多在100元左右。有的产品主要宣传受众是成年人，还有的产品会打着“增强孩子体质，助力儿童长高”的广告语。在产品详情页，商家都会给出安装说明，有的产品特意提到不能安装在“空心门、玻璃门、空心瓷砖、带墙纸墙布以及粉刷的墙体”。还有的产品说明则非常简略，并未提到哪些位置不能安装，只是一味地宣传安装简便，“只需30秒”。

此外，产品说明中都会要求使用者确认单杠在安装时保持水平平衡，至于如何确认，有的产品会配有一个水平仪，通过观察气泡来确定是否有倾斜。还有的产品则没有水平仪，只能靠目测。

据《北京晚报》

因为能帮助练习中考体育的引体向上项目，一种家用单杠开始在学生群体中流行起来。这种吸在墙上的单杠不用打孔，不占地方，不用出门就能练，俨然成了新一代的“健身神器”。但在各种看似优点之下，专家提示，家用单杠的安全性很难保证，最好不要使用。

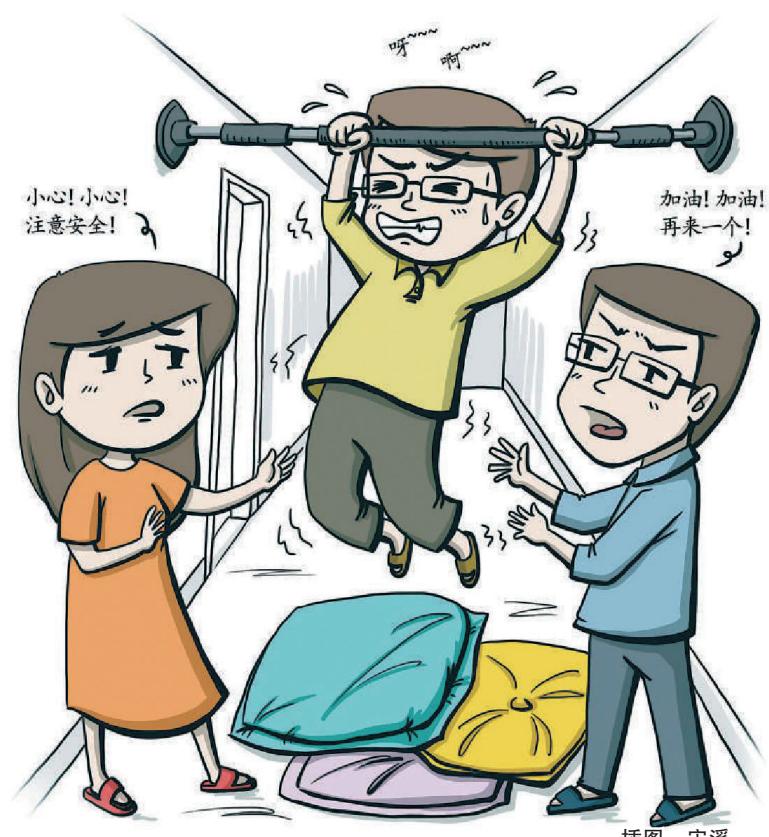


插图 宋溪

延伸阅读

户外的单杠能否再多些？

家用单杠有危险，但小宇的引体向上还是得练。宇爸后来买了一个有底座和支架的室内单杠让孩子练习，这个架子比起家用单杠要结实一些，但缺点是比较占地方。

之所以一定要买在家就能练的单杠，宇爸坦言，还是因为户外的单杠太少了。宇爸所在的小区，健身活动区里有各种器材，但偏偏没有单杠。离家最近的一个单杠，要到附近的一个公园里才能找到，而这个单杠也往往会被其他锻炼人群所占据。

记者走访了多个小区发现，健身器材配备的大多是走步机、转腰机、大转盘这种活动量较小、使用难度较低的器材，能看到单杠的小区并不多。一家没有安装单杠的小区物业表示，小区里的器材是当初社区安装的，主要考虑的是安全问题，像单杠这样风险较高的器材就没有安装。

在北京小区和公园里见到的健身器材，很多都是澳瑞特健身器材公司负责售卖和安装。公司销售经理孙杜秋表示，健身区里具体安装什么器材，都是看需求方自己的要求。有的社区或小区出于各种考虑，最后没有要求安装单杠。

而对于家用单杠，孙杜秋的意见同样是不推荐使用。“室外的单杠，生产时都会参照国标。横杠的高度、地埋的深度、立柱的壁厚、单杠的承载能力等方面，都是有相应要求的。”相比之下，

家用单杠目前还欠缺类似的国标。此外，每一个室外的健身器材都会有相应的保险，如果是因为器材原因导致使用者受到伤害，厂家是会赔付的。但家用单杠如果在使用中出了问题，如何界定责任、如何索赔会很麻烦。

家用单杠不安全，户外单杠又难找，是否有一些其他的训练方式能够替代引体向上？赵之心表示，因为拉单杠的肌肉用力特点非常独特，目前没有什么可以替代的训练办法。考虑到有些居民住家附近确实没有户外单杠，赵之心建议，如果一定要使用家用单杠，最好是在单杠底部用钉钉子的方式加装一个防护托，进一步加固，或者是直接使用钉在墙里的单杠。“只靠一个不打孔的单杠，肯定是有危险的。”

莫凡

安装仅需30秒

免打孔 不伤墙 轻松4步搞定



禁止老人、年龄过小的小孩使用单杠，若使用不当造成一系列受伤情况本店概不负责。
注：如未按注意事项安全使用单杠，发生意外时，本公司概不负责。

产品说明中，都会有一项免责声明。

有的网店中，单杠的安装说明十分简略。