

# 无器械

2.0全彩升级版

让任何人在任何地点  
最有效地健身

THE BIBLE OF  
BODYWEIGHT  
EXERCISES

# 健身

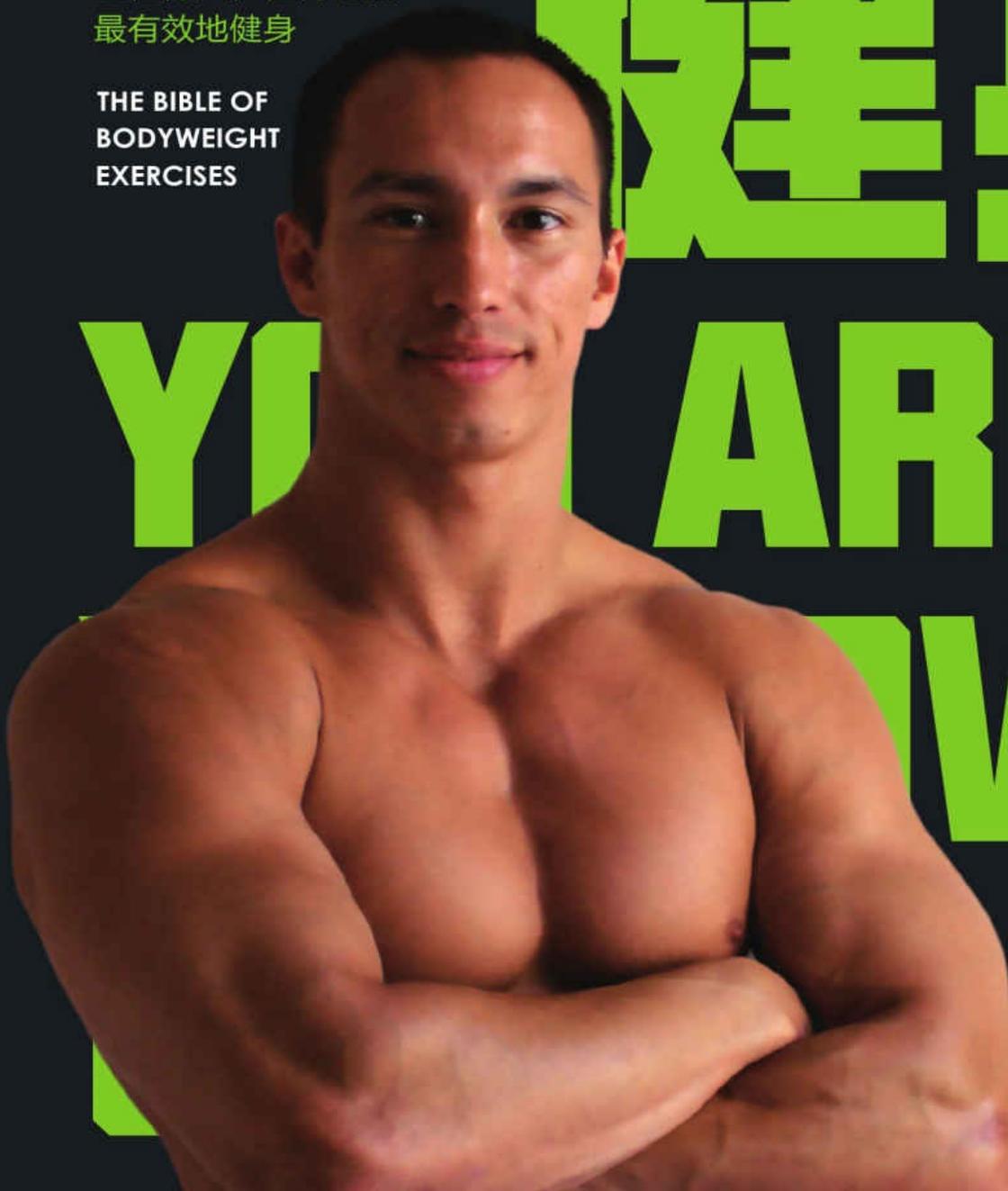
YOU CAN DO IT AT HOME  
AND YOU CAN DO IT ANYWHERE  
YOU WANT TO

畅销 10 年  
全球震撼销售  
1,000,000 册

[美] 马克·劳伦 [美] 乔舒亚·克拉克◎著  
蔡杰 马心湖◎译

全面科学有效的功能性训练体系

北京科学技术出版社



# 无器械健身

YOU ARE  
YOUR OWN  
GYM

2.0全彩升级版

[美] 马克·劳伦 [美] 乔舒亚·克拉克◎著  
蔡杰 马心湖◎译

 北京科学技术出版社

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2020 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2019-4638

图书在版编目（CIP）数据

无器械健身 / （美）马克·劳伦，（美）乔舒亚·克拉克著；蔡杰，马心湖译.--北京：北京科学技术出版社，2020.3

书名原文：Your Are Your Own Gym

ISBN 978-7-5714-0457-4

I. ①无... II. ①马... ②乔... ③蔡... ④马... III. ①健身运动-基本知识  
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第260921号

无器械健身

作 者：〔美〕马克·劳伦 〔美〕乔舒亚·克拉克

译 者：蔡杰 马心湖

责任编辑：廖艳

出版人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

版 次：2020年3月第1版

策划编辑：廖艳

责任印制：李茗

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）

网 址：[www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

印 张：13.5

印 次：2020年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5714-0457-4/G·2964

京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

# 目 录

---

[中文版前言](#)

[我的训练升级了](#)

[前进!](#)

## [1 任务目标](#)

[事情是如何开始的](#)

[我的历程](#)

## [2 训练基础](#)

[为什么要进行自身体重训练?](#)

[为什么要进行力量训练?](#)

[究竟什么是体能?](#)

[力量训练的常见认识误区](#)

[借口和动力](#)

[瞄准靶心.....命中!](#)

[锻炼强度对于成功至关重要](#)

[锻炼方法](#)

[周期化训练](#)

## [3 营养](#)

[忘掉节食](#)

[热量](#)

[宏量营养素](#)

[静息代谢率](#)

[如何最好地减肥](#)

[如果你想增重](#)

[理想膳食补剂](#)

[记录饮食日志](#)

#### [4 训练](#)

[对制订和实施健身计划最重要的事项](#)

[自制健身装备](#)

[练习分类](#)

[进阶](#)

[热身](#)

[练习动作](#)

#### [5 健身计划](#)

[计划的构成](#)

[要用到的练习方法](#)

[选择你的健身计划](#)

[基础健身计划（适合新手）](#)

[一级健身计划（适合中等水平的健身者）](#)

[大师健身计划（适合高水平的健身者）](#)

[英雄健身计划（精英之选）](#)

---

# 作者简介

---

马克·劳伦是美国军方的体能训练专家、特种部队精英体能教官、三项全能运动员。此外，他还是一个顶级的泰拳手。他曾经有效地训练过近1000名士兵，使他们达到了最精锐的特种部队的极端体能要求。作为一个有经验的指挥官，他善于计划和执行诸如机场占领、战斗搜寻和营救、低空支持、侦察和监控等任务。他训练的部队能够通过空投、越野载具、步行、潜水及其他的两栖作战方法立即部署前线作战任务。

乔舒亚·克拉克是《心如止水：卡特里娜飓风中的生命》的作者，他的著作出现在许多报纸、杂志和文选中。他还是一个获得了资格认证的私人教练，自从卡特里娜飓风摧毁了他的健身中心后，他再也没有踏进健身房一步。但多亏了这本书，他从未停止训练，并获得了有生以来的最佳体形。

---

# 中文版前言

---

我很高兴能够为我的中国读者和粉丝们奉上新版的《无器械健身》。新版在许多方面有所改进，包括示意图、练习描述、热身、放松，练习的进度和经过调整的10周健身计划。2011年，《无器械健身》原版第一版问世，此时我已经积累了21年的专业训练经验，但也知道自己是多么“无知”。我痛苦地意识到，是市场炒作导致了健身行业的无知。即使这本书在全球销量超过了100万册，我最大的财富依然是我对自己“无知”的认识。自从有了这种认识，我一直勤奋工作，以便清楚地定义、理解和分类那些对于运动表现和健康来说最基本的事物，以便能更好地进行改进。

当我还是青少年时，哲学和健身就是我的兴趣所在。现在，在我第一次做俯卧撑和仰卧起坐28年后，我明白健身和哲学是不可分割的。我从李小龙和老子那里了解到的东方哲学概念，现在已经深深地影响了我对运动表现的理解和训练系统的编排。其中最重要的一点就是“效率”，老子表达为“无为”。李小龙说过：“不是要每日增加，而是要每日减少，一定要舍弃无关紧要的东西。”换言之，李小龙告诉我们，只有舍弃，我们才能实现完美。当我第一次知道这些概念时，我觉得很陌生。直到最近我才明白，能力都是由实现目标或解决问题所花的时间和精力决定的。总而言之，若想提高能力，最好的办法就是认识到什么是对于获得成功来说最为重要的，并且不在无关紧要的事情上浪费时间和精力。

我的认证项目和训练策略就是以此为核心理念的。我非常感谢北京科学技术出版社，让我的认证训练课程也可以在中国开展。参加过我的课程的中国培训师、理疗师和健身爱好者都是努力而高效的受训者，他们都能理解我的锻炼体系的核心原则。

对于那些熟悉第一版《无器械健身》的读者来说，你将会在新版中发现一些练习的描述有所改变。这些变化是基于这样的理解：从一个地方到另一个地方的位移是对我们的生存来说最重要的基本活动，而改善整体运动表现和增强抵御伤病能力的最佳方式则是训练提高效率的姿势。

我希望你能喜欢这本书，也希望未来的某一天我们的想法能够相通！祝你在健身之旅中好运！

如果想了解我健身计划背后更多的故事，可以访问[marklauren.com](http://marklauren.com)网站。

马克·劳伦

谨以此书纪念

威廉·唐斯（*William “Brian” Downs*）少校

杰里米·弗莱斯克（*Jeremy J. Fresques*）上尉

德里克·阿格尔（*Derek M. Argel*）上尉

凯西·克拉特（*Casey J. Crate*）上士

---

# 我的训练升级了

---

在此，我要向全世界的读者表达我诚挚的谢意，感谢你们的支持。在过去的6年中，我又学习了很多的健身知识，也让我更加了解自己——我难以想象出更有趣的经历了。

自《无器械健身》第一版出版以来，说实话，我并不认为我已经成为了这个领域的专家。当然，我在过去的那么多年的时间里一直与世界上最棒的精英士兵一起训练；然而我也明白，积累了这么多的经验，也是在帮助我了解自己还有什么不知道的东西。在寻找权威专家的过程中，我愈发感受到，在健身圈充斥着大量被任意解读的概念，一切皆以卖出商品为导向。基于这一经历，再加上我个人的知识积累，我在过去的几年中更加专注于自身体重健身这一领域。如今我可以这样说，我现在已经全面掌握了人类运动模式的基本知识。

我花了大量时间思考，如何能合理安排训练，让其尽可能地有效。直到《无器械健身》2011年出版后，我终于明白，一种特定运动形式的训练不是一定会对其他的运动形式产生积极的影响。我花了20年的时间进行了大量艰苦训练之后，才明白所谓的特别的适应性是什么意思。要明确的一点是：只有去做这件事，最后才有可能擅长这件事。但我坚信，如果想达成一种有帮助的适应，应该以特别的理由在特别的情境中学习特别的运动方式。那么，人们如何在不用花费太多时间和精力情况下，应对生活中的这种情况呢？可以换种方式说：当人们需要去适应新的情况和学习新的运动模式时，该如何应对五花八门的挑战？我在过

去的几年中一直在研究这个问题——现在这已经成为我训练中的核心。

答案很简单，可以用三个概念来总结概括：特征、基本运动、效率。为了达到理想的训练效果，人们必须准确总结那些经常出现的，对生存和成功至关重要的情况。简单来说：运动方式对于生存能力和运动能力至关重要。也就是说：花最少的时间和精力进行位置的移动。

学习任何东西都要从基础开始，因此，当我们还是婴儿时，脊柱的稳定性、每个关节的运动模式、翻滚、旋转、爬行、走路和从躺下到站起这些动作都需要被一一学习。这是我们实现位置移动的重要能力。如果人们失去了这些能力，那么就无法照顾自己或他人了。

我训练项目的目标是，在保证每天训练量的同时，节省时间和精力，与此同时还能收获健康强壮的体魄。这些训练将着重强调效率——在准备和放松阶段皆是如此。如何成功从A点移动到B点，这一直都是非常重要的问题。同样，理解投掷、碰撞、攀登、游泳和其他运动时，如何用最有效的技术进行移动也非常重要——也就是通过重心转移，配合通过两侧臀部和肩部运动、稳定的脊柱旋转。本书中的练习将专门为训练这些特殊技巧而设计。

在新版中，我删掉了一些练习，也增加了一些练习，同时对一些练习进行了改动，以符合我上文中提到的标准。我的练习会教会你，如何以脊柱稳定的中立位姿态锻炼四肢。我还是要向你唠叨几句老生常谈的话：背部挺直，姿态自然，收骨盆，双脚平行，膝盖和脚趾朝向同一方向。这样的姿势会在你做任何事情时帮助你燃烧热量，因为这会让你的前进更有效。热身和最后放松在不同的章节中都被列在了训练的列表中。我对10周健身计划也做了一些调整。一些练习被替换了，还增加了一些头部训练，但我不得不承认，我一直同专业人士一起训练，因此对

初学者的一些特性可能估测得不够准确。初学者应该缩短练习时间，选择较低强度的练习。

我非常享受与你们一起度过的时光，我也发自内心地感谢你们给我这个机会。我希望在接下来的6年中也像之前6年那样学到那么多东西。我希望你们在自我发展上取得长足进步。运动更棒，人生就会更棒。

马克·劳伦

在我的网站[marklauren.com](http://marklauren.com)中，你可以找到相关信息、练习指导视频和志同道合的朋友。

---

# 前进！

---

——约翰·卡尼，美国空军上校

20世纪70年代中期以来，在特种作战部队参加的每一次行动中，卡尼上校都身处前线，他因此获得了许多勋章和奖项。

我可以十分肯定地说，该书是任何一位真正关心自己健康的人的必读书。书中的原则、练习和健身计划将指引你去挖掘自己最大的健康潜力。

所有健身作家的可信性都来自他们所训练出的人——通常是电影明星或其他名人。可是，这些名人的健美体格往往是在厨师为他们准备饭菜、管家为他们打扫房间、助理为他们打理一切之时，在一位高薪聘请的好莱坞教练的一对一指导下，经过无数小时的辛苦训练才练就的。而马克的方法则适用于现实生活中的普通人。该书的与众不同之处在于传授给读者不依赖私人教练和健身房，在任何时间、任何地点都能独自锻炼的能力。

特种作战部队因其自身需要而总结出了一套行之有效且节省时间的训练方法。30多年前，我也在马克工作的一些学校中担任过教官。新式的和传统的训练方法我都见过。得益于马克的领导，培养运动精英的方法取得了长足的进步。通过不断学习并应用运动生理学的最新理论，马克在培养出更快、更强、更结实的士兵的同时，把减员率和伤病率降到了最低。

在我的《不容闪失》一书中，我详细描述了美国特种战术部队参与军事行动的情况，从解救伊朗人质到阿富汗战争。这些士兵之所以能完成这些九死一生的任务，经受其中的艰苦考验，有赖于他们惊人的运动能力，这种运动能力与他们钢铁般的意志相得益彰。如果不是如此，他们成功和存活概率会大大降低。正是由于使用了自身体重训练法和可靠的训练原则，这些精英部队才能在时间和器材有限的情况下，始终保持令人惊讶的体能水平。

如今，尽管人们已经很努力，但多数人因时间以及经济的问题而无法在健康上投入足够多的精力，该书在这样一个时代来到我们面前。在这个信息时代，我们被不正确的建议、一些关于无效的器材和药品的广告、纯粹的夸张宣传不断轰炸。而马克总结的方法则被证明有效，并经受了时间的考验。我确信自己的判断，因为我看到了它的成果。我指挥过精英中的精英，而正是马克的方法帮助他们提高水平。现在马克把他的训练方法改进得适用于任何人。

在20世纪70年代，阿诺德·施瓦辛格向全世界展示了健身房的潜能，据说他一个人就催生了近1000所健身房。现在是开发身体潜能的时候了，这是一场新的健身革命。

---

# 1 任务目标

---



# 事情是如何开始的

我想让你们知道，与很多健身书的作者不同，我并不训练电影明星、电视名人、模特或是其他一些“健身事关生计”的人。对于我训练的那些人，“健身事关生命”。10年来，我使用自身体重训练法培养出了我们这个社会中最结实、最强壮、最自信的一群人。

在训练数百名新兵以满足特种作战部队最顶尖级别要求的过程中，我不断地改进训练计划和练习，这些计划和练习都出现在了这本书中。我用多年时间开发的训练方法极为有效，所以高层领导选择了我的训练方法。美军的最精锐力量——从海军的“海豹突击队”到陆军的“绿色贝雷帽”再到空军的“特种战术部队”——采用这些练习作为他们力量训练计划的主要部分，现在我将把它们带给你们。现在，特种作战部队之外的普通人第一次有机会达到健康和体能的顶峰，这只需要牺牲一丁点儿时间。我会清晰、简要、完整地指导你如何在你的客厅、卧室、宾馆房间、车库、院子、办公室或者是你喜欢的任何地方来做这些练习。无论你的运动能力如何，它们都能适合你，它们是为今日忙碌的人们量身定制的。



以前没有类似的书。然而，千百年来——从古希腊的奥林匹克运动员到今天的特种作战部队，人类中体格最棒的那些人并不依赖于城里的健身中心或者家里的哑铃。

如果我告诉你，你已经拥有了有史以来最先进的健身器械呢？别惊讶，就是你自己的身体。这台健身器械有个很大的优点：它一直在你身边，它是唯一一个你永远不会没有的东西。现在你手里拿着的就是你所需要的全部额外装备，你没必要再一小时接一小时地泡在健身房里。事实上，你根本不必再去健身房。无论你在哪里锻炼，所需时间都极少，每周2小时，就这么多。有了这些练习，你不会再因为使用无效的训练方法而浪费宝贵时间，而且你也将没有机会再使用“我没时间”这一偷懒借口。

无论你是奥林匹克体操运动员、健美运动员、瑜伽修行者、业余的健身爱好者，还是几年来除了购物袋之外都没有拎过其他东西的人，我的训练计划都能使你拥有你一生中的最佳身材。你将看到包括125个最

有效练习的、无可匹敌的训练系统。在今后的日子里，你可以在任何你喜欢的地方锻炼任何你想要锻炼的肌肉。本书用精练的语言对那些有效练习进行了解释，并辅以清晰的照片。有了这些，你就可以制订自己的训练计划，而且可以随时根据自己的需求和意愿对其进行无穷无尽的调整和修改。让你的肌肉保持新鲜感就是让它们持续增长的办法。

不过，我也提供了针对各个体能水平的10周健身计划，这适用于那些需要指引的人。这些健身计划将带你们走向从前那些无效的健身计划所不曾达到的成功。你只需每天锻炼20~30分钟，每周4或5次。我强烈建议，至少在刚起步时采用这些健身计划中的一种。它们将世界上最有效、最现代的训练原则与令古代勇士强壮的秘密结合了起来。

这些健身计划将会增强日常生活中所需的重要肌肉群的力量、保持肌肉和关节的柔韧灵活、提高心肺和其他身体器官的效率和能力、降低常见外伤和退行性心脏病的发病率、减轻情绪和精神上的压力。它们的好处简直说不完。而健身的成功也必将使你在生活其他方面获得成功，工作与娱乐都将如此。

这本书可以取代你其他的健身计划，也可以作为你的常规健身计划的补充，为你在健身房里无聊至极的锻炼程序增添一些新意，甚至让你在没有健身房可用时继续锻炼。变化乃是生活的情趣，忘掉那种像一只被困在笼子里的仓鼠一样，每天都在同一个跑步机上跑步，日复一日地做着相同练习的生活吧。你不需要换衣服、装好健身包、开车、停车、找一个更衣柜、找一台空闲的机器.....然后，在漫长且无趣的锻炼之后，再把整个过程反过来做一遍。你只需开始锻炼，不管是在家里、办公室里，还是在宾馆房间里，20~30分钟就完成了。

你不会在这本书里看到虚浮不实的内容。不会有那种所谓的对比照

片——左边是苍白无力、戴着眼镜、愁容不展的人们“训练之前”的照片，右边是晒成小麦色皮肤的他们满面春风、弯曲着手臂展示发达的肱二头肌、收紧他们光洁油亮的腹肌的“训练之后”的照片。证明我的方法有效的证据自从人类诞生开始就在我们眼前。实际上，甚至在那之前——你觉得猴子比相同体重的人强壮的原因是什么？

你真的认为我们进化到了需要器械才能保持健康的地步吗？对自己身体潜能的无知使得现代人没完没了地追求无用的健身鬼把戏。实际上，达到终极健康状态的办法非常简单。不过，终归还得你亲身实践，把你自己从对器械、教练的依赖和常见误解的束缚中解放出来。它们都只不过是妨碍你拥有最佳体形的拐杖，现在是回归自然的时刻了！

你的健康不应依赖任何东西，除了你自己。

# 我的历程

我的队友在泳池的边上分散等待着，随时准备把我拉上来，因为我最后会在水下晕过去。不过，现在我还站在水里呼吸、放松身体，准备去尝试打破军中保持已久的潜水纪录。我需要憋一口气在水下潜泳超过116米。那比一个橄榄球场（算上球门区）还要长不少。4个月前，我游25米都够呛。

当我站在齐胸深的水中时，泳池内外的每一个人都安安静静地、耐心地等待和注视着我。我知道这结果将会很糟糕，但我不为所动。第一次，我独自一人面对挑战，只有我一个人，没有我的队友在身边，这感觉很奇异。我很镇定、放松、敏锐。我准备好了，我的紧张已经消散。想都没有想，我深吸一口气，潜入水中，蹬壁出发。

你必须从军队里最残酷的淘汰课程中毕业才能在记录板上留名。考虑到85%的退学率、每周一次的评估，还有一群时刻盯着你的弱点的教官，毕业绝非易事。实际上，我第一次就没成功。

在我第一次尝试时，在令人精疲力竭的9周中，我竭尽全力才能留下来，继续参加课程。如果我说我从不曾有过放弃的念头，那绝对是撒谎。事实上，这种念头每天都会出现，尤其在泳池里和早晨起床时——早晨，我必须起床，可一整夜的休息感觉不过像是5分钟的打盹。每个周末，我宝贵的休息时间都用于学习如何带着脚蹼游泳以及做各种水下练习。最后，我的期末评估包括42.5分钟内跑6英里（约9.66千米）、14个引体向上、65个俯卧撑、12个正握引体向上、70个仰卧起坐、80分钟内蹼泳4000米以及7组痛苦的水下秘密行动。蹼泳是指戴着厚重的橡胶

脚蹼，同时穿着军服和装备在水中移动。蹼泳时，你不能使用手臂，因为一个正悄悄游向岸边的人伸出手臂打水是很不明智的。所有动作都必须完美地完成，每位学生的动作都由一名教官计数和细致观察，不合格的动作不算数。教官们喊道：“不算，不算……那些不算……你的后背耷拉下来了……起来时没有保持住……放下时没有保持住！”

波普教官在期末评估中负责我的仰卧起坐。他对受训者严厉得不通情理，因此在所有教官里，他最令人害怕。“那些不算，马克。你的手在头上放的位置太高。”他说。然后，他因为我做其中两个仰卧起坐时手的位置不标准而没让我通过评估，就这么简单。训练的最后一天，我被打回第一周时的初级班。我当初所在的班里，86人只毕业了4人。我走回宿舍时，我所在的小队正好唱着关于他们最后一天的小曲列队跑过。我真想放弃。

但是，过去的9周教给了我一个可以受用一生的道理：一个成功的团队是由那些能够为团队的目标而将个人利益置于一边的人组成的。我们被训练得能为团队的目标而将个人的安乐放在一边。这种训练不仅适用于团队，也适用于个人。成功在于你——只是你——把一切与你的目标不符的东西都放下。

所以，我开始从头再来。每一天，除了我们课程正常安排的训练——包括60分钟跑步、2小时体操、水下秘密行动、1小时蹼泳——之外，还要在圣安东尼奥夏日骄阳的暴晒下训练几个小时。不过，最困难的总是早晨刚要开始时。平均下来，每天我们都得多做500个集体俯卧撑，不过这真的不算什么。我们最终明白，无论我们感到多么疲劳、僵硬和没精神，只要经过再次热身，我们其实都没问题。

每次进出学校时，我们都必须做15个引体向上或13个正握引体向上

或20个屈臂撑或20个中式俯卧撑。有一次，我们每个人都必须不起身连续做1000个俯卧撑，中间只有5分钟的上厕所时间可以稍微休息一下。在3个半小时中，我们一直在做俯卧撑，一组做5个，每组之间只能抬高臀部或放低腰部休息一会儿。如果我们的潜泳水下通气管上胶带缠得太多，那我们就会被罚做1000个俯卧撑。



但是，不管这些高强度训练有多难熬，最难熬的还是泳池训练。开始的几周中，受训者还会在去泳池的路上逗乐和聊天。到第6周时，剩下的只是一片沉寂，你简直都能听到针掉在地上的声音。泳池是导致惊

人退学率的主因。你可以在任何时候退出，如果你决定不再继续，就说：“我退出。”你可以在任何训练中走出泳池，回自己的房间吃比萨饼。

从周一到周五，我们都要去泳池，而走出泳池的情况只有三种：成功完成练习、退出、累得昏过去——一旦恢复神智，就要立刻回到泳池，成功完成练习、退出或累得昏过去。搞砸一项意味着你得重来一次，而每一次都会变得更困难，尤其是那些需要你下潜的过程中踩水的项目，像装备复原——潜到泳池底部，取下所有装备，按照正确的顺序放置，然后在教官检查前再全部重新穿戴好或打绳结收好——我们必须在水下3米多的深处完美地打3个不同的绳结。我们学会了投入、镇定，不管多痛苦也要一次完成。全身心投入是要义所在，投入等于成功。

在9名教官努力地让我们当中尽可能多的人退出的情况下，为了团队而忍耐煎熬的9周是一次不折不扣的考验。在我第二次尝试的过程中，我们小队中的12人全部坚持到了期末评估，而且除了1人外全部通过。有个队友的4000米蹽泳不达标，我们要最后一次回到泳池以完成他的第二次评估。我的测试时间到了。

我记得在车上时，曾为提出挑战水下纪录而后悔。我知道我的队友不会放过我，果然没过多久就有一个队友说话了。“这么说来，你真的要挑战那个纪录？”他问道，“你真的要这么做？”我忍住打歪他鼻子的冲动，回了他一句：“对！”我很坚定，而他则在幸灾乐祸。但他是对的，我是时候用行动来表示了。

在我的队友完成蹽泳测试的78分钟里，我坐在泳池边上深呼吸，放松自己。我面临一个严峻考验，不能呼吸的痛苦简直难以想象，而且我

知道一旦开始，那么直到我在水下昏倒被队友拉起来时才能再次露出水面。我选择了挑战一项令人生畏的纪录——斯威策，一位身高约190厘米的大学游泳健将，创造的116米纪录。我记得在课程刚开始时，我说过水下纪录是所有纪录中最令人印象深刻的。116米的水下纪录对一个只能挣扎着达到25米的受训者来说，像是神才能完成的任务。而现在我就站在这里，仅仅过了4个月，在我第二次训练结束时，我准备去挑战这项纪录。我站在泳池边沿，大声喊道：“准备入水，教官！”“入水！”教官回复道。“正在入水，教官！”我站在泳池里，靠着泳池边又放松了几分钟，我的队友等待着，随时准备在需要时把我拉起来。我最后深深吸了一口气，潜入水中，蹬壁出发。

随之而来的是彻底的孤独。在经历了2个月不间断的团队协作后，我突然不能看到除我之外的任何人或听到任何声音，我的注意力完全集中在击水和放松上。击水、滑行、放松……击水、滑行、放松……直到我的身体开始诅咒我为什么不呼吸。我的目标不可动摇，我的身体对舒适的向往干扰不了我。

到达50米处，当不适感开始急剧放大时，我一瞬间有站出水面一笑而过的想法，但我不能那样做。你的脑子总会在处境艰难时寻找退路。放松，保持好姿势，在你的身心都在央求你别这样的时候继续坚持，这是对你的决心的考验。击水、滑行、放松……击水、滑行、放松……紧张、恐慌、焦虑大量消耗我体内本就不多的宝贵的氧气储备。最艰难时，我不得不放松好一会儿才熬过去。击水、滑行、放松……击水、滑行、放松……最终，一旦你的大脑和其他身体组织缺氧，不适感就会减轻。在达到这种状态之前的那段时间，对我而言似乎是无法承受的。最后，光线变暗了，我的肢体仿佛消失了，感觉还不算太糟，眼前的世界越来越小，直到……



我醒来时已经在泳池的另一边，我脸色苍白，嘴唇青紫。“我成功了吗？”我含糊不清地问道。我记不起我游完了整个泳池的长度，更记不起我在触壁的那一刻晕了过去。那时，我已经开始下沉，我的队友跳下水把我拉了上来。我重新开始呼吸，我刚刚创造了新的纪录——现在依然没被打破——133米，在水下不呼吸潜泳2分23秒。

我承认，我开始健身的动力只是改善自身的形象。那时候我13岁，是一个瘦得皮包骨头的、腼腆的小孩，我想有所改变，我立志要练出可以自豪地向别人展示的体形。我没有器械可以用于锻炼，所以我就晚饭前在卧室里做俯卧撑和仰卧起坐。我一直练习，直到我可以连续做75个俯卧撑和600个仰卧起坐，然后我继续加码。我变成了自己的全方位加强版，并且做任何事情都信心满满，还赢得了地区高中健身比赛。

多年以后，在美国空军的“空降营救组”和“战斗控制组”的新兵训练课程中，我们不是在跑步、游泳或屏息潜水，就是在进行某项自身体重

训练。从早晨5点训练到下午6点，从周一到周六，到持续9周的课程的结尾时，剩下的人屈指可数，只有不到15%。出现高退学率很大程度上是因为过度训练。尽管那个时代的训练思路在冲击年轻人对自己的极限的认识方面极其有效，但其实那并非最理想的健身方式。

在第22特种战术中队服役期间，我继续进行自身体重训练，以保持优异的体能，满足机场控制、战斗搜寻与救援以及侦察与监视等任务的极端要求。

“9·11”事件前5天，我离开中队，改做全职的军事体能训练专家。训练出能立即投身战场前线的士兵成了我的职责。

“9·11”事件之后，对特种兵的需求飙升，只允许5%~15%学员毕业的日子到头了，教官们不得不重新审视他们的训练方法。我们曾经是老派作风：越多越好——通过魔鬼训练把他们变强，把不合格的筛掉。转变为“少即是多”并不容易，但需求迫使我们改变，而我们有得天独厚的条件去快速发现哪些方法有效、哪些方法无效。每6周我都会收到一批没受过训练的新兵，刚来时大部分都柔柔弱弱。到课程的结尾，他们一个个结实、强壮、充满自信。

通过应用最新的力量训练的原则以及最新的运动科学原理，我只需要花费过去时间的一小部分就能得到比过去更好的结果，同时还减少了伤病。我尝试各种不同的训练量和强度，每一天每一周都有变化，还引进了合理的休息制度和难度升级程序。我改进了课程的训练体系，并针对学员的不同情况为他们量身定制训练和饮食计划，然后观察他们的进展。



令人惊讶的是，尽管时间、场地和装备有限，而且班级人数也比以前多，我却使课程的退学率降低了40%，我的很多学生还获得了众人梦寐以求的特种部队毕业奖。原因很简单，我创立了一套独一无二的训练方法，能够最快地打造肌肉发达、脂肪含量低、体能优异的健康身体。现在我把它拿出来和你们分享。

认真完成书中的练习，将书中的原则付诸实践，你将比之前任何时候都健康和强壮。它就在你手里，还等什么？现在就开始吧！

---

## 2 训练基础

---



# 为什么要进行自身体重训练？

健身器械、训练系统和流行减肥法的大行其道主要是市场营销的结果，它们不是真诚地想要帮助一个身体普遍不健康的社会改善健康状况、提升幸福感。在这个时代，我们的家里和健身房里摆满了各种健身器械，而最简单有效地增强力量和减肥的方法——懂得如何只用你自己的身体训练——却鲜有人问津。

即便在特种部队之外，自身体重训练的功效也无数次地得到证明。例如，麦当娜（Madonna）、李小龙、阿莱克谢耶夫（Alexeev）——他是首位成功挺举起500磅（约226.80千克）且曾两次获得奥林匹克举重金牌的人（在他所处的时代，他可能是世界上最强壮的人）、达拉斯牛仔橄榄球队的跑卫赫舍尔·沃克（Herschel Walker）——职业橄榄球历史上推进距离最长的人（拥有与其纪录相符的体格），他们以及数不清的其他人，都主要通过自身体重训练法练就顶级的体格和体能。

多数重量训练只是孤立地锻炼某些肌肉，仅仅调动你身体全部肌肉的很少一部分，而自身体重训练则会同时调动很多肌肉。另外，自身体重训练还有一个好处，那就是相比那些需要自由重量和组合器械的练习，它对身体核心区力量的要求更高。（想要6块腹肌吗？）自身体重训练的练习能避免诸如关节炎之类的慢性伤病，这些伤病是由长时间的举重以及那些不自然的、在日常生活中毫无实用价值的练习引起的。一种练习或训练，必须尽可能地与其“用武之地”接近或相似，才是有用的。普通人的日常活动主要是操控他们的自身体重。那么，在增强日常活动的力量方面，有什么能比自身体重训练更有效呢？然而，我们要么在沙发上一动不动，要么在卧推架上锻炼——坐着和躺着，这使得我们

整体国民都缺少真正有用的体能。实话实说，除了在健身房的训练凳和器械上，上一次你在坐着或躺着时用力是哪年哪月的事（当然是指你独自一人时）？

这些练习不被大众文化注意的时间已经太久。除了跑步和游泳，大多数人都不知道只用自己的身体就可以锻炼。瑜伽和普拉提的风行就很好地体现了自身体重训练的价值，不过仅仅进行这些运动不足以系统全面地发展体能。

我的方法的优点是，能教你熟练使用你的身体。你的力量、爆发力、肌肉耐力和心肺耐力、速度、平衡能力、协调性都会增强，柔韧性也将提高。坚持锻炼并搭配合理的饮食，你就能持续进步，应对更多挑战，更好地控制自己的身体。

不论何时何地，你都可以做这些练习，并且不需要花钱办健身会员卡或购买健身器械。不过，话说回来，即便你坚持要用器械锻炼，这些练习也是很有价值的补充。

你会像阿喀琉斯（Achilles）在特洛伊的海滨为大战做准备时那样训练，像那些闻名世界的、最强的古代勇士那样训练，像无畏强敌的未来特种兵那样训练。为什么？因为它行之有效。

## 认识误区：自身体重训练无法调节难度

对于自身体重训练的一个常见误解是这种训练的选择有限。俯卧撑、引体向上、仰卧起坐，基本就这些。嗯.....我之前提过，这本书介绍了120多种练习，对吧？而这还不包括它们的变式。实际上，这本书中的练习种类远远超过世界上任何健身房中的器械数量。

还有一些人认为自身体重训练无法锻炼某些肌肉群。又错了！每一个肌肉群（有些你可能都不知道）都可以不依赖器械锻炼——从摆脱铅笔样的脖子到打造胫骨前肌以加强你的小腿力量。

自身体重训练的唯一限制因素是你的创造力。每一种举重运动都可以使用你的自身体重来模拟，你还可以提高或降低难度。而且，不像健身房里的那些器械练习，我的练习有几乎无穷无尽的变化，可以让你的肌肉保持新鲜感，从而在你的一生中持续生长。

举个例子，我详细描述了体重600磅（约272.16千克）的男人（或70岁的女人）都能做到的俯卧撑。而书中的一些高难度动作，如水平俯卧撑，没有大量的练习，大部分专业健身者都做不到。我的10周健身计划为不同水平的人选择了不同的练习，因此每个人都会面对足够的挑战。

下面是无须增加重量而改变练习难度的4种简单方法：

- 提高或降低支撑点的高度
- 选择不稳定的支撑点
- 在动作的起始、结束或中间位置暂停一会儿
- 仅用单侧肢体来完成动作

再以俯卧撑为例，这是可以锻炼你的胸、肩、肱三头肌、腹肌、腹外斜肌和下背部的标准练习（而卧推只能锻炼到其中的一半）。如果你站在墙壁前半米远做俯卧撑，那就毫无难度；接下来，再试着将手撑在柜子或窗台上做。支撑点越低——书桌、沙发、咖啡桌、大部头的书，难度越大，而像标准俯卧撑那样双手撑地就更难了。如果我们双手撑地并把脚搭在咖啡桌上，这个练习将越发困难。这就是使用支撑点来增加

练习的难度。

要继续增加难度，我们可以将手撑在球上做，如篮球。这就是在利用不稳定的支撑点。

在最低点暂停的篮球俯卧撑更难。还不够难？试试单手撑地做。接着，再把脚放在沙发上做，再选择不稳定的支撑点做，再加上暂停……你懂的。

这只不过是我众多练习中的一个简单示例。你会发现，有无限可能。

就像你所看到的：俯卧撑可以从一个可能所有正在读这本书的人都能做到的动作升级为也许没有任何一个人立刻就能做到的高难度动作。自身体重训练的难度可以根据具体的需求调节，阻力尽在你的掌握之中。

# 为什么要进行力量训练？

一方面，无论你是想减少脂肪、增加肌肉或者二者兼有，力量训练都应该是核心项目。另一方面，不管你的目标是什么，有氧运动都不会太有效。

不知为什么，人们认为长时间进行有氧运动等稳态训练——通常是维持目标心率30~60分钟——是消耗热量和增进心血管健康的最佳手段。你是否用过可以显示热量消耗量的跑步机呢？要消耗300千卡（约1256千焦）热量你可能得跑45分钟。不过，你知道吗？这300千卡是指那段时间的消耗总量，而不是在你的基础新陈代谢消耗掉的热量（即便在你休息之时）之上增加的量。这就是为什么那些机器会要求你输入体重：计算你的基础新陈代谢率。普通男性休息时每45分钟消耗105千卡（约440千焦）热量，他们通过做那些练习实际消耗掉195千卡（约816千焦）热量——只比午睡时的消耗量多195千卡——吃半个面包圈就可以补回来。而有氧运动通常会使你食欲大增，吃下比消耗掉的那一丁点儿热量更多的热量。

告诉你一个小秘密：每磅（约0.45千克）脂肪可以使一个体重130磅（约58.97千克）的女性维持有氧运动的目标心率15小时。如果我们的新陈代谢像那些健身器械广告中宣传的那样低效，我们根本不会存活这么长时间，也肯定无法熬过艰苦的冰河时代。打猎和采集所消耗的热量会使我们还没来得及找到猛犸象就被饿死。以现代的标准，这样的新陈代谢水平勉强够让我们去一趟超市，更别说背着120磅（约54.43千克）的装备去敌军前线执行为期一周的侦察任务。

我还想告诉你更多关于有氧运动的坏消息：不管是跑步、骑自行车，还是做踏板操，你练得越多越轻松的主要原因不是你的心肺功能改善了，而是“熟能生巧”。大多数情况下，做这些运动变得容易不是因为肌肉耐力增强，而是因为你的身体在做这些动作时比以前更有效率。你需要的氧气和力量比以前少，因为你的神经系统已经适应了，没用的动作不会再做，必要的动作则更加精炼，不需要收缩的肌肉放松下来并逐渐变得不那么发达。这就是为什么几年没有骑过自行车的马拉松运动员突然骑一次也会气喘吁吁。

有氧运动实际上会导致肌肉变得不发达，原因在于我们的身体会根据具体需求而调节适应。长时间低强度的有氧运动只需使用最弱小的红肌纤维。而那些强大的白肌纤维虽然不是必需的，却白费氧气和能量。除了反复使用一些相对简单的动作所涉及的肌肉之外，我们的身体不需要额外的肌肉，所以这些额外的肌肉就会被消耗掉。即便你在做稳态训练时配合力量训练，你的肌肉也很难增长，尤其是腿部。只有在提高某种特定运动项目的熟练性时才应进行有氧运动，如5000米跑、铁人三项或是某项军事体能测试。

随着年龄的增长，尤其是30岁以后，我们的体重逐渐增加，这主要是因为与十几二十岁时相比，我们的肌肉减少了。随着年龄增长，尤其是伴随着我们越来越不爱动，我们的肌肉就会自然地减少。肌肉组织的减少导致新陈代谢率下降。然后，如果你的饭量和年轻时差不多……那么，你就会慢慢地变胖，经年累月，直到有一天你照镜子时才发现不妙。这就是美国成年人平均每年体重增加2.2磅（约1千克）的原因。阻止脂肪继续增加的关键是通过力量训练增加肌肉，以使新陈代谢率恢复到年轻时的水平。

即使一动不动，1磅（约0.45千克）肌肉每天也要消耗10千卡（约

42千焦)热量,男性和女性都是如此。5磅(约2.27千克)肌肉每月能消耗1500千卡(约6279千焦)热量——相当于每年少5磅(约2.27千克)脂肪,足以弥补新陈代谢率下降造成的负面影响。

但是,长期进行有氧运动的话,你就更可能消耗5磅(约2.27千克)肌肉。那意味着你的身体每天少消耗约50千卡(约209千焦)热量。并且随着你的身体在跑步时更有效率,先前195千卡(约816千焦)消耗量会降低到125千卡(约523千焦)左右。那么,我们来算一算:有氧运动时静息代谢率多消耗的125千卡(约523千焦),再减去因这项运动导致的肌肉减少而没能消耗的50千卡(约209千焦)。你累得气喘吁吁也只不过比你懒散地坐在电视机前什么都不做多消耗了75千卡(约314千焦)热量,而喝半杯可乐就可以把这些热量补回来。这就是为什么那么多人在世界各地的健身房里做了那么多有氧运动,却既没有瘦下来也没能提高运动能力的原因。

## 答案: 间隔力量训练

做一定时间的高强度练习后休息一定时间,如此反复进行就是间隔训练。锻炼和休息的间隔时间以及锻炼时所选择的练习都可以自由调整。与有氧运动相比,这种训练能在更短时间内消耗更多热量,而且能使身体组成发生积极改变。

这不仅是因为它能增加肌肉,还因为它会在训练之后继续促进新陈代谢。力量训练对体内平衡产生了足够的压力,使得在训练结束之后的很长一段时间之内我们依然需要消耗大量能量(热量)。

做低强度的有氧运动时,脂肪氧化与之同步进行。训练一结束,脂

肪氧化也会随之停止。做高强度练习时，我们的身体氧化碳水化合物供能，而不是脂肪。接着，在训练结束之后的很长时间内，脂肪不断氧化，以使系统恢复正常：补充耗尽的碳水化合物、磷酸肌酸、腺苷三磷酸（ATP）、循环激素，为血液补充氧气，降低体温和心率。另外，还有一些远期收益：增强肌腱和韧带，提高骨密度，生成新的毛细血管，提升运动技巧，修复肌肉组织，生成新的肌肉。你的肌肉越多，你就能在训练中和训练后消耗更多热量。因此，力量训练会在训练结束后的很长时间内，继续推动你的新陈代谢，最长能达到48小时。与之形成鲜明对比的是，在有氧运动结束之后，你的新陈代谢几乎马上就恢复正常水平。因此，通过间隔训练，我们不仅能塑造肌肉，还能使我们的新陈代谢水平在训练之后的很长时间内得以提高——包括睡觉的时候！

很多人认为有氧运动会使他们的的心脏变强壮，并降低冠状动脉疾病的发病率。然而，经过多年研究后，美国空军的心脏病专家肯尼思·库珀（Kenneth Cooper）——“有氧运动”这个词的创造者——认为有氧运动与健康、寿命或预防心脏疾病等没有必然联系。

此外，有氧运动存在很大的受伤风险。多数有氧运动并不是低负荷的，即便是像骑固定单车这种所谓的“低冲击”项目。跑步一类的有氧运动负荷极高，对你的膝盖、髋部和背部都会造成损伤，有氧舞蹈则更糟糕。当然，会有一些先天条件极佳的人声称，他们做这些运动时从来没有受过伤。不过，过度劳损的伤病是逐渐累积而来的，很难立即发现，一旦发现往往为时已晚。随着年龄的增长，这些伤病会使你的运动能力降低或丧失，而这在很多时候会缩短寿命。

任何你期望从有氧运动中得到的好处都可以通过高强度的力量训练更安全、更高效地获得。请记住，是你的心血管系统在支持你的肌肉系

统，而不是反过来，单纯提高心率不代表任何事情。全副武装参加夜间高跳低开（HALO）编队跳伞前的紧张情绪会使我的心率像坐上火箭一样上升，但并不会使我的腰带变松。如果你执意要用提高心率来衡量一种练习的效果，你可以试试我的“车轮组”。

总而言之，间隔力量训练在燃烧脂肪以及增加力量、提高速度，甚至增强心肺耐力方面都胜过有氧运动。而且，它比无聊的有氧训练花费的时间要少得多。

在本书中你会看到一些介绍某些信息、事实、研究、理念的“HOOYA！”信息栏。“海豹突击队”和“特种战术部队”在抛开个人安乐去完成看似不可能完成的任务时会高喊“HOOYA！”——印第安人的战斗口号，意思是“给我更多！”

# 究竟什么是体能？

令人奇怪的是，体能并没有一个定义清晰、普遍认可的标准。在我对那些将被派遣参加最危险任务的部队进行训练的10年里，我的经验是各项身体素质都得到最好发展的士兵在战斗中表现最优秀。与此类似，同时具有多种身体能力使我们更有吸引力。

我想大多数人都认为，短跑运动员比举重运动员更有吸引力，跳芭蕾的比跑马拉松的更漂亮，我说这些并没有冒犯任何人的意思。芭蕾舞演员和短跑运动员的体能水平比举重运动员和马拉松运动员要高，他们的肌肉以一种非常有效的方式联系在一起。大多数人都同意，各个方面都得到充分发展的人的体形比那些只在某些特定方面突出的人更有吸引力。在各种能力上全面均衡发展的身体不仅更实用，而且也漂亮。与之相反，那些在某一方面过度发达的人几乎都会有相应的弱点。速度奇快、体格瘦削的跑步运动员缺乏力量，大块头的健美运动者则耐力不足。

因此，我的训练计划旨在全面发展各项身体素质：肌肉力量、爆发力、肌肉耐力、心肺耐力、速度、协调性、平衡能力以及柔韧性。你的体能水平由以上8项身体素质指标决定。

只有专注于这8项指标，你的能力、健康以及外形才能够得到最大改善。我训练过的男人都有搓衣板似的腹肌、健硕的胸肌、饱满的肩膀、能把袖子撑起的肱二头肌，我训练过的女人都有健美的双腿、紧致的肱三头肌和腹肌，这就是最好的证明！

**1. 肌肉力量：**你在一个给定距离上施加力的能力，可以通过你能完成的动作的难度来测定。举例来说，在使出最大力量的情况下，如果简能做一个标准俯卧撑，而泰山能做一个倒立撑，那么泰山的肌肉力量更大。

**2. 爆发力：**你在给定时间内施加的力，是肌肉功率的直接体现，肌肉功率=功÷时间。如果在使出最大力量的情况下，简和泰山都只能做一个引体向上，不过简做得更快，那么虽然他们的力量相同，但简的爆发力更大。

## HOOYA!

### 高强度间歇性训练就是正确的答案

安杰洛·特伦布莱（Angelo Tremblay）博士和他在加拿大魁北克生理活动科学实验室的同事们针对那种认为低强度、长时间的锻炼是减肥的最有效手段的流行观点进行了一些实验。他们比较了中等强度有氧运动和高强度间隔力量训练对减肥的影响。

皮褶厚度测量表明，间隔力量训练实验组减掉了更多脂肪。此外，考虑到间隔力量训练时消耗的热量比有氧运动时要少，其实际减脂效率要比有氧运动高9倍。简言之，与有氧运动相比，间隔力量训练实验组在训练中每消耗1千卡（约4.19千焦）热量所获得的减脂收益要高9倍。这怎么可能？

在肌肉活组织切片检查中，测量肌肉中酶的活性以及训练后脂肪

利用情况之后，他们发现，高强度间隔训练使得人体在运动之后燃烧更多脂肪。另外，他们还发现，与有氧运动相比，进行高强度间隔训练后，食欲会减弱一些。日本的田畑泉教授和他在东京的健康与运动国家研究院的同事对比研究了中等强度耐力训练和高强度间隔训练对最大有氧代谢能力——心肺功能最佳指标的影响。他们对两组随机选择的男性进行了为期6周的研究：第一组每周5天中每天都进行1小时的稳态训练；第二组每周5天中每天都只做4分钟间隔训练。6周之后，第一组的最大有氧代谢能力提高了10%，而第二组提高了14%。间隔训练实验组的成员不仅有氧代谢能力增幅高达40%，力量也增加了28%，而稳态训练实验组的力量并无增加。这仅仅是每天4分钟间隔训练的效果。

很多类似的研究也证实了间隔训练对健康更有益，还能减掉更多脂肪，与此同时还能增加力量，而不像长时间的稳态训练那样导致肌肉被消耗掉。

**3. 肌肉耐力：**你能持续施加一定大小的时间长短。简和泰山谁能在引体向上的最高位置坚持的时间更长，谁的肌肉耐力就更强。

**4. 心肺耐力：**在长时间运动中，你的身体给肌肉提供氧气的的能力。简和泰山可以连续做200个深蹲来挑战和锻炼心肺耐力。

**5. 速度：**快速做一系列动作的能力。如果简能在30秒内做45个弓步，而泰山只能做25个，那么简的速度更快。

**6. 协调性：**你把几个动作组合为一个复杂动作的能力。例如，做一个简单的跳跃动作就需要你将若干个动作协调好。首先，弯曲髋部、膝

盖和脚踝，然后再正确地伸展这些关节，所有这些动作必须组合为一个完整的动作。你在恰当的时机把这些动作组合起来的能力决定了你的协调性以及你是否能做好这项练习。

**7. 平衡能力：**你控制身体重心的能力。

**8. 柔韧性：**你的动作幅度。如果简在做姿势标准的深蹲时臀部可以碰到脚跟，而泰山只能下蹲到大腿与地面平行的位置，那么简的柔韧性更好。

简单地说，体能就是指一个人在以上8项身体素质方面的水平。现在，你可能想：我知道什么是体能了，但这和我买这本书的目的有什么关系？

我知道，大部分读这本书的人是希望自己看起来更有形，身体更健康，而不是去改善自己的平衡能力、柔韧性和协调性。这是一个常见误区：大部分健身方法都是本末倒置。只有专注于这8项指标，而不是外形，你才能有最好的收获——你的身体能力和外形都将得到最大的改观。形式追随功能，优异的体能和健康且吸引人的体格是紧密相连的，而我这套全面发展各项身体素质的方法是创造它们的最佳途径。

自然而然，体能水平最高的人有最强的生存能力，而拥有最强生存能力的人是最具有吸引力的，这是大自然的进化机制所决定的。

那么，怎样提高各项身体素质？利用自身体重进行简短的力量训练并配以合理的营养计划。更多有关营养的知识详见开始的第3章。

# 力量训练的常见认识误区

接下来，我会澄清一些广泛流传的健身误区。这些误区被反复强调，但已经被无数研究和最新运动知识证实是错误的。

## 误区1：局部减肥

啊，是的，那种可以只减少某个特定身体部位脂肪的古老信念，每个夏天都会被时尚杂志热炒一番：“想减掉小肚子吗？做仰卧起坐就行！”

嗯，其实事实不是这样的，完全不是。实际情况是，如果你的肚子上有脂肪，做仰卧起坐并不会带给你6块腹肌。每天做几百个仰卧起坐确实能加强你的腹肌，但这并不会减掉你肚子上的脂肪。

脂肪减少是在你的全身同时进行的，不过这只有在你的热量摄入量少于消耗量时才有可能实现，而增加肌肉是提高热量消耗效率的最有效方法。事实上，锻炼你的大腿或者肩膀一样能使你肚子上（还有全身各处）的脂肪减少，而且由于它们是更大的肌肉群，锻炼它们可能比做仰卧起坐更有效。

如果你没有在全身上下减掉足够多的脂肪使腹肌显现出来，那么锻炼腹肌只会将腹部的脂肪向外推，使其更明显。

那么，你怎么才能甩掉腰间的赘肉、松弛的臀部或软软的小肚子？好好吃饭，通过力量训练打造肌肉。而你身体不同部位的减脂速度则由

你的基因决定。

## 误区2：肌肉能变成脂肪

脂肪细胞和肌肉细胞有完全不同的功能，而且二者不会相互转换。一个人从“硬邦邦”的肌肉男变成“胖乎乎”的赘肉男是因为他的热量消耗量不再多于摄入量。这在很大程度上可以归咎于肌肉减少导致的新陈代谢率下降，而肌肉减少是因为没有足够的刺激。肌肉并不会神奇地变身为脂肪，只会是肌肉减少而脂肪增加。

## 误区3：力量训练会使你的肌肉过度发达

在世界各地都经常会听到女性说：“我不想练得肌肉太发达。”有些人在看到力量训练最初几天的效果后，就因为担心自己会变成下一个奥林匹亚小姐而退缩了。你可能还不知道，男性和女性的职业健美者都会使用类固醇和其他违禁药物，你在健身房里看到的那些大块头也很有可能这样。如果不使用药物，人——包括你——根本不可能练出那样的块头。

无论是男性还是女性，在力量训练的最初几周都经常会出现肌肉增长的情况，这很大程度上是因为肌肉的血液循环增强。与之类似，早期的力量增强多是由于神经系统对新动作的适应，而不是因为肌肉增长了。

担心你会一不小心变得比你计划的更强壮或是你的肌肉会开始疯长是毫无根据的。对女性来说，能持续不断地每个月长0.5磅（约0.23千

克)肌肉已经很了不起了。男性的话,每月长1.5磅(约0.68千克)也很不容易。请记住,这完全是理想情况。肌肉发达的身体是坚持力量训练和摄入合理营养的结果,它不会一夜之间或一不小心练成。

这正好引出下一个认识误区.....

## 误区4: 女性的锻炼方法有别于男性

女性如果进行力量训练就会变得过度强壮是一个常见的误解。事实不是这样的,除非开始吃药和注射什么东西。

根据性别而改变锻炼方法是没有道理的。男性和女性的肌肉和脂肪增加或减少的方式是一样的。诚然,男性和女性的目标往往不同。不过,可能出乎你意料的是,这些不同的目标可以通过相同的锻炼方法达到。

多数女性不是想要练出强壮的胸肌和上肢,而是想使整个身体紧致而匀称,尤其是最容易随着年龄增长而变胖的腿部和臀部。而看似奇怪的是,要达到目标,她们选择的锻炼方法应该和想要增大块头的男性一样,大多数时候,女性在健身时只是去“看热闹”的。请记住,男性和女性的肌肉没什么区别,只是尺寸不同。女性因为做上肢练习而练出肌肉发达的粗壮手臂的可能性微乎其微。即便是服用足量的类固醇的职业女性健美者也不会练出过于强壮的上半身。一些女性一直不知道,如果她们像锻炼自己的下肢一样锻炼上半身,她们的小腹会更加平坦,臀部会更加紧致,因为她们的无脂体重增加了。还是那句话,打造并维持肌肉就是燃烧脂肪和消耗热量的最有效手段。与之相反,男子汉们则被教导去使用卧推器、背阔肌下拉器、深蹲架以及其他各式各样的健身器械,

殊不知这些单调的器械能实现的效果（无论是在身体的功能性还是在外形上），都比不上使用全面的自身体重训练的效果。

## 误区5：越多越好

有些人凭感觉认为锻炼次数越多，锻炼时间越长，效果就越好。肌肉是我们燃烧脂肪最有效的工具，所以我们应该不要让营养不良和过度锻炼妨碍肌肉增长。记住，肌肉增长发生在你休息的时候。

营养不良和过度锻炼是健身新手和老手都最容易犯的错误。准确地说出超过多少算过度锻炼是不可能的，因为有太多因素需要考虑，包括基因、饮食、睡眠时间、锻炼强度、锻炼频率、锻炼时间。最好的办法是注意是否出现以下这些过度锻炼的信号：停滞不前、长期疲劳、兴趣下降、频繁受伤以及静息心率增高——以早晨起床前测量的数据为准。

如果怀疑自己锻炼过度，你可以试着调整以下一项或几项：饮食、睡眠时间（尽量每晚7~8小时）、锻炼强度、锻炼频率、锻炼时间。

## 误区6：孤立练习能改变肌肉形状

你的肌肉只能变大或变小。肌肉大小改变后的形状是由你的基因决定的，而不是由你所做的具体的练习决定的。

不过，你要记住，经常被我们视为单个肌肉的某些肌肉群（如肩膀、大腿或背部）的形状可以通过重点锻炼其中的某一块肌肉而改变。

举个例子，增大的三角肌后束可以使肩膀在从侧面观察时呈现漂亮

的心形，你的三角肌后束的形状是一定的，你能控制的只是它的大小。

类似地，你可以通过在深蹲时让脚尖指向身体外侧来锻炼你大腿上的股内侧肌（位于膝盖内侧上方）。相反地，在做深蹲时使脚尖略微转向身体内侧则可以锻炼你的股外侧肌，塑造你大腿外侧的弧线（让女人拥有比基尼美腿的东西）。

## 误区7：高次数能加大清晰度，低次数能增大尺寸

你身上的某块肌肉的轮廓并不会因为高次数地做任何一种练习而变得更清晰。肌肉轮廓的清晰度是由它的大小和它周围脂肪的多少决定的，仅此而已。

为了使肌肉更清晰地显现出来，我们需要最有效地打造肌肉和燃烧脂肪。为了消耗额外的热量而做很多次反复是极其低效的，而且增肌的成效也很有限。我们应当谨记，帮助我们消耗热量的最重要盟友：你猜对了——肌肉。

练出轮廓清晰的肌肉的方法是高强度间隔训练加上合理的营养。如果体形过大，只要减少热量摄入即可，因为营养是体形大小的主要决定因素。大多数成年男性保持每天摄入1500千卡（约6279千焦）热量并且做某种练习（完成2~5次反复）就不会发胖。

和高次数锻炼相比，由具爆发性的强力动作组成的低次数锻炼确实会让肌肉增大（但不会降低清晰度），因为爆发性动作所需的白肌纤维要比非爆发性动作所需的红肌纤维大得多。不过说真的，如果你的目的是练成大块头，难道你不想调用所有可以调用的肌纤维，而不是仅调用白肌纤维吗？

同样地，为了“清晰度”——也就是说，减少身体脂肪以使你的肌肉更清晰地显现出来——难道你不想调用一切可以调用的肌纤维？别忘了，影响我们的静息代谢率——也就是脂肪消耗能力——的头号因素是肌肉。唯一需要根据你的目标——无论是变匀称还是增大块头——调整的是营养。

## 误区8：力量训练使你变壮，而有氧运动使你变瘦

还是那句话，饮食是决定身体组成的主要因素。虽然有氧运动这类节奏平稳的锻炼会稍微增加热量消耗量，但它对增加肌肉没有多大帮助。如果不做力量训练，你就忽视了消耗热量的最佳武器：更多肌肉！我想你一定明白我的意思.....在提高静息代谢率方面，没有什么能比肌肉更有效。多出来的那些肌肉足以在一天中消耗掉一堂普通的有氧训练课所能消耗的热量，增加的肌肉会使你在睡觉时都能消耗更多热量。

- 要想增重，增加你的热量摄入量，并且通过力量训练打造肌肉。
- 要想变瘦，减少你的热量摄入量，并且通过打造肌肉提高你的静息代谢率。

## 误区9：增肌的同时不可能减脂

如果你之前很长时间都没有锻炼过，那么在你刚刚开始按照本书中的方法锻炼时，在营养合理的前提下你会在减肥的同时感受到力量的提升。对运动健将来说，这确实比较困难，但也绝非不可能。如果你饮食中的复合碳水化合物、脂肪和蛋白质能达到完美的平衡，你的身体就可以同时实现这两个看起来不能兼顾的目标。

## 误区10：严格节食

人们常常为了减肥而饿肚子，这绝对行不通！

机体很善于适应和调节，它会降低新陈代谢率以弥补热量摄入的不足。它会努力守住你摄入的每一点儿热量，因为它不知道什么时候你才会吃下一顿饭，在你的热量摄入量恢复到正常水平之后，你的新陈代谢率依然维持在低位。因此，严格节食的人的体重一般会恢复到原来的水平，甚至很多时候还会超过原来的水平。

如果你想要减肥，你就不应该饿肚子。合理营养、少量多餐是获得长久成功的关键。

# 借口和动力

每次我走进一座漂亮的房子见到一脸自豪、浑身赘肉的主人时，我都非常震惊。他们没有搞明白本末终始，我们真正的家不是房子、城市甚至国家，而是我们的身体。只要你还在这世上，它就是你的灵魂和精神唯一一刻都不离的栖居之所。它是这世上你能照料的有形之物中最最重要的。

我们需要做出选择：是好好照料我们的身体，还是任由时间侵蚀它。此时此刻，我们就必须做出决定，而不是以后再说。这个世界上的大多数人并没有好好照顾自己的身体，他们体重超标、精神倦怠地度过平庸的人生；他们任由岁月摆布，他们的腰围渐宽、身高缩短、腰伤背驼；最后，他们衰老得行动困难，他们往往不能活到自己应有的寿命。

有一少部分人则与此不同，他们真真正正地决心为自己的健康做些什么。他们坚持锻炼，同时也关注自己的饮食，但并不会摄入过量的营养。他们懂得基本的营养知识，每周有四五天都会安排锻炼，每天锻炼20~30分钟——只占他们总时间的不到1.2%，而这完全足够了。他们身体、精神和灵魂上的力量来应对人生中的困难。他们在意自己的外表，而他们看起来也很棒。由于坚持锻炼，他们每一天都精力充沛。抑郁、焦虑、神经质、紧张、厌烦、急躁等这些生活中的负面情绪都一扫而空，他们因此而思维清晰敏捷。他们知道，如果不锻炼，生活会变得多糟糕，所以他们根本不会让这种情况发生。他们掌控着自己，而不会让他们的借口掌控自己。

## 借口，借口.....

在健身房里环顾四周（如果你会去健身房的话），你会发现体形最好的人通常不是参加有氧班或者瑜伽班的那些，也不是在教练的带领下一个器械接着一个器械锻炼的那些，而是那些独自锻炼的人。他们有动力和知识来制订自己的健身计划。不过，即使是他们也没有迈出独立的最后一步：走出健身房，再不回头。

人们对于健身的很多认识其实阻碍了他们的进步。健身中心、训练班、教练、卧推、哑铃、器械等都是拐杖，都是人们不去全力以赴来使自己的体能水平达到最好的借口。令人感到讽刺的是，人们常常觉得十分有必要逼自己在健身房里进行更艰苦、更漫长的锻炼，而不是采取本书介绍的简便有效的自身体重训练法。

在服役期间我造访过数百家健身房。事实就明摆在眼前，我观察健身房里的人，然后再看看我的特种部队士兵，他们简直有天壤之别。而你只需要牺牲一丁点儿时间就可以消除这种差别。我的意思是，谁会抽不出时间或是找不到动力坚持每天锻炼20~30分钟（每周锻炼四五次），从而完全改变他们的人生？

请记住，你当然可以找一个健身伙伴一起完成我的健身计划，但永远不要依赖他/她——那不过是另一根拐杖，另一个不能在任何你想要的时间、地点独自锻炼的借口。在我所认识的真正健康的人中，有99%都是自己一个人锻炼的。

你需要在精神上完全地独立，才能取得长期成功。只有你知道自己需要什么以及什么时候需要，也只有你能感受你自己的肌肉、心肺和筋骨的感觉，最终只有你能使自己的身材变好。你所需要的一切就是：你

自己。

你永远不会等到完美的健身时间和健身条件。你要主动创造它们，而不是每天、每分、每秒都在寻找不锻炼的借口。

如果你在早晨锻炼，闹钟上的止闹按钮会诱惑你，把你引向身材走样的平庸生活。起床锻炼还是关掉闹钟？我们面临抉择：是再睡30分钟，还是开始健身？你想练出最棒的身材，但是你真的很累，昨晚工作到半夜，而今天更忙……理由很多，我们都遇到过这种情况。

你想练出最棒的身材，但你不愿意放弃30分钟的舒适；你想变瘦却不愿意改变不健康的饮食习惯；你想健身但也想坐在沙发里休息……这样的例子不胜枚举。你的大脑制造借口的能力高得惊人。到底什么对你更重要：你的目标还是阻碍你实现目标的那些东西？下一次你因为某个理由而取消锻炼的时候，你就明白了：对你来说，那个理由比你为自己设定的目标更重要。你失败了。

我一次又一次地见到这样的事情。放弃和失败很快就会成为习惯。我们会越来越容易让步，而如果每次我们能不向自己的软弱低头，我们的担当和决心就会越来越强。

一旦完成我的简短锻炼，你就会获得巨大的收益：紧张情绪一扫而空，身心如获新生，自信大增，能使你情绪高涨的内啡肽在你体内充盈。这就是把借口和身外世界放在一边，为自己拿出几分钟时间的结果，绝对物超所值。

## 你的奖赏：更健美的身材

永不言弃和保持一个成功者的心态事关长远目标的实现。一旦你清楚地知道自己想要什么——无论是更大的肌肉、小一号的腰围、更好看的腿，还是连续做5个倒立撑——你就必须立即制订计划，并按计划锻炼。

没有针对目标制订计划是一个常见的错误。在军事上，任务计划是逆向制订的。在目标完全明确之后，你从目标达到时的行动开始，反向计划任务成功的标准是什么以及达到目标所应采取的手段。之后，计划的执行只是一个坚持不放弃的过程。

在你手中已经有了一套行之有效的锻炼方案和合理的营养建议，塑造最佳身材的工具已经齐全。那是一个非常现实，也可以实现的目标。你只要坚持锻炼，辅以合理均衡的饮食，就能实现目标：它真的就这么简单，能阻止你的只有你自己。请记住，这不是什么漫长的健身计划或什么疯狂的节食计划。在今后的生活中提高效率所节省的时间会远远多于一周锻炼四五次所用去的那些时间。

坚持按照一套行之有效的健身计划来锻炼的好处有成百上千，其中一点经常被忽视，那就是你服务他人的能力增强了。你不仅更加强壮和结实，意志也变得更强大。你的朋友、爱人和同事拥有了一个更棒的你。花费一点儿时间为自己服务，然后你就能更好地服务他人。总之，这样很美好。

不过，我们得承认，人们健身的头号动力是希望自己的身材看起来更好。你不会看到人们健身前后的心肺的对比照片，或他们增强了的有氧代谢能力，或他们在人际交往时和生意场上表现出的活力。我们都有一点点虚荣，都希望自己的身材看起来更好，那就让我们的虚荣心发挥点儿积极作用吧。照照镜子，利用你的不满或是骄傲来激励自己。一直

锻炼下去你就会看到效果：新的线条、不一样的身材、肌肉的弧度、从未有过的结实度。你的身体会发生变化；坚持下去，你就会看起来更棒，而且会一直如此。

我在空降营救组和战斗控制组的新兵身上一直能看到这些改变。开始时，他们看起来都只是大男孩，而到结束的时候他们不一样了：他们肌肉发达，身材精瘦，一个个都是全能运动员。但还不仅仅如此，他们对待自己的态度也变了，他们对自己的认识更深，每一天都在和内心中那个消极的自我斗争，而他们一直在赢，因为他们没有放弃。在几个月的时间里，他们一天接一天地经受着磨砺和考验，却从未放弃。这些年轻人更在意他们的表现而不是享受安乐，他们知道什么时候应该过滤脑海中的杂音，他们成为自己的主宰，这表现在他们所做的每一件事情中。你也会如此。

你将会掌管一个更强壮健康的身体。每一天，你的投入、坚持以及梦想将决定你的身材。你会无视当你疲劳或忙碌时大脑制造出的种种借口，然后继续前行，因为你有目标。半途而废就像生活中其他事情一样会成为习惯，你意识到，如果你这次向借口屈服，那你就会越来越容易向它屈服，而相反地，每次你坚持下来，你的意志力都会增强。你必须暂时把安逸放在一边去锻炼，因为你有决心通过一次一次的坚持锻炼而变得更棒，这比你不得不处理的疲劳或压力更重要。这是为了一个更长、更健康的人生做出的小小的、暂时性的牺牲。

# 瞄准靶心.....命中！

如果你不知道自己要去哪儿，你就很有可能到不了“那儿”。

那么，你的目标究竟是什么？妨碍你前进的那些借口又是什么？

把你的目标和借口都写下来，这是个好办法。认清自己的借口会使你对它们更敏感，让它们原形毕露。你会更清楚地看到，那些让你别锻炼的所谓“理由”实际上只是阻碍你实现目标的蹩脚借口。

在制订目标时，要尽量具体和可量化，越具体越好。

你的总体目标可能只是变得更健康，但这太宽泛，就像蒙着眼睛打靶一样。只有目标更具体和可量化时，你才真正瞄准了靶心。你设定的每一个目标都是一个靶心。要学会把有限的精力用在具体的任务上，这不仅能提高你的工作质量，还会加大你目标实现的可能性。

要确保你的目标是可行的。请记住，乌龟最后跑赢了兔子。我不是要你去热火朝天地锻炼10周，减掉15磅（约6.80千克），然后心满意足地回归常态。我的目的是帮助你完成长期持久的改变。如果你想在3周内狂减20磅（约9.07千克），以便体面地参加好朋友的婚礼，那你就拿错书了。（另外，这根本不可能，除非你的身体出现了大量脱水的情况。）

此外，你还要注意，不要设定相互矛盾的目标，如在增大肌肉的同时又想大幅度减小腰围。对你的身体来说，这是两个截然相反的任务。别误会，两个你都可以做到——尤其是如果你很久没有锻炼过的话——

但这两者是相互影响的，这就像在增强深蹲极限力量的同时减少10000米跑的用时。单独为达到其中一个目标而努力，效果会更好。人体的恢复能力是有限的，你无法分身去完成各种不同的任务。如果你想减掉赘肉并且显著地增大块头，你最好先把重点放在增肌上，等到练出你想要的肌肉之后，再去减肥。

你的目标至少应当回答这两个问题：

1. 你要获得什么、丢掉什么或者做到什么？
2. 你的时间表是怎样的？

例如：

目标：我想变得更健康。（太宽泛！）

## **HOOYA!**

### 捋起袖子，迈开步子

万事开头难，健身也不例外。下一次你不想锻炼时，请试着哄骗自己。告诉自己只做几组或者锻炼10分钟就好。通常，你会发现在热身之后，你就想运动了，你的能量开始澎湃，那几组热身动作最终发展为全套的锻炼。最差的情况，你也完成了一次“缩水版”健身，这也比完全不锻炼好。

如果你实在不想锻炼的话，那就抱着游戏的心态做一些练习。不

需要多么复杂，你甚至不需要离开你所处的房间，你可以在地上做几个“俯冲轰炸机”或者钻到书桌下面做几个反向划船，又或者抓住你的门做几个引体向上。我经常玩耍似的做各种练习就完成了一次健身。你也可以这样，玩得开心点儿。

时间紧张？我曾在宾馆房间里不间断地做100个八步立卧撑或者立卧撑跳（Burpee）或是两种动作的混合，整个过程只用8分钟。这对自己是有点残忍，不过也证明了只要有一点点动力，好好锻炼一次并不需要多少时间。

更明确的目标：

- 每周减掉0.5磅（约0.23千克）脂肪。
- 在生日前完成基础健身计划。
- 一周不吃枫糖薄饼。
- 一次不落地完成为期10周的健身计划。

借口：

没时间。

太累了。

没心情。

现在不想锻炼。

我得放松一会儿。

下周再从头开始。

下次补上。

胡扯！写下借口之后认真地看一看。记住它们，下决心今后再有这些想法时也要坚持锻炼。一定要认清你的敌人！它会披着各种迷惑你的外衣。

# 锻炼强度对于成功至关重要

对任何一种锻炼方法而言，一个最重要却常常被忽略的方面就是锻炼强度——你给自己加了多大劲。

我的这些练习动作，耗时虽然不长，但有些强度很高，它们需要你毅力和决心才能完成。要想看到我这套行之有效方法的最佳效果，你得准备好时不时把舒适抛在一边，就这么定了。作为回报，你会脱胎换骨，内外都焕然一新。

在那些健身器械广告中，明星和模特们在各种稀奇古怪的器械上微笑着前后摇摆，那些广告都在骗你。塑造良好身材需要你做出牺牲。不是牺牲时间，而是需要你目标看得比享受安乐更重要。

走走过场和实打实地锻炼是非常不一样的。我在训练特种部队士兵时总能见到那些没有全心全意投入和付出的人，对他们，我会严厉地说：“你明显是更在意舒适而不是努力表现。重来！”我会一直这样严厉，直到他们付出所有或无法忍受而退出。可惜不是所有人都有幸能得到一位军队教官的时刻激励，所以你得自己注意克制人类好逸恶劳的天性，不要让它阻碍你的进步。

你在生活中做的任何事情都会对你的行为模式和习惯造成潜移默化的影响。如果你经常半途而废或者消极怠工，那么当你需要负重前行的时候，你很有可能再一次退缩。类似地，每一次你心无旁骛迎难而上时，你的意志力都会变得更强。你现在的行为直接影响你将来的行为。

如果你发觉自己在某次锻炼结束后有一会儿愧疚，怀疑自己本可以

做得更好，那就下定决心下一次多完成几次反复。专注于进步，而且要知道决定你是继续提高还是停滞不前的通常就是需要你拼尽全力才能完成的最后几次反复，你的水平越高，就越是这样。阿诺德·施瓦辛格曾说：“促使肌肉生长的是每一组的最后几次反复。”精英和常人的区别就在于此。

在介绍很多练习动作时，我都会告诉你如何“升级”——做某个动作的难度更高的变式。当然，就像我在前面提到过的，有很多办法可以加大阻力：升高或降低支撑点的高度；选择不稳定的支撑点；在动作的起始、结束或中间位置坚持一会儿；仅使用单侧肢体来完成动作。使用单侧肢体来完成动作不仅能调用目标肌肉中的更多肌纤维，还能更多地锻炼那些用于维持平衡的肌肉。

别误会，不是每一次健身都要搞得像接受体罚一样，但毫无疑问，有时我们的确需要被轻轻鞭打一下。不过别担心，只要按我的方法做，你会逐步适应的。重要的是先熟悉新动作，练好基本功（这个过程中你一样能进步不少），然后你才能在高强度锻炼中安全有效地挑战极限。你的身体很快就能适应这些新动作，当你的身体和头脑征服了这些新动作后，你会享受到探索的乐趣和成功的喜悦。例如，“阶梯组”就不需要太高的强度，实际上它并不鼓励你把自己练到精疲力竭的程度，它的目的是让你熟悉动作，为高难度动作打好基础。而其他一些，像车轮组和密集组（Tabata）训练，则强度很高。你怎么知道本书中每一个不同的练习究竟该使多大力，又怎么根据你的能力调整锻炼强度呢？这本书里的每个练习动作都标出了1~4级的难度级别。如果你发现某个计划中的某些示例动作不太适合自己（不论是太难还是太简单），不能完成合适的反复次数，那你就自己换一个动作。如果觉得某个练习太容易（你可以在某次锻炼中做得比规定的次数更多），那就把它换成一个更有挑战

的变式或干脆换作其他动作。

## 挑战极限

施以正确的刺激，肌肉才能增长，有时候你必须达到肌肉力竭甚至超过这一极限才行，尤其是当你的水平已经比较高的时候。我们需要注意的只是不要滥用这些技术，以防锻炼过度。一组动作做到力竭或者几乎力竭后，你可以试试下面这些方法：

- 继续做这一动作的难度略低的变式或另一种能锻炼相同肌肉的动作，直到力竭。例如，如果你之前的动作是将脚架在桌子上做俯卧撑，那做到力竭后，你可以把脚放在地上继续做俯卧撑，直到再也不能多完成一次反复。如果你之前是双手撑在桌子上，那就试着将手撑在更高一些的地方，如窗台上，再完成几次反复。
- 试着延长最后一个反向动作的时间，这是我常用的一个技巧。举例说明，如果你做最后一组中式俯卧撑做到了力竭，那你就先回到起始姿势，然后试着尽可能慢地让头贴近地板，整个过程中要用力坚持住。如果实在没有力气，你可以先借力回到起始姿势，如在撑起时弯曲双膝；“偷懒”之后，再以非常慢的速度做反向动作。看你能不能坚持30秒！
- 多做几个3~5秒的反向动作，回到起始姿势时可以借力。
- 尽可能长时间地保持完全舒展或收缩的姿势。
- 有意在一个动作最难以坚持的位置停顿3秒（通常在动作的中间位置）。这是克服黏滞点和发展力量的好办法。例如，在做一组引体向上或俯卧撑时，每次在肘关节处（前臂和上臂的夹角）呈90°时都停顿一会儿。

- 力竭之后，再做几个半程动作收尾。
- 你也可以将上述技巧组合起来使用！

# 锻炼方法

在你学会了书中的练习动作之后，你肯定会想根据自己的需求为自己量身打造专属于自己，并且可以无穷无尽地调整和改变的健身计划。你不是在健身房中锻炼，不需要吸引眼球，所以请不要为你的虚荣心锻炼，你应该锻炼你的肌肉，从而把这些动作做对做好。

## 练习组和反复

练习组和反复是健身计划中最常用的计量单位。1次反复是指某个练习的一个完整动作，9个俯卧撑即为9次反复。

1个练习组是指从头到尾做一系列完整的反复。9个俯卧撑即为包含9次反复的1个练习组。

在健身计划中，组数在前，其后是反复次数。例如，3×12是指该动作做3组，每组12次反复。

## 练到力竭

练到力竭是指你不间断地做一组练习，直到无法再多完成一次反复。这样做时锻炼强度很大，需要很大的动力和决心，但这绝对物有所值。正是那最后一次反复向你的身体传递了需要增强力量和增加肌肉的信息！在此之前的所有练习组和反复的目的是使你达到力竭的临界点；另外，它们的用处还在于热身、完善技巧和提升心率。

## 锻炼频率

每个肌肉群每周只需锻炼1次。本书中的所有动作分4部分：推力、拉力、核心区和腿部，不过你也可以延续你之前在健身房里的套路。肌肉群分类如下。

- 肩部（8~12组）。
- 肱三头肌（6~9组）。
- 胸部（8~12组）。
- 背部（8~12组）。
- 肱二头肌和前臂（6~9组）。
- 核心区（6~9组）。
- 大腿（8~12组）。
- 小腿（8~12组）。

如果你每天锻炼2个肌肉群，那你一周只需要锻炼4天。有时候我喜欢每天少花点儿时间而一周多锻炼几天，如果每天只锻炼1个肌肉群，那锻炼强度就可以很高。我可能一周锻炼5或7次，但每天只锻炼1个肌肉群。

你可以使用标准的、已经得到验证的、典型的力量锻炼方法：练一组练到力竭，休息2~3分钟，然后再做一组，每个肌肉群做三四种不同的练习，每种练习做3~4组。

对那些想在自己的计划中加点儿趣味的人，我将介绍一些我最喜欢的锻炼方法。你们可以从中寻找乐趣，用它们设计你们的健身计划。这些方法都可以和第2章的“挑战极限”小节里的技巧组合使用。

## 阶梯组

这些方法选择任意练习动作，先完成1次反复，休息一下，再完成2次反复，再休息一下，再完成3次反复.....反复次数依次递增，直到如果再继续增加你就会在下一组达到力竭。达到最高点后，接下来每组的反复次数都比前一组少一个，直至每组只完成1次反复。组间休息时间就是你休息前完成的那一组练习所用的时间，反复次数增多时休息时间也随之增加，反复次数降低时休息时间也随之减少。

## HOOYA!

### 没有疼痛就没有收获？

没错。但我们必须学会辨别好的疼痛和坏的疼痛。由肌肉疲劳或乳酸堆积引发的不适感——你全力以赴时那种肌肉燃烧的感觉——是好的疼痛，这意味着你的锻炼强度足够；健身后第二天肌肉有些酸痛说明你的肌肉在修复和生长。但是，关节、骨骼、肌腱或韧带的不适感或者强烈的撕裂感则是坏的疼痛，一旦出现这些感觉，你就应当立刻停止锻炼。

忍着那样的疼痛继续锻炼会损害你的健康，并且有可能使你不得不休养更长的时间。你应该给自己一些时间，耐心等待身体恢复。在恢复期内，只做不会加重伤病的练习。人们经常犯的错误是轻伤时仍旧坚持锻炼，而不是暂停几天让身体休养——等你意识到这是错误时，原本的小伤已经加重，可能需要几周甚至数月时间才能恢复。因

此，不要忍着“坏的”疼痛坚持锻炼。

坚强某种程度上也可以说是愚蠢。我们不能硬让小伤发展成大伤，但也不能让一点儿小伤影响你向健身目标迈进的步伐。人们很容易在本可以锻炼时借口自己受伤了而偷懒。我们可以带着一点儿小伤去锻炼，前提是确保不会使其加重。例如，如果你的左肘不太利索，那就做一些不需要肘部用力的练习。

当然，没有什么能够代替医生的意见。记住，如果有疑问，一定要向医生咨询。

试着用这种方法做某个动作，做10分钟。如果你完成了一个阶梯组，而时间还没用完的话，那就再来一个阶梯组。

这是一种高次数、低强度的锻炼方法，可以很好地提高你对动作的熟练度。你可以反复做某个动作，以正确掌握要领。如果你在“上阶梯”的过程中达到力竭，那说明“上”得太高了。进行阶梯组锻炼时，你完全可以只完成较少的反复次数——甚至在一次锻炼的结束阶段可以做只有1次反复的阶梯组，以免力竭。做那些需要交替锻炼身体两侧的练习时，两侧都做到指定次数才能休息。

## 双阶梯组

和阶梯组类似，只不过要接连完成2种练习动作。完成第一种动作的1次反复之后，立即做另一种动作，然后休息一下，再继续做第一种，这次要完成2次反复，就像阶梯组一样。2种动作的难度可能不一

样，较难的动作，你可以每次增加1次反复，而较简单的动作则每次增加2次、3次或者4次反复，因动作和人而异。变式连续做2种动作，中间不要休息，直到力竭；然后再休息，休息时间大约与你达到力竭所需的时间相等；休息之后，再用同样的方式“下阶梯”。

## 推拉阶梯组

采用阶梯组的形式，做一个推力动作后马上做一个拉力动作，组间不要休息。引体向上加俯卧撑是美国空军战斗控制组的最爱之一。

## 车轮组

选择任意练习动作和相应的反复次数，在20分钟内尽可能多地循环做这些动作，通常三四种动作即可。注意：反复次数不要太多，以免在最初的几个循环中就出现力竭的状况。练到力竭后可以稍微喘口气，不过要尽量把休息时间控制到最短。这种方法绝对刺激。

## 超级组

一组动作后紧接着做另一组动作，最好是针对同一个肌肉群的不同练习。例如，做一组引体向上之后接着做一组引体向前，这就是一种刺激你背部、肱二头肌和前臂所有肌纤维的、非常好的方法。

## 间隔组

首先确定时间段长短——1分钟、2分钟或3分钟，每段时间一开始就立即开始做动作，直到力竭，然后利用本时间段内的剩余时间休息，接着再开始下一个间隔组。

## 等时递增法

第1分钟做1个引体向上，紧接着第2分钟做2个引体向上，第3分钟做3个引体向上，依次类推，看你能坚持到第几分钟。任何练习动作都可以采用这个方法。做那些单侧的动作时，如单腿深蹲，每一次都要把两侧的动作都做完。第1分钟，每一侧都要完成1次反复；第2分钟，每一侧都要完成2次反复，依次类推。

## 计时训练

在给定时间内尽可能多地做一种动作。例如，10分钟内尽可能多地做俯冲轰炸机（不管你做了多少组），你也可以在20秒的时间内尽可能多地做一种动作，然后休息40秒，然后再花20秒的时间做动作，这样反复，持续20分钟。通过增加或减少每组动作的时间，计时训练可以有效地增强肌肉耐力或者肌肉力量。每组时间越短，强度就应该越强；时间越长，强度则应该越弱，就像50米短跑对比3000米长跑一样。时间短的组能增强肌肉力量，时间长的组则能增强肌肉耐力。

## 计量训练

与计时训练相反，这种方法需要尽可能快地完成练习。例如，用尽

可能短的时间完成50个俯冲轰炸机（无论组数）。

## 密集组（Tabata）

每组用时20秒，组间休息10秒，总共8组，用时4分钟。要控制好动作节奏，你应该可以坚持完成这8组，但又要非常吃力才行。理想情况下，20秒内完成的反复次数不应该有明显减少。这种高强度锻炼非常适合时间紧张的人。如果你想好好练一次，那就选择3种锻炼同一肌肉群的练习动作，进行3轮密集组锻炼，每2组之间休息1分钟。这样，只需15分钟即可完成锻炼！

## 幸运52

取一副扑克牌，扑克中的A~4代表推力练习，5~7代表拉力练习，8~10代表核心区练习，人头牌（J、Q、K）代表腿部练习。每翻一张牌，就选择任意一种在你能力范围内的练习做一组，然后翻下一张牌，直至翻完52张牌，组间休息时间要控制到最低。

## 循环训练法

做一系列练习动作，组间休息和不同动作之间的休息时间应该很短。所有大肌肉群都要锻炼到，锻炼每个肌肉群的动作至少做2组。对于那些时间紧张或者没耐心的人，这种方法可以把很多组、很多反复和不同练习集中在较短的时间里。设定每组练习所用的时间以及组间休息所用的时间可以有效地组织循环训练。例如，45/30指的是每组45秒，

组间休息30秒。你选择的练习动作、锻炼时间以及锻炼强度决定了你的锻炼重点是增强肌肉力量还是肌肉耐力，又或者二者兼顾。

## 主动恢复法

连续地做任意种类的中低强度练习，组间休息时间很短或者完全不休息，目的是维持你的目标心率20~60分钟。计算目标心率范围的方法是：先用170减去你的年龄，得出目标心率范围的上限，再用这一数值减10得出范围的下限。例如，对于年龄为30岁的人：

$170-30=140$ ， $140-10=130$ ；目标心率范围就是130~140。

## 成功健身必须遵循的6个原则

你已经了解了力量训练和其他很多不同的训练方法，以及如何使用它们。除了这些理论，你也要知道你想让身体训练到什么程度。

### 1. 坚持

实现长远目标的关键。我们需要坚持科学的锻炼、合理的饮食，以及足够的休息。不是坚持2个月，我的意思是坚持很多年，甚至几十年。在哪跌倒就从哪爬起来，要使之成为你的生活方式。

### 2. 恢复

健身计划中有没有留出足够的休息时间，或者它会使你过度训练吗？（“越多越好”误区部分介绍了过度锻炼的几种表现。）

### 3. 规律

健康源于规律。一份健身计划绝不应当由随机选择的练习动作拼凑而成，而且时间间隔、强度和反复次数都应当合理安排。我的空中交通管制教官曾说过：“我们需要一个系统，还有一个计划，那样我们就不可抵挡了。”我们的身体无法适应随机的活动。没有规律，身体会无所适从。最好的办法是设定目标，然后有规律地、方法得当地锻炼，从而以最快的速度实现自己的目标。

### 4. 变化

变化并不是指每次锻炼都要做不同的练习动作。我们可以很多年都针对一个身体部位做同样的练习。需要改变的是强度、锻炼量和组间休息时间。在自身体重训练中，我们可以通过选择同一个动作的不同变式以及不同的锻炼方法来调整强度。

### 5. 进步

很奇怪，这么重要的原则在任何一个健身房都没有得到应有的重视。我们总能见到这样的情况，人们在健身房练了一年又一年，却一直使用同样的重量。为什么？考虑到他们都遵循了其他原则，原因很可能是他们的健身计划没有从易到难逐步提高的内容，包括增加重量、提高难度、完成更多次数、减少组间休息、加快节奏（增加单位时间内完成的次数），或者以上这些的组合。同时你还要注意，难度提高得太快将会导致过度锻炼。

### 6. 超负荷

为了改变身体组成和增强力量，我们需要给肌肉施加它们所不适

应的压力。身体需要新的刺激来迫使自己去适应。当身体适应了这种刺激后，我们就得给它新的、更大的刺激。进步和超负荷相辅相成，而要取得成功超负荷的量也必须适当。

## 金字塔训练

这是逐渐达到一种动作的高难度变式的理想方法。金字塔训练的方法之一是从反复次数相对较高的练习组开始，之后每一组的反复次数逐渐递减而练习难度递增。举个简单的例子。

- 第一组做10个俯卧撑，然后做8个，但做这8个时要在动作的最低点坚持2秒，然后做6个，这次要在动作的最低点坚持4秒，最后1组你只做2个，并在动作的最低点坚持8秒。或者，你可以不停顿，而是每次都脚架得更高。
- 此外，金字塔训练也可以这么做：每组次数不变而难度递增。例如，5组练习，每组3次反复，第一组难度最低，最后一组难度最大。

金字塔训练可以以任意的反复次数来完成，不过这更适合可以增强力量的高强度练习，以每组1~5次反复逐步达到或接近最高的强度。对于只用到单侧肢体的练习，你既可以每次反复都交替使用两侧肢体，也可以先做一组只用一侧肢体的练习，然后再做一组用到另一侧肢体的练习。

## 复合组

在间隔训练中，复合组对增强力量、肌肉耐力、心肺耐力和爆发力都很有效。它要求不间断地做3种或更多种复合动作，复合动作至少需要活动2个大关节，如深蹲（髋部、膝盖、脚踝）、俯卧撑（肩部和肘部）和引体向上（肩部和肘部）。你所选择的复合动作可以是相同类型的动作，也可以是不同类型的动作（如果这样，那这就是很好的全身训练）。

按照计划好的反复次数完成每种练习动作，然后休息一会儿，接着再开始下一个复合组。组间休息时间由你决定，不过休息时间的长短会对你的锻炼侧重点造成影响。组间休息时间较短的复合组偏重于增强肌肉耐力和心肺耐力，而组间休息时间较长的复合组则偏重于增强力量和爆发力。

## 创意

发挥你的聪明才智，随心所欲地将上述方法组合起来使用。

# 周期化训练

由于很多原因，我们的水平有起有落，这很正常，所以不要因此而灰心。前进3步，倒退1步；前进4步，倒退2步……就是这个样子，人生中的其他事情其实也一样。我们的身体不可能始终严格地保持线性增长。但是，如果使用传统的健身计划，我们有限的恢复力终有一天会不堪重负，我们停滞不前的时间会远超预期。我的健身计划中采用的“周期化训练”正是用来解决这一问题的。它用专注于动作熟练程度和肌肉耐力的低强度期，有效地与高强度训练期相抵。

- 训练量：组数乘以反复次数。
- 训练强度：一个动作的难度。例如，单臂俯卧撑的强度要高于标准俯卧撑。

坚持、恢复、规律、变化、进步、超负荷——成功的健身计划必须遵循的6个原则——受到高训练量、低训练强度向低训练量、高训练强度的周期转化影响。简单地说，一个健身计划应当从大量相对容易的练习过渡到少量难度较高的练习。这将提升运动技能，同时也能避免过度锻炼和伤病等常见问题。很多研究表明，周期化训练相比缺乏训练量和强度变化的非周期化训练（像很多别的书中介绍的）在力量和身体组成上能产生更大的变化。

在周期化健身计划中，特定的技能——肌肉耐力、力量、爆发力——分别在不同的阶段得到提升。

- 肌肉耐力：通常，在高训练量/低训练强度（HVLI）阶段中训练肌

肉耐力，我的健身计划使用阶梯组而不是固定的组数和反复次数。

- 力量：在中等训练量/中等训练强度阶段中训练力量，每组反复次数为6~12次。
- 爆发力：低训练量/高训练强度（LVHI）阶段中训练爆发力，每组反复次数为1~5次。这些阶段通过减少组数和（或）反复次数（训练量）同时增加阻力或提高动作难度（训练强度），从高训练量/低训练强度过渡到低训练量/高训练强度。

很简单，是吧？嘿嘿.....等一下，我还没说完呢。周期化训练可不止一种，根据个人的体能水平，最通行的两种周期化训练——线性周期化训练和每日波动周期化训练——各有长短。正因如此，我在制订健身计划时两种都使用了。请不要为这些拗口的名字而恼火，它们其实很简单。

## 线性周期化训练

线性周期化训练（LP）是传统的、也是最流行的周期化训练方法。线性周期化训练以2~4周为一个阶段，线性地从高训练量/低训练强度过渡到低训练量/高训练强度。

随着总的反复次数减少和动作难度的增加，锻炼的重点从肌肉耐力过渡到力量再到爆发力。随着锻炼强度增加，组间休息时间也应增加。通常，肌肉耐力阶段有30~60秒的组间休息时间，力量阶段有90~120秒的组间休息时间，爆发力阶段有2.5~5分钟的组间休息时间。

这种强度逐渐增加的周期化训练方法适合于新手或者久未锻炼的人，因为采用这种锻炼法时，关节有足够的时间去适应新的动作，动作

熟练性得以逐步培养。记住：直接跳到高强度动作是自找麻烦。此外，高训练量/低训练强度锻炼能让新手看到很好的效果，这主要是因为动作熟练性提高以及避免了过度训练和伤病。高训练量/低训练强度阶段是了解和掌握各种练习及其变式的阶段，大多数练习都相对简单。

## 每日波动周期化训练

每日波动周期化训练（DUP）通过每天改变锻炼量和强度来提升不同的技能。增强肌肉耐力的高训练量/低训练强度训练日之后可能紧跟着就是增强爆发力的低训练量/高训练强度训练日，而接下来的一天则是强调力量。使用这种方法时，每天都有变化——你的身体始终保持新鲜感，并且情绪高涨。此外，它还能避免技能退化，因为一周之内所有技能都得到了提升。研究显示，这种周期化训练方法产生的力量增长是传统线性周期化训练方法的2倍。因为从第1周开始，每周所有技能都会得到训练，每日波动周期化训练只适合于能够应对高强度训练而不会因此受伤的人。

---

# 3 营养

---



# 忘掉节食

我能想象得到，当一位受训者在食堂被告知他每天至少要吃3顿饭时，他的回答会是：“对不起，教官，这样肯定不行。你看，我正在采用葡萄柚饮食法减肥……”

现在，市面上有太多内容各异的关于饮食方法的书籍，其中的大部分不是鼓吹一个极端，就是宣扬另一个极端。糟糕的是，它们中的很多都不健康，而且人们也没有办法一直遵循它们。当你去饭店或者参加宴会时究竟怎么吃才能不违背这些饮食方法？远离那些流行一时的饮食方法和神奇配方的空头承诺，依照健康饮食的基本原理——平衡地摄入优质的蛋白质、碳水化合物和脂肪。避免节食带来的种种问

题，养成可以终身行之且有益健康的饮食习惯。

在我们这个到处充斥着空头承诺和急功近利的时代，合理可靠的饮食原理似乎已经被丢弃；相反，我们被无效且不健康的流行饮食法以及与之相伴的来自所谓“专家”们的每每相互矛盾的建议所淹没。没有什么神奇药丸或创新饮食法能够让你轻松愉快地解决你的所有问题。想要达到健康并长久保持这种状态，唯一可靠的方法就是理解并且坚持遵循健康饮食的基本原则。

健康饮食的价值再怎么强调都不为过，而且它可能远比你想象的容易做到。理解基本原则然后形成习惯并不难。很多人只是需要改变一些旧习惯，纠正一些错误观念。吃得健康并不意味着吃得可怜。健康的饮食应当使你感到愉悦，而不是痛苦。

无论你是想要锻炼肌肉、减肥、提高运动能力、保持健康，还是四者兼有，你都只需根据自己的目标调整你的热量摄入即可。其他部分都是一样的：坚持进行时间短促的、剧烈的、强度足够的力量训练，保证营养均衡的饮食。不管你的目标是什么，你都应当坚持力量训练，尽量保证晚上有7~8小时的睡眠时间，而且应当适量多餐以使能量供应保持平稳，避免午后疲乏。你的饮食习惯将不再是被饥饿牵着鼻子走，你的食欲将会得到控制。你已不是穴居岩处的原始人，你不需要为了多储存一些脂肪而吃到腮帮滚圆——原始人有必要这样，因为很可能几天之内他们都不会再碰上一只长毛猛犸象。身体之所以储存脂肪是为了保存能量，不被饿死。如果你的身体习惯了每日多餐，它很快就会意识到它无须储存脂肪，因为它知道不会有长时间吃不到食物的状况发生。这意味着我们要每天吃5~6餐，每隔3小时左右吃一餐。别担心，我将证明给你看这样做不仅可行而且不难。

如果这一章中的一些内容和大众观点相矛盾，你不要太惊讶，这些大众观点正是导致我们社会出现失控肥胖率的罪魁祸首之一。下面，我们先从一些基本定义开始。认真读一读下面的这些内容会纠正你可能有的错误观念，而错误观念是我们实现目标的最大障碍。

# 热量

你的身体分解食物时释放大量热量。每克蛋白质、碳水化合物、脂肪或酒精含有的热量都不相同。体重的增加、减少或是保持不变在很大程度上（但并非完全）取决于热量的摄入量和消耗量。简单而言，大体上多余的热量会以脂肪的形式储存，而热量不足将会导致身体燃烧脂肪，以供给能量。

## 你吃了什么？吃了多少？

在营养学家和健身爱好者中，关于吃什么以及吃多少的争论一直很激烈。

有些人认为，体重控制的关键就在于你吃了什么。他们相信只要你可以适当的搭配食用正确的食物，你就能保持健康。吃那些错误的食物是造成我们对额外热量渴求的原因。这是由于糟糕的食物会使我们的内分泌紊乱，让我们的身体产生不满足和营养不够的感觉。

此外，热量摄入和消耗理论的拥趸则认为体重控制就是热量摄入量 and 消耗量的哪个多哪个少的问题，跟食物来源无关。根据这种理论，一个保持每天都有500千卡（约2093千焦）的热量短缺的人应该能每周减掉1磅（约0.45千克）体重，因为1磅体重相当于3500千卡（500千卡乘以7等于3500千卡）。

# HOOYA!

## 人类进化和动植物的养殖与栽培

蔬菜、水果、坚果、种子、肉类、蛋类、鱼类。就这些。

在数百万年中，我们的祖先仅仅依赖这些东西存活。一般而言，女性负责采集蔬菜、水果、坚果和种子，男性负责打猎。这些食物共同提供了一份足以维持健康生活的完整饮食所需的必需成分。气候、地理条件和运气决定着各种食物的均衡程度。但要知道，不管每种食物各能吃到多少，我们的祖先可获得的食物只有这些，因此很自然地我们的身体适应这些食物。

直到大约1万年前，随着农作物的耕种和动物的驯养，人类才有了大量的面包、土豆、大米、面条和奶制品，这在人类历史上只是很短的时期。这些相对较新的热量来源是我们的复杂社会得以发展的主要原因，我们的过度繁衍在很大程度上也与此有关。

不过，在这之前的数百万年的时间里，我们的身体所适应的食物并没有这些新食物中的任何一种。从我们开始人工栽培植物、养殖动物到现在的这段时间相对漫长的人类历史而言比较短暂，还不足以使我们适应摄入由大量的面包、土豆、大米、面条构成的饮食而健康地生活。确实，人类的寿命在这一时期增长了很多，但这也可以不归因于新的食物来源，而归因于人们不再居无定所，不用再时时忍受饥饿、缺水、疾病、受伤、严寒，不用再原始武器与猛兽搏斗。

因此，我们只要把这些新的热量来源视为补充就可以。如果你被

各种营养学定义和规则搞得不知所措，就简单地问问自己：在人类开始耕种农作物和驯养动物之前的数百万年中，我们拿什么做食物？

哪种观点是正确的呢？两派都有道理。不过，即便听起来可能有些好笑，我要说“你吃了什么？”那派更有道理。我的选择来自科学和数不清的经验教训。实践出真知。

诚然，持续的热量短缺会使你的体重减轻，但如果你体内有限的热量主要来自没什么营养价值的深加工食品，你就会感觉很糟并且一直想吃。此外，这样的饮食还会严重干扰你的内分泌，使得你的机体消耗肌肉而不是燃烧脂肪。这就是大多数人采取的节食方法，减肥者绝少有不反弹的原因也正在于此。

我很快就会讲到，身体的静息代谢率（RMR）是我们保持苗条能力的关键，而它在很大程度上取决于肌肉在我们身体中所占的比例，因为肌肉是热量消耗的主力军。必须说的是，要把重点放在身体组成的积极变化上，而非仅仅在减肥上。减掉肌肉和我们的健康目标南辕北辙。遵循热量摄入的消耗理论最多只能是权宜之计。一辈子都采用那种会造成你内分泌紊乱、使你感觉疲劳饥渴的节食方法不仅不现实，而且不健康。

正确的方法是兼采两家之长。指望人们能一直保证完美搭配的膳食和那种指望人们能长期坚持忽视营养价值的节食减肥方法的想法一样不现实。的确，每一餐都保证以正确的比例摄入宏量营养素，可以把过度的食欲减到最低，但这说起来容易做起来却非常难。对我们大多数人而言，每一餐都吃完完美搭配的食物是不可能的。我们应该尽量争取均衡饮食，如果做不到也至少应该保证每天（如果不能做到每一餐）都均衡地

摄入宏量营养素——蛋白质、碳水化合物、脂肪。

# 宏量营养素

宏量营养素包括蛋白质、碳水化合物和脂肪。和流行的观点相反，每一种都是健康有效的饮食所必不可少的，不管你的目标是什么。一些流行的饮食方法主张把碳水化合物或脂肪从食谱中剔除。这样做最多能起到短暂的效果，因为这样的饮食几乎没有长期维持的可能。每种宏量营养素对我们的健康都极其重要，排除任何一种都将使你感到不满足和疲劳。

不管我们是想甩掉脂肪获得精瘦的肌肉，还是增大块头，吃下足够量的3种宏量营养素都最有利于我们实现目标。每一天，我们都应尽量使蛋白质摄入量达到每磅（约0.45千克）体重1~1.5克（以理想体重计算），其余的热量分别来自于优质的碳水化合物和脂肪（各占一半）。

## 碳水化合物

每克碳水化合物中含有4千卡（约17千焦）的热量。碳水化合物是重要的能量来源，尤其对大脑而言。水果、蔬菜、意大利面、谷物、糖类、麦片和米饭都能提供碳水化合物。所有碳水化合物都由糖构成，根据分子中所含的单糖数目分为单糖和多糖等。所有碳水化合物都需先转化为葡萄糖才能被人体吸收，进入血液循环系统，然后被燃烧用于供能或储存下来供将来使用。

不同碳水化合物被吸收进入血液循环系统的速度不同。过快进入血液循环系统的碳水化合物有很多问题，因为它们会引起强烈的胰岛素

反应。胰岛素是调节血糖和促使葡萄糖合成脂肪或糖原（储存在肝脏和肌肉中的碳水化合物）的一种重要激素。

## 简单碳水化合物、复杂碳水化合物

意大利面、土豆、燕麦片、蔬菜和谷物中都含有复杂碳水化合物。复杂碳水化合物需要先被分解为简单的糖，之后再转化为葡萄糖，才能被人体吸收。

简单碳水化合物存在于水果（果糖）、乳制品（乳糖）和食糖（葡萄糖）等食物中。

碳水化合物被吸收进入血液循环系统的速度影响胰岛素释放的强度。葡萄糖的快速吸收导致胰岛素的大量分泌，这会驱动你的身体去储存脂肪。紧随其后的是因血糖骤降引起的疲乏和对糖的渴求。显然这不是我们想要的。所以碳水化合物被分解为葡萄糖的速度越慢越好。

不过事情并没有这么简单，不是只摄入复杂碳水化合物就万事大吉。有很多原因使得很多简单碳水化合物的吸收速度反而比不少复杂碳水化合物慢。例如，大多数水果都含有会延缓消化的纤维素。而且，来自水果（果糖）和乳制品（乳糖）的糖需要先转化为葡萄糖才能被吸收，这也延缓了吸收过程。实际上，吃一个苹果比吃等量的意大利面能带来更长时间的饱腹感。虽然意大利面含有的是复杂碳水化合物，但它被分解为葡萄糖的速度比果糖分解的速度要快。

## 血糖生成指数

为了把这个事情弄得简单点，我们可以使用血糖生成指数来决定选择哪种碳水化合物。血糖生成指数表明碳水化合物的吸收速度。血糖生成指数低的碳水化合物吸收得慢（好），而血糖生成指数高的碳水化合物吸收得快（不好）。在[marklauren.com](http://marklauren.com)网站上你能找到一份包含很多食物以及它们血糖生成指数的列表。你会发现很多水果和蔬菜的血糖生成指数比谷物和面食低得多。

选择碳水化合物的工作还没结束。选择碳水化合物时还得考虑它们的营养价值。食糖这类食物的问题不仅在于血糖生成指数高，还在于它们不含维生素、矿物质、纤维素或益生菌。理想情况下，我们食用的碳水化合物应当尽量接近它们的原初形式，例如整个水果（而不是果汁）、生的或者蒸熟的蔬菜、奶制品和燕麦片。当今社会的肥胖问题很大程度上来自人们吃了大量营养价值很低甚至毫无营养价值而血糖生成指数却很高的碳水化合物。很多人错误地认为只要是脂肪含量低的食物就可以随便吃，血糖生成指数、营养价值和热量含量都无所谓。饼干、酸奶、能量型巧克力、果汁、麦片、汽水中都含有大量食糖，而食糖正是我们应当避免摄入的。

不时地想吃点糖很正常，但含糖过高的饮食会使这种欲望失控。问题之一是这些糖将引发胰岛素的高峰值。胰岛素会把血液中的葡萄糖洗劫一空，然后你就会感到疲劳，想要再吃一些糖，会形成一个恶性循环。

解决办法？首先，摄入血糖生成指数低的碳水化合物。这种碳水化合物摄入的比例要尽可能地高，尤其对想要甩掉脂肪的人们来说，要将整个水果和生的或者蒸熟的蔬菜作为主要的碳水化合物来源，因为它们的血糖生成指数最低而且有营养。其次则是摄入奶制品和全谷物制品。

## 脂肪（朋友，不是敌人！）

别听信广告宣传，食物中的脂肪不是减肥的敌人。而且食物中的脂肪并不是必然会变成身体里的脂肪。脂肪不仅对保持精力和控制体重很重要，而且对维持生命也是必不可少的。

每克脂肪中含有9千卡（约38千焦）热量，远大于蛋白质和碳水化合物。食物中的脂肪分为两种：饱和脂肪和不饱和脂肪。

饱和脂肪易于提高胆固醇和甘油三酯水平以及心脏病发病率。其来源主要是动物类食物和含有氢化油的食物——从人造黄油到松饼、炸鱼排到薯片、爆米花，另外还有快餐连锁店里的很多食品。

不饱和脂肪会降低胆固醇和甘油三酯水平以及心脏病发病率。其来源主要是鱼类和植物类食物，如坚果、种子、未氢化的菜籽油、大豆、橄榄、橄榄油和亚麻子油等。

这两种脂肪都能增加我们的饱腹感，提供大量能量，延缓其他营养素的吸收。这就是低脂肪食品会使人们疲劳和总是想吃东西的主要原因。饮食中增加些脂肪所带给你的饱腹感会使你摄入的热量比没有增加这些脂肪的情况下减少。

食物里的脂肪还有助于体内的激素调节。研究显示，从脂肪中获得的热量小于总热量的30%的男性所产生的睾酮比饮食中有更多脂肪的男性要低25%。

脂肪应当在我们的总热量摄入中占25%~35%，但一定要以优质的不饱和脂肪为主。一小把坚果和种子、沙拉中的一点儿健康的油、再加上很多鱼就能提供给你足够的饱和脂肪。你所摄入的饱和脂肪应当只

是乳制品和肉类中正常含有的，而非来自炸薯条、黄油、薯片或其他垃圾食品。

## 蛋白质

蛋白质是最重要却最常被忽略的宏量营养素。蛋白质会分解为氨基酸，而氨基酸是修复和再生人体内的细胞、组织（包括肌肉）的基础材料。摄入足够的蛋白质不仅对保持肌肉极其重要，对增长肌肉更是如此。蛋白质使你产生饱腹感的速度要快于碳水化合物和脂肪，对于正在减肥的人显然大有裨益。每克蛋白质含有4千卡（约17千焦）热量，其主要来源为家禽、肉类、鱼类、奶制品、大豆、豆腐和鸡蛋等。

通过阻力训练来锻炼肌肉的人需要摄入的蛋白质量为每磅（约0.45千克）体重1.5克左右（以理想体重计算）。通过限制热量的摄入量而减肥的人的蛋白质摄入量也应至少保证每磅体重1克左右（以理想体重计算），能达到1.5克更佳，这可以避免在减脂的同时损失肌肉。计算一下，你可能发现这比你平时摄入的蛋白质要多。这意味着一个体重150磅（约68.04千克），理想体重是130磅（约58.97千克）的女性每天需要130~195克蛋白质。但请相信我，一旦你重新排列宏量营养素的优先次序，效果很快就能看出来。蛋白质应当是每一餐的中心，选好你的蛋白质来源，再辅以健康的碳水化合物和脂肪（如果需要的话）。请记住，即便每天吃195克蛋白质，也只不过摄入了780千卡（约3265千焦）热量，即便节食者也有空间摄入足够的其他宏量营养素。

有可能，至少是在刚开始的时候，你得记录你的蛋白质摄入量，以保证它是足够的。一个结实的、体重为180磅（约81.65千克）的男性每天得至少吃5顿含有36克蛋白质的饭。就像很多蛋白质能量棒和饮料一

样，一杯只含有13克蛋白质，却大量添糖的“超级蛋白质”饮料是远远不够的。你得开始阅读食物上的营养标签，自己做计算。

## HOOYA!

### 水

水在大多数时候都得不到足够的重视，然而没有一种营养素比它更重要或者更必需，并且和它有同样大的需求量。喝足够的水是健康生命的基础。每一天我们都会经由排尿、出汗和呼吸损失2~3升水。

除了帮助你塑造肌肉，饮水还能帮助你对抗肥胖、发热、哮喘、关节炎、抑郁症，缓解便秘、气色不好、腹痛或鼻塞等症状。事实上，你很难找到一种不能因多喝水而缓解的疾病。

男性体内大约有60%是水，女性大约是50%。想一想这个事实：如果没有食物，你可以存活数周，但如果不喝水，你只能存活6天。你体内的水仅仅减少1%，你就会感到口渴；减少5%，肌肉力量和耐力就会衰退，同时你会感到燥热和疲惫；失水达到10%，你会精神错乱、视力模糊；失水达到20%，你就没命了。

摄入足够多的水不仅有助于消耗热量，还能使肝脏更有效地运送和代谢脂肪。水有助于机体排毒以及向细胞运送营养。维生素、矿物质和电解质的平衡也需要足够的水，这样才能保证你肌肉的完全运动幅度，防止肌肉痉挛，调节心率。通过维持适当的血黏稠度，水有助于调节血压，促进血液中脂肪的运动，以防动脉粥样硬化。水还能避

免因脱水和口渴引起的不适。

不要等到口渴才想起喝水，那就像是在高速公路上开到油箱全空不得不在应急车道停下时才想起来加油一样。那时，已经太晚了。当你感到口渴时，你已经脱水了。

饮水的通行标准是每天不少于8杯，即至少2升。你的尿液应为无色或是微黄。只要情况允许，请尽量随身携带水杯。

最后，美国对瓶装水的管理标准并没有对自来水的严格，所以最好的选择是对你的自来水进行过滤——为了你自己也为了环境。

这里的关键是把垃圾食品扔掉，摄入优质的低脂肪蛋白质，如去皮鸡肉和火鸡等瘦肉（猪肉和肉末也行）、海产食品（金枪鱼罐头是最物美价廉的）、蛋清、各种低脂肪冷切肠、大豆、豆腐、某些素汉堡、低脂肪奶酪和其他奶制品。再说一次，去超市时读一读食物上的营养标签，你会惊讶于高蛋白质低脂肪食品的数量。

# 静息代谢率

静息代谢率（RMR）是指在休息时维持你身体所有功能所消耗的总热量。静息代谢率约占你身体总热量消耗量的65%，其他热量则通过活动消耗。静息代谢率由很多因素决定，其中一部分由基因决定，其他因素则是我们可以控制的。

静息代谢率的主要决定因素是无脂体重，静息代谢率的80%都受此因素影响。改变无脂体重的方法只有一种：增加肌肉。我们的静息代谢率在30岁之后每10年降低5%左右，主要原因是肌肉随着年龄增长而减少。幸运的是，我们的无脂体重可以通过合理的营养和力量训练来控制。只需几个月的训练即可弥补10~20年中下降的静息代谢率。在新陈代谢过程中，肌肉是能耗很高的组织，即使在休息时也不例外。

另外一种能对静息代谢率有积极影响的方法是为我们的身体提供稳定的营养供给。我们身体的自我调节能力非常强，在饥饿的情况下会降低静息代谢率来适应。它会尽量减少热量消耗，把省下来的热量以脂肪的形式储存起来。那些苛刻限制热量摄入的节食方法忽视了这个原理，因此用那些方法减肥的人们的体重大多会反弹，至少反弹回原始水平。当你以少量多餐的形式稳定地摄入热量时，你的身体就不会保护性地降低静息代谢率，它会把那些热量燃烧掉，而不是储存为脂肪。

少量多餐还利用了食物的热效应。进食会使你的新陈代谢水平暂时提高。一天中进餐次数越多，你的新陈代谢就越能稳定地维持在较高的水平。每次进餐都会使你的静息代谢率提高5小时左右，这占到你总热量消耗的5%~10%。从长远来看，这将产生很大影响。

高强度的训练也能提高新陈代谢水平，其有效时间可以延长至训练结束后的48小时。这就是高强度的间歇训练比有氧运动和稳态训练有效得多的主要原因之一，有氧运动和稳态训练的强度太低因而对静息代谢率的影响有限。

如果你不愿自己计算，你可以在网上找一个静息代谢率计算器，让它帮你计算。

## 男性静息代谢率

$$10 \times \text{体重（千克）} + 6.25 \times \text{身高（厘米）} - 5 \times \text{年龄} + 5$$

## 女性静息代谢率

$$10 \times \text{体重（千克）} + 6.25 \times \text{身高（厘米）} - 5 \times \text{年龄} - 161$$

算出数值后，和下面列出的符合你的运动量水平的数值相乘，得到的结果即为你的日常热量消耗量。完全遵循我的健身计划的人应当乘以1.55（中等活跃）。

1.2 = 静坐的（几乎不锻炼或运动）

1.375 = 轻度活跃（轻度锻炼或运动，每周1~3天）

1.55 = 中等活跃（中等锻炼或运动，每周3~5天）

1.725 = 很活跃（大量锻炼或运动，每周6~7天）

1.9 = 极其活跃（高强度锻炼或运动，从事体力劳动）

# 如何最好地减肥

如果你想减肥，有以下两个关键点。

- 通过进行力量训练练出能够消耗热量的肌肉。
- 通过控制饮食使体内热量缺乏。如你所知，这意味着饮食营养均衡而且摄入的热量比消耗的少。

你可能还不知道，每磅（约0.45千克）体重含有3500千卡（约14650千焦）的热量。所以，如果你想每周减1磅，你只需要使每天摄入的热量总量比消耗的少500千卡（约2093千焦）。

通过控制热量摄入量，再加上消耗热量，你即可实现目标。热量可以通过进行锻炼、日常活动消耗，也可以通过增加肌肉、多次进食提高你的静息代谢率来消耗；另外，训练后伴随的静息代谢率的上升也可以导致热量被消耗。

体重每周减少0.5~1.5磅（0.23~0.68千克）是最适宜的。如果你超重很多，你每周应当减掉1.5磅（约0.68千克），即每天摄入的热量比消耗的少750千卡（约3139千焦）；如果你超重不多，你每周应当减掉0.5磅（约0.23千克），即每天摄入的热量比消耗的热量少250千卡（约1046千焦）。

**HOOYA!**

## 肥胖和饭量

请记住，你不是高马力赛车，你不需要把“油箱加满”。一顿饭吃好和吃饱有1000千卡（约4186千焦）左右的热量的差别。更糟的是，吃饱 and 吃撑的差别大概有2500千卡（约10465千焦）之多！因此，如果你去美食街吃了一顿自助大餐，然后捧着肚子离开，你可能狼吞虎咽了4000千卡（约16744千焦）多余的热量。典型的反应是第二天去做一些有氧运动来消耗掉这些热量。但要通过有氧运动来消耗掉这些热量，你需要持续慢跑20小时。问题不是如何消耗热量——我们在睡觉时都在做，而是我们向嘴里塞的东西太多。

培养一种吃饱即可的习惯，而不是吃到吃不下为止。别忘了，如果你听从我的建议，你会在2.5~3.5小时后吃下一顿。不要着急，细嚼慢咽，放松。身体需要15~20分钟才能确定你到底饱到什么程度。狼吞虎咽的习惯可能很难改变。不过，一旦你改为少量多餐，你很快就会发现，你变得更有精力，幸福感也得以提升。

稳扎稳打地减肥会防止肌肉衰退，还能尽可能地增加永不反弹的可能。不要因为急于求成而什么都不吃或者做大量的有氧运动——这二者都会导致肌肉衰退，与你长期减肥的目标相矛盾。在理想情况下，你希望通过增加肌肉来提高静息代谢率。你必须尽一切力量防止肌肉衰退。如果你减肥减得过快，那不仅会阻碍肌肉生长，还会使你的身体分解已有的肌肉来供能，这就走向错误的极端。请记住，你要考虑的不仅仅是体重，还有身体组成——更少的脂肪和更多的肌肉。减肥的要点如下。

- 控制每天摄入的热量，让摄入的量比消耗的少250~750千卡（1046~3139千焦），以达到每周减少0.5~1.5磅（0.23~0.68千克）的目的。

标。

- 每天吃5餐，每隔2.5~3.5小时一餐。
- 坚持进行紧凑的、高强度的力量训练来打造肌肉，以使你的热量消耗最大化。
- 保证蛋白质的摄入量，每磅（约0.45千克）体重1~1.5克（以理想体重计算），剩余的热量主要由血糖生成指数低的碳水化合物和不饱和脂肪提供。尽量远离加工糖，到处都有它们的身影！
- 不要过度节食，也不要暴饮暴食。

# 如果你想增重

要增加体重，你需要使热量的摄入量大于消耗量。多出来的热量最终是变成肌肉还是脂肪，在很大程度上取决于你是否向身体提出了增加力量的需求。那么怎样提出这样的需求？坚持进行紧凑的、高强度的、主要由各种类型的俯卧撑、引体向上或深蹲之类的复合动作组成的力量训练。

密切关注你的身体组成。如果你发现脂肪增加得超过你能容忍的限度，就把热量的摄入量减少一点儿。反之，如果你没有看到任何改变，就得增加热量摄入量。

请记住，如果你正在努力打造肌肉，在这个过程中增加一些脂肪是难免的。别为这个担心太多，专注于吃够量和提升力量。然后，等肌肉达到你想要的程度后，再把重心转移到减少脂肪上。

## 增重的要点

- 每天摄入的热量比消耗的多500~1000千卡（2093~4186千焦）。
- 保证饮食营养均衡。蛋白质摄入量达到每磅（约0.45千克）体重1~1.5克（以理想体重计算），剩余的热量分别来自碳水化合物和不饱和脂肪为主的脂肪，这二者各占一半。
- 每天吃5~6餐，每隔2.5~3.5小时一次，吃足量的水果、生的或蒸熟的蔬菜、坚果、种子、肉类、鱼类和奶制品。
- 坚持进行力量训练。

# 理想膳食补剂

如果你在一天中有规律地进食，你体内的能量水平就会保持稳定，你不会挨饿，而且你体内的新陈代谢也能得到足够的能量供给。不过，说实在的，大部分人都太忙而没时间每天做6顿营养丰富的饭。所以，你可以前一天晚上就做好，然后把它们放入冰箱，第二天拿出来用微波炉加热，你就大功告成了。

另外一个好办法是有2~3餐是喝蛋白质饮料或吃能量棒，用它们和正常三餐搭配。吃这些东西，你既不需要买菜做饭，也无须清洗和整理厨房。在这里，我推荐蛋白质饮料，因为运动型能量棒往往含有大量的糖和其他不必要的添加剂。

## HOOYA!

### 在家吃还是出去吃

饿着肚子去饭店或者参加聚会经常会导致暴饮暴食，更糟糕的是这些一般是你吃下最多不健康食物的场合。出去吃饭的时候你无法控制食物的原料，不像你自己准备饭菜时那样。即便你只点菜谱上最健康的食物，你仍然会被厨师的用油量吓到。

一个可以避免在饭店或者参加聚会时吃得太多的妙招是，在出门前先简单地吃一顿。这样的话，你到那之后，你的注意力就集中在玩

得开心上，而不是等着填饱肚子。你将会好好享受朋友相聚的时光和餐馆或聚会的气氛，而不是想着节食还是大快朵颐。你点的餐比以前少，节省了花费，而且你能真正享受美食，因为你吃东西是为了满足你的味蕾，而非你空空如也的胃。

所以别为你一周要出去吃几次饭而紧张。尽量吃得营养均衡，不要暴饮暴食就可以了。

你所需要做的只是提前加一餐。别忘了，算上你出门到饭店、等到座位、拿菜谱点菜、等待上菜的时间，很有可能你至少要过1小时才能吃上东西。所以，请提前做好准备，永远不要空着肚子出门。吃一点东西再出发，到饭店少点一些，这样玩得更开心。

如果你想增大块头，你可以选择高热量的“增重”蛋白质饮料。如果你想减脂塑形的，你可以选择蛋白质含量高于碳水化合物的含量的膳食补充，并向其中加入1勺亚麻子油。一定要记住，大部分奶昔状的膳食补剂中含有麦芽糖糊精，它能使饮料变稠，但它的血糖生成指数很高。市场宣传往往宣称，麦芽糖糊精对人体没有什么坏处，因为它是复杂碳水化合物，千万不要相信这种论调。如果你的补剂中含有麦芽糖糊精，请试着加入1勺亚麻子油以延缓吸收。

出门在外时加餐的简单办法之一是在水瓶里装一些蛋白粉，需要的时候加水冲调。为防止粉末结块，你可以先用一半的水调匀，再添加剩余的一半水。如果你的蛋白粉仍然会结块，那你就需要换另外一个品牌试试。我的经验是容易调和的膳食补剂也容易吸收。

下面列出的是一个配合膳食补充的饮食计划。

- 第一餐：麦片粥、水煮鸡蛋和半个鳄梨。
- 第二餐：训练后的蛋白质膳食补剂加餐。
- 第三餐：金枪鱼、加橄榄油和香醋沙拉酱的沙拉、香蕉。
- 第四餐：加亚麻子油的蛋白质饮料
- 第五餐：鱼肉和蔬菜

不喜欢吃早餐的人可以试着用蛋白质饮料来代替。你已经空腹了一整夜，第一餐有驱动新陈代谢和提供身体必需营养素的重要作用，千万不要忽视它！

## 训练后加餐

这是最重要的一餐，也是前面所讲的饮食法则的一个例外。在训练结束后，你需要尽快补充以下食物。

- 30~50克精益、完全蛋白质，如乳清、大豆、鸡蛋、鸡肉或鱼肉。
- 30~50克血糖生成指数高的碳水化合物。

为什么需要精益蛋白质？因为脂肪会延缓蛋白质和碳水化合物的吸收。在锻炼时，肌肉组织受到了微小损伤。在锻炼结束后的一段时间内蛋白质合成速度达到顶峰。如果你在锻炼结束后的45分钟内，为肌肉提供了大量的氨基酸——蛋白质的主要成分，肌肉组织就能更好地自我修复。乳清蛋白粉是训练后补充蛋白质的最佳选择，因为它的吸收极快，而且在所有蛋白质中，它是人体利用率最高的。

为什么需要血糖生成指数高的碳水化合物？锻炼刚结束后，所吃的碳水化合物，是被迅速吸收进入血液的最佳时机。大量葡萄糖能导致胰岛素达到峰值。胰岛素有助于把蛋白质运送到肌肉以修复已有肌肉和制

造新的肌肉。它还能调节葡萄糖的存储、补充和使用。在锻炼过程中，储存在血液和肌肉中的葡萄糖来为我们的活动供能。如果消耗的葡萄糖没能在锻炼结束后的45分钟内补足，你的身体会很快地从合成代谢状态（肌肉生长和修复）转到分解代谢状态（分解身体的肌肉以获取蛋白质和能量）。胰岛素会使机体补充和储存糖原，而血糖生成指数高的食物最易引发胰岛素的释放，所以在锻炼结束后，你最好摄入血糖生成指数高的碳水化合物，并搭配精益蛋白质，这是合乎情理的。

一种简单有效的锻炼加餐是乳清或大豆蛋白补剂，并配以麦芽糖糊精或简单糖类作为碳水化合物来源。

# 记录饮食日志

毫无疑问，坚持一段时间后，合理饮食会成为你的习惯。但如果你刚刚开始，记录饮食日志真的很有帮助。有了它，你就可以审视自己的饮食，清楚自己吃了什么以及吃了多少。你的计划至少应当包含以下几方面内容：

- 你的目标是什么？如果目标是减肥，那你期望体重减轻速度是怎样的？你期望达到的体重是多少？
- 你消耗多少热量？
- 你需要摄入多少热量？
- 你的饮食计划是什么？（吃什么？什么时间吃？）怎样使你的饮食方案适合你的生活方式？
- 你的饮食结构平衡吗？你应当保证蛋白质摄入量达到每磅（约0.45千克）体重1~1.5克（以理想体重计算），剩余的热量由血糖生成指数低的碳水化合物和不饱和脂肪为主的脂肪提供，这二者各占一半。

饮食是否健康主要在于两点：每种宏量营养素我们分别摄入了多少和我们摄入的总热量。监控它们最简单的办法就是阅读食品包装上的营养标签，注意一份食物中含有的热量和宏量营养素的比例。我已经告诉你，哪种蛋白质、碳水化合物、脂肪最好。常见食物的食用份量、热量含量、宏量营养素成分和血糖生成指数都可以在网络上查到。

营养均衡的重要性再怎么强调都不为过。对达成健康目标和维持健康而言，充分理解饮食基本原理并对其加以运用是绝对必要的。你一定

要清楚地了解自己究竟吃下了什么东西，并应用我的基本原则。这样，再加上足够的锻炼，最终你很轻松地就能达成目标。

## HOOYA!

### 蛋白粉

我不会像某些作者那样，去推荐一种我代言或拥有的品牌。事实上，大多数品牌的蛋白粉都大同小异，因此你只要选自己喜欢的即可。我要提醒的是，请留意蛋白粉的碳水化合物含量，很多时候它们是加糖的。除非你想要增重，否则你选择的蛋白粉中的碳水化合物含量就不应超过蛋白质含量的一半。此外，告诉你一个省钱的秘密，你究竟购买哪种蛋白质并不重要，只要是完全蛋白质——即含有所有人体必需的氨基酸的蛋白质就行。乳清、鸡蛋、牛奶和大豆蛋白质都符合要求。即便你的蛋白粉含有最新的“乳清分离离子”之类的神秘物质，它与普通蛋白粉也没有多大区别。在塑造肌肉这一方面，40克的乳清分离蛋白的作用与40克的乳清浓缩蛋白或大豆蛋白是一样的。

---

## 4 训练

---



# 对制订和实施健身计划最重要的事项

下面我将告诉你自身体重训练秘籍，这是本书的精华所在。

这200多项练习动作中有很多是我自创的，另外一些是鲜为人知的珍宝，还有一些是对经典动作的最新的变式。我鼓励大家从这本书中挑选适合自己的练习动作来制订个人健身计划，或者用来补充你已有的健身计划。如果你已经有一个很满意的健身房健身计划，你可以在这本书中找出和你在健身房里做的那些动作相对应的练习动作（锻炼相同的肌肉群），用它们代替你原来的健身房练习动作（顺便把你的健身卡退掉！）。如果你还没有制订计划，或者想尝试改变但又不想自己从这一大堆动作中挑选，用以制订计划，而只想按照一个简单有效的计划锻炼，我建议从附在练习动作之后的那些健身计划中选择一个，然后按照它锻炼。这些计划为期10周，每周锻炼4~5次，每次20~30分钟。这些计划有4个不同级别的难度，它们都是根据“周期化”的科学原理设计的，以使你能持续进步而不会疲劳透支或停滞不前。

## 训练的肌肉群

在每一个练习动作的名称下方，你会看到该练习动作所锻炼到的肌肉（按相关程度从高到低排列）。不过，你要知道很多练习动作锻炼到的肌肉不止我列出这些。使用器械和哑铃的练习动作往往只能锻炼单一肌肉群，而自身体重训练和它们不同，它可以同时锻炼包括你的稳定肌

在内的很多肌肉，让你的身体全面均衡地发展。例如，和卧推不同，俯卧撑不只锻炼你的胸部、肩部和肱三头肌。实际上，我训练过的一些人只练习我的各种俯卧撑变式，而完全没有做核心区练习，但他们都练出了6块腹肌，绝无虚言。

## 难度等级

我还标出了每个练习动作的难度，1则代表该练习动作较为简单，4则代表难度很高。这并不是说1级练习对高水平运动员作用不大，而是说他们需要更多次反复，或者使用前面提到的各种方法来提高难度。另外，很多练习动作的难度级别是可变的，具体要看你做的是哪种变式。这些数字只是起建议和指导的作用。千万不要把自己归为某一级而只做该级别的练习动作。

## 练习提示

- 每个练习的说明都详细描述了做一次反复的全部流程。显而易见，你应当做若干组，每组若干次反复，组间休息一定时间。对于那些水平较高的健身者，通常每组都应练到力竭。
- 我在很多练习的后面都提供了难度较低的变式，以及提高难度的方法。当你能做很多次反复时，就应该换做难度更高的变式，随着能力进一步提高再换做一种更难的学习。
- 请记住，锻炼不是越快越猛就越有成效。缓慢的、有控制的反向运动对于发展肌肉同样重要。
- 恰当地呼吸对于训练表现和安全也非常重要。一般来说，在肌肉收缩时呼气，而在肌肉拉伸时吸气。以俯卧撑为例：当你把身体放下

时（肌肉拉伸）你应当吸气，而当你把自己推起时呼气。就这么简单。在做需要使出极限力量的强力动作时，例如，负重的“手枪深蹲”练习、下斜单臂俯卧撑、水平俯卧撑，或者蜘蛛侠时，呼吸方法则有所不同。在[marklauren.com](http://marklauren.com)网站上有关于这方面的知识。

- 不过应时刻铭记，在锻炼时最最重要的不是你的姿势、强度或呼吸方法，而是你的安全。

## HOOYA!

### 部分大于整体

只使用单侧肢体来做练习是全面发展体能的最有效的方法之一，它仅能纠正同时使用双侧肢体时不易发现的用力不均衡。此外，单独用力时一侧肢体用的力要大于同时用力时双侧肢体用的力的一半。这是因为当你同时使用双侧肢体时，你的身体会启动一种叫作“双侧减损”的保护机制，通过限制你的某些运动单位，尽量防止你在用力极大的情况下受伤。因此，与完成更多次反复或做那些借助更困难的支点的双侧肢体运动相比，单腿深蹲或单臂引体向前之类的单侧运动更安全而且更有效。

# 自制健身装备

正如你已看到的，只要你细心观察并发挥创造力，你可以把任何房间变成一个功能齐全的健身房。你可以使用日常物品制作各种各样的阻力训练装备——多到让你惊讶，以取代传统力量训练中的哑铃，虽然这在我的健身系统中并不是必需的。

下面就以锻炼肱二头肌的弯举为例来说明。其实，即使没有哑铃你也可以做弯举。你可以用装适量水的水壶或装满东西的购物袋。你也可以使用装着重物的书包（无论在家里还是出门在外都可以使用）。找一个书包，向里面塞东西，直到你觉得重量合适。如果你愿意，你还可以在书包上加一个把手：折一段长度适合做把手的木棍，用胶带把它固定在书包顶部的挂带上。大部分书包很轻松地就可以装60磅（约27.22千克）的东西，有些甚至能装更多。

很多练习动作中的哑铃都可以用书包代替，如侧平举、锻炼肱三头肌的动作或者直立划船。在做引体向上、深蹲、弓步等练习时，你都可以背上书包增加阻力。

如果你使用的是能改变重量的物品，那更好。你可以背上装满石头的书包，再提起装满水的水桶来做提踵练习，这会使得提踵练习的难度大增。在练习坐姿提踵时，你可以在膝盖上放上沙袋。

你可以把绳子或皮带缠在树上、栅栏或栏杆上，然后双手或单手抓住它来做引体向前；四处看一看，发挥你的创造力。









# 练习分类

练习分为以下五大部分。

- 推力。
- 拉力。
- 腿部和臀部。
- 核心区。
- 全身性练习。

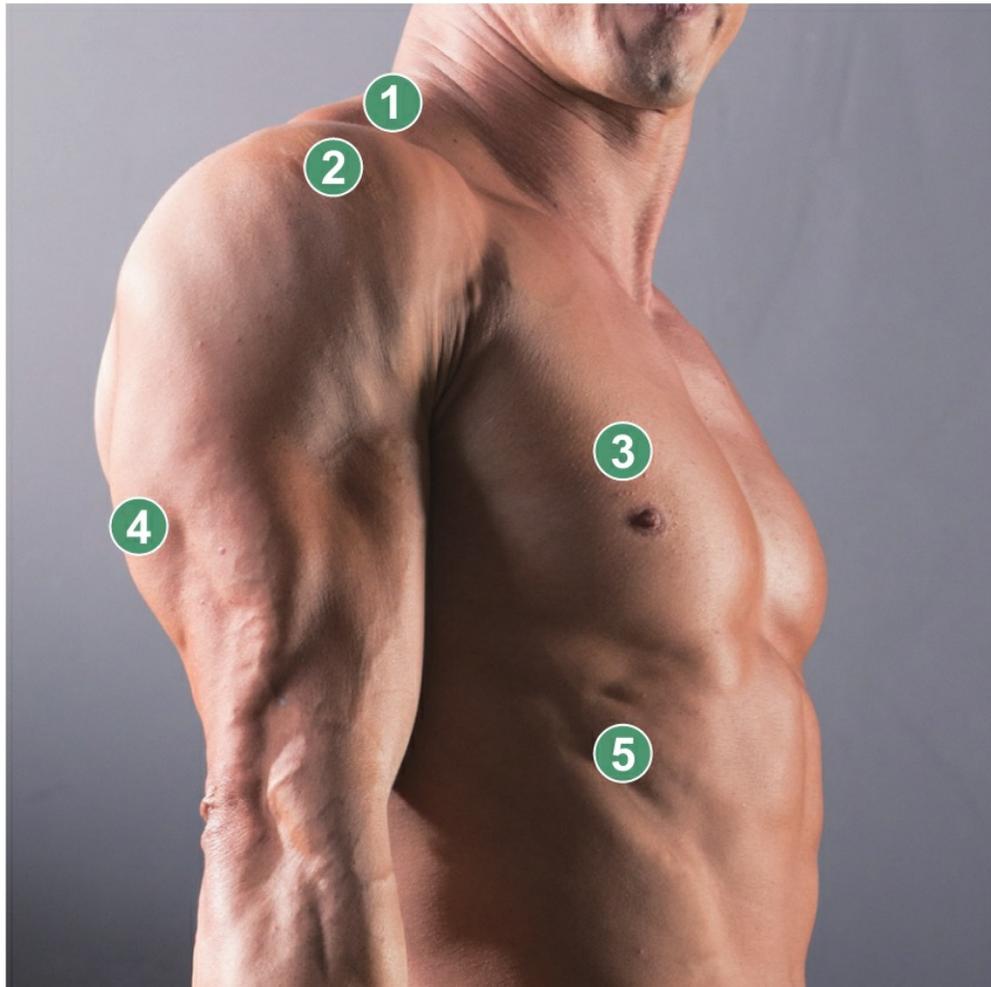
如果你每周锻炼4天，每次应单练其中一项。第五部分是可以锻炼到大部分肌肉的全身性练习。

## 推力

大多数推力练习主要针对你的胸肌、肩部和肱三头肌。不过，它们也能锻炼你的很多其他肌肉。例如，与卧推不同，俯卧撑会锻炼你的腹肌以及核心区的其他部位。实际上，如果你练的是反手俯卧撑或单臂俯卧撑这样的高阶俯卧撑，你根本不需要专门锻炼核心区。

和其他三种练习不同，介绍推力练习时，我们将从一个你已经熟知的动作——标准俯卧撑开始讲起。你会发现关于俯卧撑的介绍很多，但我介绍的不是你可能不以为然的、老掉牙的俯卧撑。了解各种俯卧撑变式，以及改变支撑点的方法之后，你会发现做俯卧撑的方式几乎是无穷无尽的。觉得自己连一个俯卧撑都做不了的朋友们也不用担心，我会告诉你循序渐进的锻炼方法。水平较高的健身爱好者可以去练习融汇了瑜

伽拜日式的“俯冲轰炸机”，我还会一步步教你如何完成倒立撑和单臂俯卧撑，甚至是对力量要求极高的水平俯卧撑。在俯卧撑之后我补充了几个专门针对胸肌的练习，然后是肱三头肌的练习，最后是肩部和斜方肌的练习。



①斜方肌上背部，在脖子和肩膀之间

②三角肌肩膀

③胸大肌胸脯

④肱三头肌

## ⑤核心区腹部和下背部的所有肌肉

### 拉力练习

拉力练习可以锻炼做推力练习时锻炼不到的上半身肌肉。拉力练习的动作种类比其他部分少，但这些动作的变式很多，其中有些很有用，各种水平的人几乎都能从中获益——从初次健身的新手到体操运动员或健美运动员。举例来说，你不必因为现在还不能做一个完美的引体向上而担心，我会在变式小节里教你如何一步步征服这个经典的力量练习动作。

仔细地研究这部分的每一个动作，你会发现它们有很多变式——分别侧重于锻炼不同的肌肉，从前臂的不同侧面、肱二头肌到背部的不同部分，甚至包括三角肌后束。单靠拉力练习就足以练出你想要的所有力量。



①前臂伸肌和屈肌肌群

②肱二头肌上臂的前侧

③背阔肌后背部

## 腿部和臀部练习

我将先介绍一些简单的锻炼腓绳肌和臀部的练习，其中一些可能让你的臀部与地心引力对抗，如硬拉；接下来是锻炼股四头肌的练习和深蹲练习——从背部靠墙的入门动作开始，到相扑深蹲和柔式深蹲，再到无辅助的单腿深蹲和手枪深蹲——增加腿部整体力量和平衡性的最佳练习。很多动作不仅可以锻炼下背部，如早上好、脏狗和罗马尼亚硬拉或

髋部的跳跃练习，还会锻炼到脊柱后方的长肌竖脊肌，这是维持人体直立姿势的重要肌肉。这个肌肉群中还包括背阔肌。针对竖脊肌的练习也会在（第4章登山）的核心训练中出现。

我会向你展示那些增强爆发力的动作，如大字跳和弓步跳。我还会告诉你如何略微调整这些练习，从而有针对性地锻炼股四头肌的不同部位，以塑造你的腿形。最后，我将告诉你如何最有效地锻炼你小腿的全部肌肉。

## 臀肌和髋部肌肉

臀部和髋部的大量肌肉群以及髋关节让我们能够直立行走，双腿能向同一方向运动。我们还会讲到屈曲和伸展、外展和内收以及外旋和内旋。为了方便起见，接下来的练习中我会将这些肌肉群描述为臀部和髋腰肌，这些练习还可以锻炼到外展肌和内收肌。



①髂腰肌

②内收肌

③股四头肌大腿前侧，由股直肌、股中肌、股外肌和股内肌组成



①大、中、小臀肌

②大腿外侧肌肉（外展肌）

③腘绳肌：大腿后侧肌群，包括半腱肌、半膜肌、股二头肌

④小腿：肌肉包括腓肠肌、比目鱼肌和胫骨前肌

## 不同的手位

变化手位可以对平衡、灵活性和力量产生影响，这对许多腿部练习都非常重要。本书中有5种手位，读者可以根据自己喜好和需求交替使

用。在书中的示意图中，我展示的都是我最喜欢的手位。你可以，也应该在练习中尝试所有的手位。在10周健身计划中，你可以用示意图中的姿势，但是也可以进行必要的调整。以下展示的手位从易到难，而手位的改变要求你具有灵活性和平衡能力。空间感、拉伸能力，以及四肢能在脊柱放松、稳定的状态下运动，这都对运动能力至关重要。为了提升这些运动能力，你应该注意，手位要尽可能正确。只有这样，你才能学会如何变得修长而挺拔，从而有效改善和发展自己的力量。

**手位1**——前平举。与肩同高，让双臂尽可能保持伸直而且平行。在这种姿态下，身体重心更容易控制，不需要脚腕有太多活动。这也可以让脊柱在动作幅度很大的时候仍能保持中立位。



**手位2**——双手在髋部。这种变式可以有效减轻竖脊肌的负担，但要求脚腕有更高的灵活性。



手位3——手臂与身体呈T字形。将双臂向两侧伸展，就如同靠着一面墙一样。手臂到指尖都完全伸展开，与地面平行。手掌朝前，肩胛骨后收。这种手位主要锻炼的是上背部和竖脊肌，同时也锻炼了臀部和踝关节，但不像下面两个手位对肩部的灵活性要求那么高。



手位**4**——双手在头部后。把双手放到头后面，尽量将手肘向后用力，但头部位置不要动。头必须在肩膀上方。这个动作对肩膀灵活性有更高要求，也会使上背部和颈部更有力——前提是头部和手臂必须放在正确的位置上。



手位**5**——流线型姿势。将手臂在头上挥动，就像你要跳进游泳池

一样。一只手交叠在另一只手的上面。绷紧腹肌，就好像有人要打你一拳一样。注意：如果能看到肋骨的位置，这表示脊柱过分伸展了。我们追求的重要能力是，手臂能够在脊柱非常稳定时移动。这种手位对全身稳定性要求很高。稳定性不好的较常见原因是连接手臂、肩膀、脊柱和骨盆的背阔肌发生了收缩。这样的变式可以改善一般性的运动姿态。只有避免脊柱过度伸展，才能有效控制住手位。

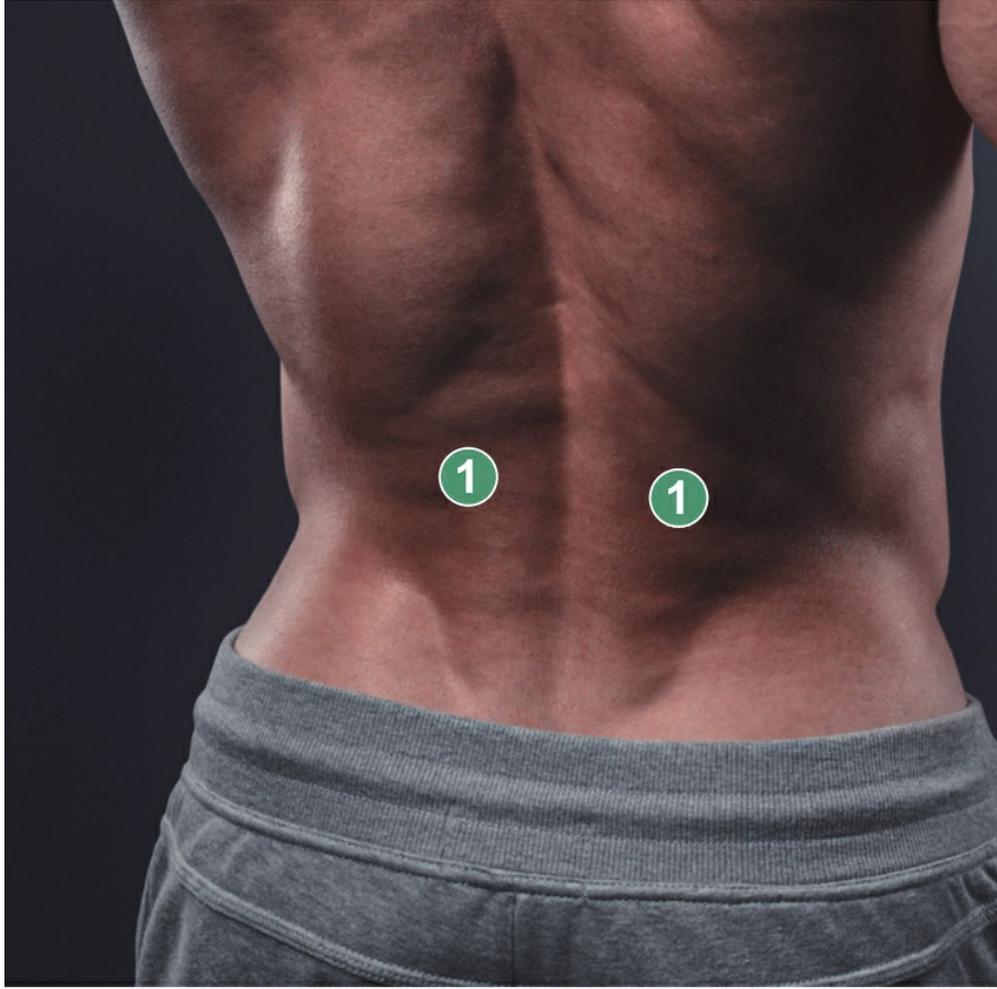




①肋间肌：每两根肋骨之间的肌肉，包括肋间内肌和肋间外肌

②腹直肌：腹前壁正中线的两旁

③腹斜肌：腰部的两侧，包括腹内斜肌和腹外斜肌



①竖脊肌：下背部脊柱附近的肌肉，使脊柱稳定而直立

## 核心区练习

核心区就是你整个身体的中心，它对我们的动作姿势、运动功能和身材的重要性再怎么高估都不为过。90%的背部疼痛都可以通过锻炼核心区肌肉来消除。除了让伤痛成为历史之外，强壮的核心区还能让你在沙滩上看起来很有型，让将来的你带着孙子到处跑——而不是坐在轮椅里，让他们推着你到处走。从（第4章反向提踵）开始，我会全面介绍锻炼核心区的练习，从最有效的练习——如卷腹、仰卧分腿和俄式转

体，到“折刀”和“升旗”这样的高阶练习，最后是几个加强颈部的练习。

## 全身练习

有些复合动作一开始做时可能感觉不好掌握，但它们其实都很简单，而且效果很好。我不记得自己有多少次在漫长的工作日之后或时间很紧张的情况下连续做100个八步立卧撑来完成一次锻炼。这的确是有痛苦的，但整个过程最多只用10分钟，在这么短的时间内你就能好好练上一次。如果你暂时还做不了那么多，就先做50个四步立卧撑，无论你需要分多少组。当你可以不休息连续做50个时，试着增加到55个、60个，直到100个。从四步立卧撑做起，然后到立卧撑跳和八步立卧撑。

请记住：就算你只能完成一组，也要拼尽全力！

# 进阶

为了让自身体重训练达到相应目的，必须选择适合自身运动水平的练习。我会给你列出由易到难的各种类型的动作。在10周健身计划中（第5章）你可以用到这些表格，来替换觉得太难或太简单，或觉得不合适的练习。所有练习都需要有良好的姿势和合适的运动范围，以及最大幅度的关节活动度（ROM），也就是说，在关节理想姿态下最大程度向上和向下运动，尽可能让身体保持修长。目标是，练习时要尽可能大幅度伸展身体。请注意，练习的排序不是绝对严谨的，练习的难度与个体条件有很大关系。

在你进行力量和平衡测试时，按照进阶练习中的顺序进行尝试，看哪种在能做3组的情况下最难完成。

先从最简单的练习开始做起，重复3次，之后做下一个练习。每个练习中间想休息多久就休息多久。两侧都要进行的练习就都从左侧开始做起。只要发现无法保持住正确的姿势，测试即结束。在练习中尝试让动作更完美。你习惯做的动作，无论是好的还是坏的，都会被带到日常生活中去。我们最终的目标是，即使在不练习的时候，也要变得强大。

我的建议：在结束或开始时维持该动作1~3秒，可以提高练习的难度。

进阶的一个简单的测试方法如下图所示：首先用双手做引体向前（图1），然后用单手做引体向前（图2），之后正握反向划船，双腿挺直（图3），最后反握反向划船（图4）。



## 直角拉力进阶

这些练习可以帮助你提高背部、肱二头肌和前臂的力量，这在开门或者划桨类似的动作时需要用到。相应的，手臂应该与身体垂直。

编号	练习	页码
1	引体向前	104
2	单臂引体向前	105
3	反握反向划船，双腿弯曲（90°）	107
4	正握反向划船，双腿弯曲（90°）	106
5	反握反向划船，膝盖稍微弯曲	107
6	正握反向划船，膝盖稍微弯曲	107
7	反握反向划船，双腿抬高	107
8	正握反向划船，双腿抬高	107
9	正握反向划船，一条腿抬高	107
10	反握反向三角划船	107
11	正握反向三角划船	107
12	反握反向三角划船，一条腿抬高	107
13	正握反向三角划船，一条腿抬高	107

## 水平拉力进阶

这些练习可以帮助你提高背部、肱二头肌和前臂的力量。如果你想用向上爬或两头起锻炼背部，这是合适的练习顺序。排序靠后的练习比上面的更重要。注意下半身要有良好张力。在头上举的双臂需要尽量伸展，这样可以提高运动能力。背阔肌连接了手臂、肩膀和脊柱，如果背阔肌发生收缩，将造成身体姿势错误和运动无效。

编号	练习	页码
1	反握引体向上，有支撑	110/111
2	正握引体向上，有支撑	111
3	反握引体向上有支撑，在负相位无支撑	110/111
4	正握引体向上有支撑，在负相位无支撑	111
5	反握引体向上有支撑，在慢（5秒）负相位无支撑	110/111
6	正握引体向上有支撑，在慢（5秒）负相位无支撑	111
7	反握引体向上有支撑，在高点暂停（1秒）和慢（5秒）负相位无支撑	110/111
8	正握引体向上有支撑，在高点暂停（1秒）和慢（5秒）负相位无支撑	111
9	反握引体向上有支撑，在高点暂停（2秒）和慢（5秒）负相位无支撑	110/111
10	正握引体向上有支撑，在高点暂停（2秒）和慢（5秒）负相位无支撑	111
11	反握引体向上	110
12	正握引体向上	109
13	收紧式反握引体向上	111
14	收紧式正握引体向上	111
15	加宽式反握引体向上	111
16	加宽式正握引体向上	111
17	反握引体向上，胸部向杆贴近	110
18	正握引体向上，胸部向杆贴近	109
19	反握三角引体向上	113
20	正握三角引体向上	113

## 下蹲进阶（腿和背部）

编号	练习	页码
1	窄距深蹲（前平举）	135
2	窄距深蹲（手臂与身体呈T字形）	135
3	完全深蹲（前平举）	136
4	完全深蹲（手臂与身体呈T字形）	136
5	宽距深蹲（前平举）	136
6	宽距深蹲（手臂与身体呈T字形）	136
7	单膝跪姿站起（前平举）	124/125
8	单膝跪姿站起（手臂与身体呈T字形）	124/125
9	侧弓步（前平举）	132
10	侧弓步（手臂与身体呈T字形）	132
11	保加利亚劈腿深蹲（前平举）	137
12	保加利亚劈腿深蹲（手臂与身体呈T字形）	137
13	抬高手枪深蹲（前平举）	140
14	抬高手枪深蹲（手臂与身体呈T字形）	140
15	平衡重量单腿深蹲	138
16	有支撑手枪深蹲	140

## 弯曲进阶（腿和背部）

编号	练习	页码
1	游泳	128
2	指向	128
3	跪姿屈髋（双手在髋部）	125
4	跪姿屈髋（双手呈流线型）	125
5	硬拉（双手在髋部）	124
6	硬拉（双手在头部后）	124
7	硬拉（双手呈流线型）	124
8	早上好（双手在髋部）	121
9	早上好（双手在头部后）	121
10	早上好（双手呈流线型）	121
11	髋屈伸	133
12	桌式挺髋	133
13	单腿髋屈伸	134
14	单腿硬拉（双臂悬空）	124
15	单腿硬拉（双手在头部后）	124
16	单腿硬拉(双手呈流线型)	124
17	单腿罗马尼亚硬拉（双手在髋部）	130
18	单腿罗马尼亚硬拉（双手在头部后）	130
19	单腿罗马尼亚硬拉（双手呈流线型）	130

## 水平推力进阶（肩膀、斜方肌和肱三头肌）

编号	练习	页码
1	双手抬高军体俯卧撑（双手与膝盖同高）	96
2	双手抬高半俯冲轰炸机（双手与膝盖同高）	84
3	军体俯卧撑	96
4	双脚抬高军体俯卧撑（双脚与膝盖同高）	96
5	半俯冲轰炸机	83
6	简化版俯冲轰炸机	86
7	俯冲轰炸机	85/86
8	俯冲轰炸机（在下降时暂停）	85/86
9	俯冲轰炸机（在上升时暂停）	85/86
10	双脚抬高半俯冲轰炸机（双脚与膝盖同高）	84
11	双脚抬高军体俯卧撑（双脚与髌同高，放在椅子上）	96
12	倒立撑（靠竖杠）	99
13	倒立	102~103
14	倒立撑（没有支撑）	102~103

## 直角推力进阶（胸部、肱三头肌和躯干）

编号	练习	页码
1	抬高双手俯卧撑（双手与髌同高）	80
2	抬高双手俯卧撑（双手与膝盖同高）	80
3	双手抬高窄距俯卧撑（双手与膝盖同高）	93
4	标准俯卧撑	79
5	窄距俯卧撑	92~93
6	错手俯卧撑	82
7	抬高双脚俯卧撑（双脚与膝盖同高）	80
8	双脚抬高窄距俯卧撑（双脚与膝盖同高）	93
9	剪刀腿三角式俯卧撑	152
10	抬高双手单手俯卧撑（双手与髌同高）	90
11	抬高双手单手俯卧撑（双手与膝盖同高）	90
12	单手俯卧撑	88
13	抬高双脚单手俯卧撑（双脚与膝盖同高）	90

## 身前稳定性进阶练习（躯干和骨盆/髌部）

编号	练习	页码
1	四肢着地身体晃动	73
2	身体晃动	155
3	卷腹	160
4	单边甲壳虫（屈膝）	151
5	对侧甲壳虫（屈膝）	151
6	同侧甲壳虫（屈膝）	151
7	屈膝仰卧抬腿（双手在臀下）	162
8	仰卧抬腿（双手在臀下）	162
9	单边甲壳虫（双腿伸直）	151
10	对侧甲壳虫（双腿伸直）	151
11	同侧甲壳虫（双腿伸直）	151
12	屈膝仰卧抬腿（双手放在腹部）	162
13	仰卧抬腿（双手放在腹部）	162
14	两头起	163
15	悬垂举腿（屈膝）	167
16	悬垂举腿（腿伸直）	167
17	悬垂举腿（脚碰手）	167
18	折刀（双手在体侧）	166
19	折刀（双手在头上）	166

## 旋转稳定性进阶（躯干和骨盆/髋部）

编号	练习	页码
1	俄式转体	159
2	仰卧单车	162~163
3	铁十字	165
4	伸直腿铁十字	165
5	扭臀	153
6	扭臀（俯卧撑姿势）	153
7	海星	153
8	海星（前臂支撑）	154
9	剪刀腿三角式俯卧撑（双手支撑）	152
10	剪刀腿三角式俯卧撑（前臂支撑）	152
11	身体晃动，前抓	155
12	身体晃动，侧抓	155
13	脏狗（俯卧撑姿势）	126
14	侧卧登山步	150

## 体侧稳定性进阶

编号	练习	页码
1	身体晃动	155
2	侧卧卷腹	161
3	站姿提膝	171
4	站姿体侧打开膝盖（手臂与身体呈T字形）	122
5	交叉步（手臂与身体呈T字形）	123
6	侧卧平板支撑	156
7	侧卧登山步（膝盖与肩膀同高）	150
8	屈膝侧卧两头起	164
9	侧卧两头起	164
10	前臂支撑侧卧提髋	158
11	侧卧提髋	158

# 热身

在你开始做本书中的练习前，应该为这些强度很大的运动做好充足的准备。在接下来的几页中你将会找到如何做整体热身的指导，这是由我本人设计的。但这些动作不仅仅适合于热身，当你想活动髋部、肩膀和脊柱时，也可以利用这些动作。

如果你希望做难度较高的练习，你可以按（第4章的进阶）的进阶练习顺序做，那里的练习顺序是按照难度等级进行排序的。这套热身动作适合普通强度的训练。如果你的练习难度较高的话，需要额外进行其他热身。

热身应该做3组，中间最多休息1分钟。热身动作的重复次数与你实际锻炼时是相同的。不要忘了可以在[marklauren.com](http://marklauren.com)网站上找到这些练习的指导视频。

实施：每个练习每侧重复6次。

侧卧姿势开始：

- 手臂回环
- 水平摆臂
- 雪天使
- 髋部回环
- 贝壳式
- 髂胫束抬腿

四肢着地：

- 四肢着地晃动身体
- 四肢着地，身体晃动，向前伸展
- 四肢着地，体侧身体晃动
- 四肢着地，身体晃动，向体侧伸展
- 四肢着地，旋转

## 起始姿势：侧卧

以下练习的起始姿势应为：侧卧，将膝盖提高至胸部，髋部和膝关节呈90°。如果更大幅度弯曲髋关节和膝关节效果会更好。前臂弯曲幅度应如枕头一样枕在头下，上面的那条手臂应该在胸前平摊在地面上。



### （一）手臂回环

主要功能：肩膀环绕（手臂通过活动肩关节绕圈）

参与肌肉：肩胛带的所有肌肉群，包括胸肌和背阔肌

**1.** 指导：从左侧开始，也就是说，以右侧身体在下方。将左侧手臂完全伸直，手掌朝地，手臂应该马上能碰到地面。



**2.** 左臂伸展开，在臀部上方向后举。



3. 之后将手臂再向头部方向移动，将手臂和肩膀完全活动开。尽量绕大圈，将伸直的手臂再次放回到初始位置，身体每侧做4~8组。



提示：

应该注意控制绕圈的幅度和力度，注意不要晃动。

## （二）平行摆臂

主要功能：肩胛骨的收缩和伸展

参与肌肉：肩胛带的所有肌肉群，包括胸肌和背阔肌

1. 右侧侧卧。左臂直到手指尖完全伸展，手掌朝向地面。右侧手臂在头部下方。



2. 然后尽可能向头部方向挥动右手，但一定要一直将手臂伸直。转过身来，让你的手臂最大幅度摆动通过骨盆。然后重复这个动作。身体每侧做4~8组。



提示：

保持侧躺姿势，不要前后倾斜，确保你的手臂保持水平。

### （三）雪天使

主要功能：肩部的伸展和收缩，以及脊柱的转动

参与肌肉：肩胛带的所有肌肉群，包括负责脊柱转动的肌肉

1. 右侧侧卧。左臂与身体呈直角伸直，左手几乎碰地。



2. 用这条手臂向后划一个巨大的弧，手在身后触地。想象用这条手臂划一个巨大的彩虹。眼睛随手走。尽可能最大幅度伸展。转到极限后，头放回初始位置，之后手也放回初始位置。请一直注意手臂要伸展开。每侧重复4~8次。



提示：

膝盖要一直保持并拢。手上拿0.5~1千克的重物将会显著提升该练习的效果。

## （四）髋部回环

主要功能：活动髋关节

参与肌肉：全部臀部

1. 右侧侧卧。



2. 首先将上面的腿抬起来，大腿和髋关节共同用力划大圈。膝关节角度保持不变。



3. 之后将膝盖向下，向后伸展，腿应该与地面平行。回到起始姿势，但不要把腿放下，再缓慢而有节制地绕圈。每侧做4~8组。



## （五）贝壳式

主要功能：旋转髋部

参与肌肉：外展肌和内收肌

1. 右侧侧卧。



2. 上面的那条腿的膝盖尽可能向上打开，两脚并拢。下方腿的膝盖着地，并拢双腿，重复该动作。每侧推荐做4~8组有节制的动作。



## （六）髂胫束抬腿

主要功能：髋部的内收和内旋

参与肌肉：髋部肌肉，对髂胫束也有效果

1. 右侧侧卧，左腿交叉在右腿上。右腿完全伸展并且朝内翻转，脚趾面向天花板，也就是所谓的脚背屈。



2. 将伸展的右腿以最大的伸展幅度抬起并且内旋，之后慢慢放下，但不要让腿着地。控制好力度，慢慢动。每侧重复4~8次。



## 四肢着地姿势

下面的3个练习都是四肢着地的姿势。双手与肩同宽，双膝与髋关节同宽并着地。手腕在肩膀下方，膝关节在髋关节下方。收紧腹部，使背部从尾骨到头部呈一条直线。为了让手腕承压较小，手指可以轻微向外侧伸展。



## （一）四肢着地晃动身体

主要功能：重心前后转移、髋关节和肩关节的弯曲和拉伸、核心稳定性、骨盆倾斜和肩胛骨的前后滑动

参与肌肉：全身肌肉

1. 在四肢着地的状态下，手臂伸直，将上半身尽可能向前伸，肩膀要远超过腕关节。重新回到起始姿势，再重复一遍，向前做6组。



2. 将臀部尽可能向脚跟方向后坐，但不要彻底坐下。手臂应该伸直，重复6次。



变式：四肢着地，身体晃动向前伸展

1. 左臂向前伸展，臀部向后坐。



2. 在前伸展时，弯曲左臂，手肘向后用力。左臂做6次后，右臂再做6次。



## （二）四肢着地，侧面身体晃动

主要功能：向侧面重心转移、躯干稳定性、体侧骨盆倾斜

参与肌肉：全身肌肉

1. 四肢着地，肩膀和骨盆向右侧移动。



2. 再尽可能将身体向左侧移动。首先向左做6组，之后再向右做6组。



提示：

主要用髋部发力。重心转移与慢走的节奏相似。脊柱完全伸直，膝盖完全着地，手臂伸展。

## 变式：四肢着地，侧面伸展身体晃动

1. 将左手稍微从地上抬起。当你把重心向右倾斜时，尽可能将身体下方的左臂向右移动。



2. 之后将重心向左移，将手臂抬至与肩膀同高的位置。每侧重复6次。



### (三) 四肢着地旋转

主要功能：脊柱的侧屈和侧展，拉伸背阔肌、腹斜肌和肋间肌

参与肌肉：全身肌肉

1. 四肢着地姿势。



2. 左手放在左膝盖前，大概两者的距离为上半身的长度，膝盖和手臂要呈一条直线。



3. 之后将右手以与肩同宽的距离放到左手旁，让双手也平行呈一条直线。两个膝盖组成的线条和两只手组成的线条呈直角。反方向做这个动作：首先将右手恢复起始姿势，之后将左手恢复起始姿势。左侧和右侧每侧做6组。



## 变式：四肢着地完全旋转

把手摆好姿势，以左膝盖为轴旋转，身体回到四肢着地姿势。反方向做这套动作，再回到最初的四肢着地状态。



## 放松——练习结束

在做完一组练习后进行放松有利于恢复体力。动态的恢复过程可以促进平稳地过渡到被动的恢复阶段。好的动态恢复是走路和拉伸，它们可以加速乳酸分解，在彻底休息前让神经系统恢复平静。我个人推荐在艰苦的训练后一定要进行这个“恢复平静”的阶段，这对个人健康极其重要。暂时脱离日常生活，战胜匆忙和混乱，提高效率、体能和健康。健身行业过度关注肌肉活动和如何进入紧张状态，但放松的能力才能使我们成为成功的运动员。

我因此选择了这些特别的伸展运动，它们可以在短时间内放松所有重要的关节，也能提高在坐着的时候挺直脊柱的基本技巧。随着练习，你会发现你的放松能力很快得到提高。就像我们想要获得立即全面收缩肌肉的能力一样，我们也要努力争取掌握高效而充分的放松能力。这两种技能中的后者其实更困难。前往[marklauren.com](http://marklauren.com)网站，在那里你可以观看伸展运动的视频。

# 练习动作

## 手臂伸展叉腿

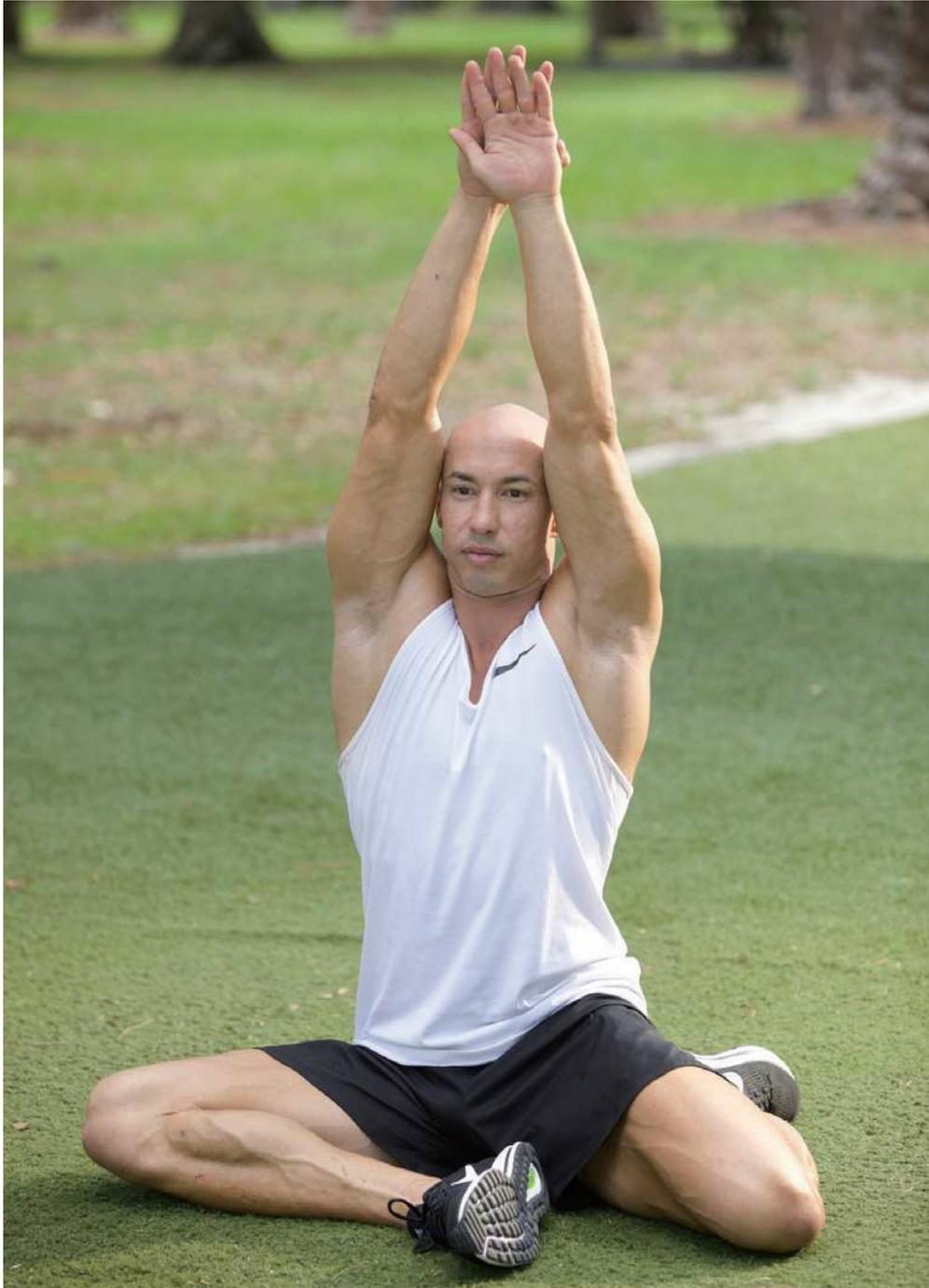
坐在地上，双腿最大幅度叉开。踝关节呈背屈，双臂伸展。双手交叠，将手臂尽量向上伸展（流线型姿势），就像在泳池游泳一样。绷紧腹部，保持呼吸顺畅而放松。保持这个姿势45秒，做2次。在做这2次中间，左右手交替抓相对侧脚跟，每侧5次。



## Z型坐姿

坐在地上，一条腿弯曲在身体前，另一条腿在身体后。这个姿势中，向上伸展手臂，身体呈流线型。保持这个姿势45秒，之后换另一

側。



熊步

锻炼肌肉：肩部、胸肌、肱三头肌、斜方肌、核心区

双手撑在脚前50~80厘米处，然后开始手脚并用地爬。



提示：

熊步可以有两种锻炼方法——对侧或同侧。在同侧熊步中，你同步移动的是左脚和左手或右脚和右手，也就是手和脚同时触碰和离开地面。这是协调、节奏和稳定性的一次次重复，在其他运动形式中经常用，比如走路时。这是一个很适合新手的练习，因为它同时使用了如此多的肌肉，练一会儿之后你就能感觉到。用这个练习动作来为推力训练收尾也很好，整个上半身都能好好活动一下。

## 俯卧撑

克服重力，用手臂把自己的身体或者某个物体推起的练习不仅能让

你的胸肌变强壮，还能锻炼你的肩部和肱三头肌。

- 不管你做什么类型的俯卧撑，如果双手距离小于肩宽，那就会更多地锻炼肱三头肌。
- 要想真正集中锻炼肱三头肌，你就将五指张开，左右手的食指指尖和大拇指指尖相触，构成一个三角形，并且在运动过程中让肘部靠近肋骨。
- 而如果双手距离大于肩宽，那就更偏重于锻炼胸部。
- 双脚架高会使俯卧撑难度增加，并且还能给予肩部更大的刺激。架得越高，动作越难，而且也越能锻炼肩部。

大多数人应该都熟悉标准俯卧撑。下面的解释是为那些初次锻炼的、做起来有困难的以及姿势不正确的人（也许自己不觉得）准备的。只有姿势完美才能达到最好的肌肉和力量增长的效果，任何练习动作都不例外。要记住，你不是在健身房锻炼，所以不需要为了吸引别人的注意而不顾锻炼实效和受伤的风险，把杠铃片摔得咣咣响。

## 标准俯卧撑

锻炼肌肉：胸肌、肱三头肌、三角肌、核心区

1. 俯卧，双脚并拢，双手撑地，与肩同宽，然后把自己从地上推起来。在整个过程中，你的身体都应保持笔直，从脚跟到脖子，没有一个部位是弯的，尤其要注意不要撅屁股或者塌腰。你要记住，软弱的姿势意味着软弱的核心区，所以做俯卧撑时你身体的核心区一定要收紧！



2. 接下来，弯曲双臂，放低你的身体，直到上臂和地面平行。胸部贴地才算是完美的俯卧撑。



想升级吗？

难度不够？你可以把脚架在不稳定的物体上，如篮球。这会加强你的核心区力量，同时会使手臂上更多的稳定肌得到锻炼。无论怎么放你的脚，你都可以在后背上加一些重量来提高阻力，像装满书的背包。

## 变式1：抬高双手俯卧撑

如果你还做不了标准俯卧撑，你可以将双手撑在一个较高的平台上做，如桌子、写字台、床垫、沙发扶手或者墙壁。所用的平台越高，动作就越简单。用这种变式为标准俯卧撑打基础要比简单地让膝盖着地做俯卧撑好得多，因为它有助于增强核心区力量，而这种力量对我们而言很重要。





## 变式2：抬高双脚俯卧撑

与之相反，把脚架高则会增加难度，同时给肩部更大的刺激。从大部头的书到咖啡桌到你的床，越高越难。





### 变式3：单腿俯卧撑

进一步加强你下背部（腰部）的好办法是在做俯卧撑时抬起一条腿，只留一条腿支撑身体。你可以完成每次反复后换腿，也可以做完一组再换。

## 宽距俯卧撑

锻炼肌肉：胸肌、肩部、肱三头肌、核心区

动作要领和标准俯卧撑一样，只不过你两手之间的距离要比肩宽，这样能更多地锻炼到你的胸肌。



## 深度俯卧撑

锻炼肌肉：胸肌、肱三头肌、三角肌、核心区

1. 找两个高度相同的物体，双手撑在这两个物体上，大部头的书、两摞纸、踏脚凳、结实的箱子等都可以。或者你可以用三个高度相仿的板凳，一个放脚，另外两个放手。总而言之，目的是你能在做俯卧撑时把胸部降得低于你的双手，这样在最低点时你的胸肌和三角肌就能得到极大的拉伸。



2. 动作要领和标准俯卧撑一样，不过在放低身体时要一直到你的胸部完全拉伸为止。与前面一样，整个过程中身体要始终呈一条直线。



变式：抬高双腿的深度俯卧撑

你可以把脚架在一个矮桌或床上，效果很不一样。

## 错手俯卧撑

锻炼肌肉：胸肌、肩部、肱三头肌、核心区

1. 动作基本要领仍然和标准俯卧撑一样，只不过一只手的位置要比正常位置稍稍靠前，而另一只手的位置则比正常位置稍稍靠后。



2. 将身体下沉至几乎着地。每组之后，变换手的前后位置，再做下一组。从上方观察，脊柱应该保持绝对平直。



提示：

这是个很好的练习，可以给你的肌肉不寻常的刺激。

## 变式1：架高双手

架高双手以降低难度。

## 变式2：架高双脚

架高双脚以增加难度。

## 推手起身

锻炼肌肉：胸肌、肩部、肱三头肌

1. 增强力量的好办法！跪姿，上身挺直。手臂放在胸前。



2. 身体倒向地面，最后用手掌撑住，掌心朝下。然后，有控制地放低身体，直到你的下胸部接触到地面。接着，尽可能快地将自己推起，用的力量要足够把自己推回到直立的位置，在整个过程中身体始终要呈一条直线。大部分人可能要弯曲髋部才能回到直立状态。



## 半俯冲轰炸机

锻炼肌肉：肩部、肱三头肌、胸肌、斜方肌

1. 起始姿势和俯冲轰炸机（详见第4章的反弹俯卧撑）一样，臀部抬高，做反向两头起的动作，双手与肩同宽，双脚与髋同宽。双臂稍微外旋，与背部呈一条直线。



2. 肩部下压，然后胸部冲向地面，停在两手之间，然后再从这个位置返回起始姿势。



想升级吗？

双脚向手靠近会增加动作的难度。你可以把手放在脚前5掌处，试着做做看。你的脚距离手越近，在动作的最低点你的臀部会自然地保持得更高。在拳头上做这个练习会增大动作幅度，拳头下垫一块毛巾会舒服一些。

## 变式1：双手抬高半俯冲轰炸机

1. 如果你把双手放在椅子上，练习难度会降低。当你用双手支撑在椅子上时，手臂与背部应该完全伸展。



2. 胸部向下压，直到碰到椅子为止。



## 变式2：双脚抬高半俯冲轰炸机

1. 如果你将双脚抬高，练习难度会增加，如把脚架在椅子上。尽可能将上半身贴向地面。



2. 你的上半身应该与地面几乎呈直角。



## 反弹俯卧撑

锻炼肌肉：胸肌、肱三头肌、三角肌、核心区



这是一个爆发力练习。动作基本要领和标准俯卧撑（详见第4章的标准俯卧撑）一样，不过推起的力量要足够大，速度要足够快，使双手在手臂伸直达到动作的最高点时离开地面。在落回地面时，不要全无控制地让双手拍在地上；相反，指尖先着地，然后是手掌，之后手臂弯曲，让身体有控制地落下，到达动作的最底点时再迅速且用力地将自己推起。

## 想升级吗？

试着分别在两只手的内侧或外侧放一本书，手从书上撑起，落下时则撑在地上，就这样在书和地板之间来回交替。

## 俯冲轰炸机

锻炼肌肉：胸肌、肱三头肌、三角肌、核心区

这个改编版的“印度式俯卧撑”融合了瑜伽拜日式的姿势。在健身房里找不到一种器械能比这个动作更好地冲击胸肌、肱三头肌和肩部，而且这个练习还能增加你的脊柱的柔韧性，加强你的核心区。

1. 直立，双腿伸直，双脚微分，弯腰，双手撑在地上，将双手尽量往前放，直到双手和双腿完全伸展开，背部完全挺直，臀部朝向天花板。伸展的手臂与背部呈一条直线。脚跟不一定要触地，但要尝试尽量把脚跟往地面方向放。姿势应该是反向两头起，这在瑜伽中叫作“下犬式”。



2. 挺起胸脯，上半身俯冲向下，划出一条弧线，直到你的胸部几乎碰到地面（此时你的姿势应该是标准俯卧撑的最低点时的姿势），手肘紧贴身体，指向后面。



3. 然后尽力抬起上半身，直到你能直视前方，你的背部成弓形，骨盆几乎贴在地面上。髋部距离地面几厘米，这个姿势与瑜伽中的上犬式类似。



4. 接下来像倒带一样把上述动作反过来做，胸部再次从近地面处划

过（再次回到标准俯卧撑的最低点姿势）。



5. 这时再把你的身体推起，再次回到反向两头起的姿势。在整个动作过程中，反向弯曲背部有助于拉伸腘绳肌和小腿，还能舒展脊椎。



## 变式1：宽俯冲轰炸机

要降低难度，就使双脚略宽于肩。

## 变式2：双脚抬高俯冲轰炸机

还是有难度？那就把双手撑在一个较高的平台上做，如沙发茶几。

## 变式3：简化版俯冲轰炸机

当你到达背部前弓、胸脯朝向前方、眼睛平视的位置时，如果难度太大或者你已经很疲劳了，你可以不严格地逆着做，而是直接抬起臀部，回到初始姿势。这个动作类似于哑铃前平举——不过需要更多肌肉参与——对你的三角肌前束非常有益。在做一组俯冲轰炸机，直到力竭之后，再做10个这种动作是很好的收尾方式。

### 想升级吗？

难度不够？试试单腿做俯冲轰炸机。

## 反手俯卧撑

锻炼肌肉：整个上半身，尤其是胸肌、肩部、肱三头肌和核心区

1. 做这个练习之前一定要适度热身。俯卧，脚尖点地，双手撑地接近腰部，手掌向下，手指向后指向脚尖。



2. 将自己推起，直到双臂伸直，此时只有双手和脚尖在支撑身体。这个动作的要点是尽量向前探，腰可以稍微弯曲，但背部一定要挺直。在练习的过程中，你的脚尖会向前滑动几厘米，所以你可能需要穿上袜子或鞋子以保护你的脚。做到动作的最高点后，再有控制地放低身体。



## 想升级吗？

用精装书之类的东西，把你的双脚稍微垫高一点儿。随着你越来越强壮，继续增加高度。你也可以试着抬起一条腿，只用一只脚的脚尖支撑。将身体向前探，使支撑你身体的那只脚承受的重量尽可能地少。随着你不断进步，你会越来越轻松，到最后你可以把双腿都抬起来，那时你就能挑战终极俯卧撑：水平俯卧撑。

## 水平俯卧撑

锻炼肌肉：从斜方肌到臀部的所有肌肉，重点加强胸肌，肩部，以及核心区

1. 这就是传说中的终极俯卧撑。和反手俯卧撑（详见第4章的反手俯卧撑）一样，你应当彻底的热身。俯卧，脚尖点地，双手靠近腰部，手掌向下，手指向后指向脚尖。



2. 将自己完全推离地面，直到双臂几乎伸直。此外，身体完全悬空，只有双手在支撑你的身体，有控制地用前臂支撑住倾斜角度。



提示：

这个动作难度很大，而且就像每个动作一样，只有姿势正确才能达到效果。你可以先从保持静态姿势几秒钟开始，之后逐渐递增到15秒。如果你的力气较大，你可以用这种姿势做俯卧撑。

## 单手俯卧撑

锻炼肌肉：几乎锻炼所有肌肉，尤其是肩部、肱三头肌、胸肌、腹肌、腹外斜肌以及下背

这是世界上最好的练习之一。但很遗憾，不是练出大块头就能做到这个，也不是说你练习其他俯卧撑练到一定程度，就自然而然地能做到这个。我见过很多人，能非常标准地连续做80个俯卧撑，却没有足够的力量和协调性去完成1个像样的单手俯卧撑。所以，如果你现在还做不了1个，也别太失望。我会一步一步地教你。

首先，做一组普通的俯卧撑，以此来热身。刚开始练习单手俯卧撑时，最好采用脚在地上，而手撑在一个较高的物体（如椅子、餐桌、写字台、窗台）上的方式。你变强以后，再逐渐降低手的高度，直到可以将手撑在地上做。

1. 向前倾斜，把双手撑在你前方的平面上，就像要做标准俯卧撑一样，只不过双脚距离要比肩略宽，双手距离则要比肩略窄。然后，把一只手背在身后，撑在地上的那只手五指张开，帮助身体保持平衡。肩膀与地面始终保持平行，尽可能地放低身体，然后再把自己推起。



2. 撑在地上的那只胳膊的肘部要贴着肋部，身体重心要放在撑在地上的那只手的手掌外沿（小拇指的下方）。保持肩膀收紧，不要耸肩。在整个动作过程中，你的身体始终应该呈一条直线。



提示：

- 这个动作给人的感觉很不寻常，因为身体中段受到了强大的扭力。它令人惊叹的原因就在于此，它能大幅强化你的腹肌和下背部的原因也在于此。这个练习的关键是尽可能地收紧你的中段，你的身体有自然的扭转的倾向——不要放任它！你的身体不再仅仅是若干个部分的组合体，它必须成为一个整体——每一块肌肉都和它周围的肌肉紧密联系在一起。收紧你身体的每一部分，你的整个身体都要绷紧，从指尖到脚趾，最好连背在身后的那手也握紧拳头。
- 为了使你的核心区变得强壮以及避免受伤，在做第一次反复前先吸大约半口气并憋着。接着，收紧你的臀部和腹部，微微收缩耻骨。这样做可以使你的下背部参与进来，还能保护你的脊柱。
- 反复练习，直到你的胸部能几乎贴到地面。当你能每只手臂做5个漂亮的单臂俯卧撑时，就降低支撑平台的高度，继续练习。
- 和尝试任何新的高难度复合动作一样，成功的关键是反复做很多次轻量练习。试着每天分散地做10~15组，每组内的动作次数是足以使你达到力竭的次数的一半。你应该循序渐进，你是在为掌握这个动作的要领而练习，而不是为了冲击你的肌肉（暂时如此）。掌握动作要领之后，你就可以像做其他任何动作一样，真刀真枪地练到力竭。

## 变式1：抬高双手单手俯卧撑

1. 通过将手撑在椅子或类似的稳定物体上可以降低难度。



2. 尽可能将身体向椅子方向下压。



变式2：抬高双脚单手俯卧撑

1. 为了让练习提高难度，更加强化肩膀，可以将双脚抬高，比如分别放到两个椅子上。



2. 尽可能将身体向下俯冲。



## 想升级吗？

难度不够？想增加难度，让身体的重心更多地集中在肩部，你可以架高双脚，或者抬起与撑在地上的手同侧的那条腿。你还可以试试单臂俯冲轰炸机！

## 滑动俯卧撑

锻炼肌肉：胸肌、核心区、三角肌

1. 做这个练习时地面要硬而光滑，还需要一条毛巾。用塑料做的、在地毯上会滑动的东西也可以。以俯卧撑开始。毛巾放在左手下面。



2. 缓慢地维持5秒钟的下降动作，左手滑过头部向前伸，直到肩膀和臀部在同一高度，保持身体呈一条直线。以正常速度回到初始位置。重复5次后换手，或者可以每次重复后都换手。



## 变式1：加上停止的滑动俯卧撑

在动作的最后，先将左手移动到左肩膀下。之后通过标准俯卧撑动作回到起始位置。

## 变式2：向外滑动俯卧撑

- 你可以把手呈直角向体侧滑动——或者先向前再向旁边滑。
- 这个练习也可以双膝跪地进行。你可以尝试着两种变式交替进行。



## 想升级吗？

请你把双手放在毛巾或其他能滚动或滑动的东西上。以俯卧撑为起始姿势，将手臂直直的从头侧滑过，将手臂置于身体前方。请你集中注意力，在你的胸部距离碰到地面前面的最后几厘米时，一定要把姿势控制好，保持身体舒展。将双手撤回到胸部下面，再次回到起始姿势。我将这种变式称为“滑跑”。就算这只是一个俯卧撑的变式：你会感受到胸肌几乎被撕裂的快感。

## 肱三头肌

肱三头肌占据你上臂的2/3，剩余的才是肱二头肌。因此，无论你是想要用肌肉把衣袖撑满的小伙子，还是不愿自己的上臂看起来松松垮垮的姑娘，下面的这些练习正是你所需要的。

# 侧卧臂屈伸

锻炼肌肉：肱三头肌，对腹外斜肌也有一定锻炼

1. 右侧卧，整个身体呈一条直线；如果你是在地板上做这个练习，那就在髋部下垫一个枕头，这样会舒服一些。右手抓住左肩，右臂在你胸前弯曲，左手撑在右肩下的地面上，左手手指指向你的头顶方向。



2. 只让腰部弯曲，把你的上半身推起，直到左臂完全伸直。接着，有控制地放下上半身，回到初始位置。做完一组后，翻身换另一侧。



## 窄距俯卧撑

锻炼肌肉：肱三头肌、胸肌、肩部、核心区

**1.** 动作基本要领和标准俯卧撑一样，只不过你的双手之间的距离要近得多，只有1掌或2掌宽。



2. 将身体下沉，要确保你的肘部在动作的最低点时靠近你的身体。



**变式1：** 双脚抬高窄距俯卧撑

腿架得越高难度越大。

## 变式2：双手抬高窄距俯卧撑

手扶在一个高的平台上则可以使动作简单一点。

## 下沉臂屈伸

这是伸展和增强肱三头肌的最佳方法。

锻炼肌肉：肱三头肌、核心区

1. 找一个大概与腰等高的东西，如固定的椅子、沙发、桌子、壁炉架、窗台或床尾架。手掌朝下握住它，双手间距与肩同宽。锁定双臂，以支撑你自身的重量，然后双腿往后退，直至其所在的位置比你借助这个物体做俯卧撑时稍远。



2. 弯曲肘部，放低身体，直到你的头部低于你的双手。在动作过程中始终绷直你的身体。你的双脚一定要站得足够远，这样你的头才能不碰到你手扶的物体。当你的肱三头肌拉伸到极限时，再靠手臂发力把自己推回到起始姿势，最后锁定手臂。



提示：

- 你的身体中段一定要**绷紧**，让腰部不要弯曲。还有，在整个动作过程中，肘部要始终冲下，克制住让它们指向身体两侧的冲动。
- 新手可以试着使用差不多与头部等高的物体，如写字台的桌面或壁炉架。高度越低，难度越大。

## 屈臂撑

锻炼肌肉：肱三头肌、胸肌

1. 找两个固定平面，在能让你觉得自如地将左手和右手支撑在上面的情况下，距离尽量远。它们必须结实，足以承受你的体重，另外它们的高度应该相等（至少不能差太多），而且不能低于你的腰部。厨房操作台台面、床头柜、桌子、写字台、书架、窗台都可以。双手分别撑在这两个平面上，双臂在身体两侧锁定，弯曲双腿，使自己的身体悬空在两个平面之间。弯曲小腿。



2. 弯曲手臂，手肘朝下；然后尽可能低地放低身体，膝盖要一直悬空，不能着地；紧接着再把自己撑起来。同样地，只有你的肘部和肩部可以弯曲。还有，你的腿一定不要摆动。两个支撑物高度不一样也没有关系。像我有时就会一只手撑在壁炉架上，另一只手撑在椅背上，只要记住每组之后转身换边就行。



## 想升级吗？

难度不够？想提高难度的话，你可以背一个装满书的书包做这个练习。

## 变式1：有支撑的屈臂撑1

可以在向上撑时用腿借力。

## 变式2：有支撑的屈臂撑2

在你身后放一把椅子，弯曲双腿后把脚搭在椅子上，在你撑起时自己帮自己一把。如果你能做到的话，在你放下身体时试着把脚从支撑物上移开，然后有控制地放低身体。这样对提高你的能力很有帮助，最终你可以不依赖任何东西完成这个练习。

# 肩部

肩胛带主要由斜方肌和三角肌的前束、中束和后束组成。只有把三角肌的前束、中束、后束都练好，你的肩膀才能强壮宽厚。

# 旋臂

锻炼肌肉：肩部

这个动作十分适合在更高强度的动作前后做，用来热身或放松，也适合那些因伤病或年龄的原因而久不健身的人。我得承认，为了“折磨”新兵，我曾经不止一次地让他们无休止地只做这个练习。

如下图，双臂侧平举，注意保持双臂笔直；双臂在空中划圆（幅度可大可小），向前10次，然后向后10次。两臂侧平举并转动，幅度可大可小。左手的手指要尽可能地向下转动，而右手手指尽可能向上转动。在手臂相同高度下，以相反方向交替旋转手臂。



## 变式1：前平举旋臂

双臂向前伸直（前平举）进行这个练习。

## 变式2：俯身旋臂

如果你向前俯身，然后在身体两侧旋臂，这个动作就主要针对你的三角肌后束。

## 变式3：手臂和肩膀的旋转

你也可以将双臂举过头顶做这个练习，将肩膀做内旋和外旋。

# 军体俯卧撑

锻炼肌肉：肩部、肱三头肌

1. 身体弯曲，手距离脚有5个手掌距。



2. 将双手分开，与肩同宽。将胸部在伸直的两腿间向脚部移动。将头部置于两手之间，朝向地面。



3. 上半身下沉，弯曲肘部，将头在双手间向地面压。重回起始姿势，再次重复这个动作直到力竭。



变式1：双脚抬高军体俯卧撑

将双脚撑在椅子上可以提高难度。上半身在开始和结束姿势时几乎是与地面垂直的。



## 变式2：双手抬高军体俯卧撑

可以将双手撑在更高的物体上（如稳定的凳子或沙发）降低难度。



## 想升级吗？

- 手撑在高一些的地方，使你的头能降到手的高度以下，这样能增大你的动作幅度。例如，取一把椅子，放在沙发旁，脚踩在椅子上，双手撑在沙发的扶手上，双腿伸直，弯腰，臀部抬高，背部挺直，肩膀下压直到你的后颈接触到沙发。
- 你也可以将脚踩在一把椅子上，然后双手撑在另外两把椅子上，这样在动作的最低点，你的头部和肩膀就能降低至两把椅子之间。你还可以在地板上放两个结实的箱子、两本字典或大部头的书，借助它们来做这个动作。

## 烈焰当头

锻炼肌肉：肩部、肱三头肌、胸肌

这个动作主要冲击你的肩部，同时也能锻炼你的胸肌和肱三头肌。

你可能觉得这是小菜一碟.....真的是这样吗？试试看吧。

**1-3.** 做1个标准俯卧撑（详见第4章的标准俯卧撑）。





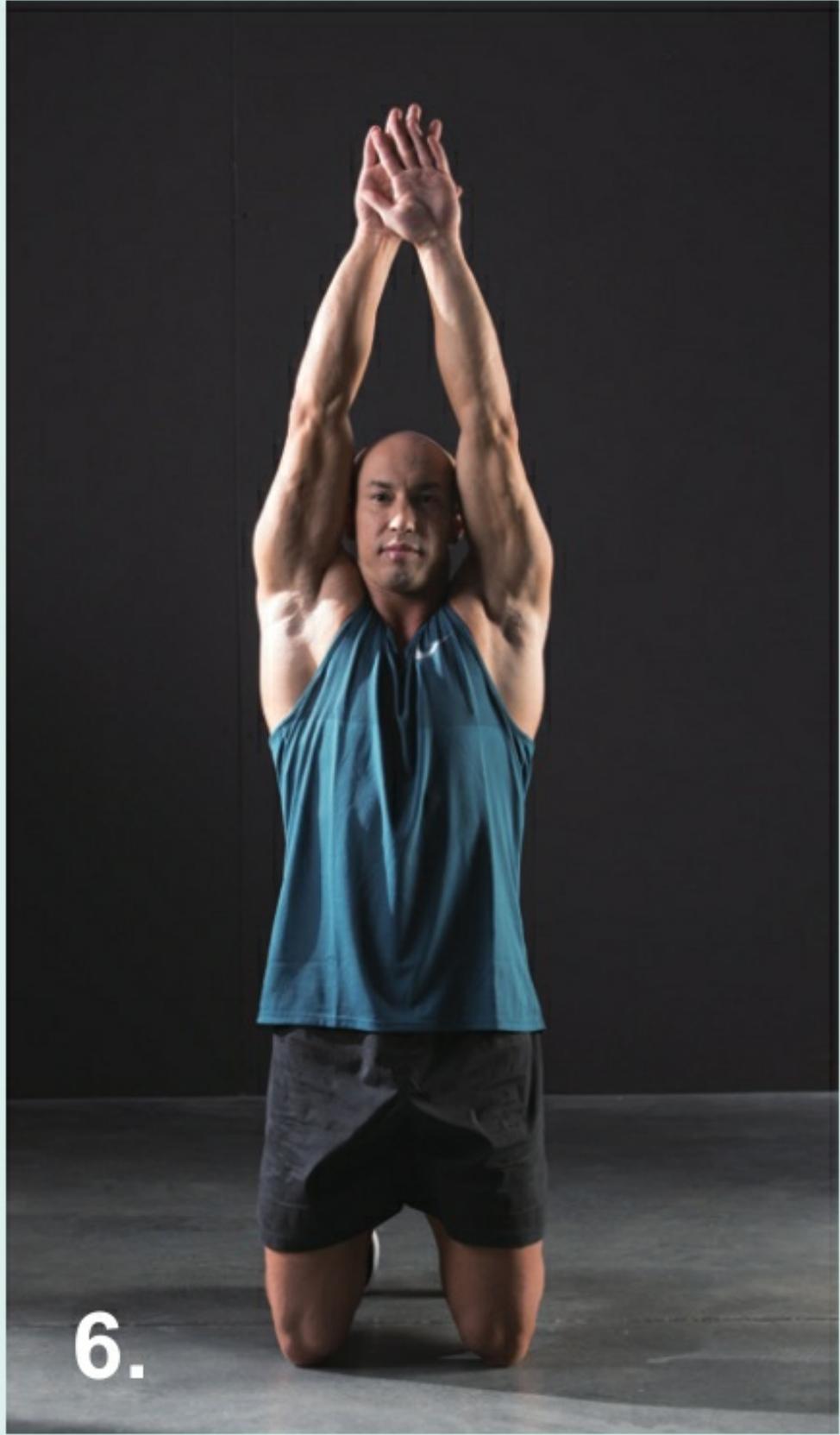
4. 起身改为跪姿，上身挺直。将大拇指连同手臂向身体外侧旋转，肩膀也同时外旋。



5. 手掌向前，手臂从体侧举起。



6. 在流线型的姿态下（详见第4章的手位4）做扩胸运动。收紧腹部肌肉。结束姿势仍然保持背部挺直。（不要塌腰！）



7. 做2次俯卧撑（步骤1-3）。



8. 再次变成跪姿，做8次把双手伸向空中的动作（步骤4-6）。



## 升级的方法

- 每次增加1个俯卧撑，而伸直手臂的次数则是俯卧撑个数的4倍。例如，你这次做了7个俯卧撑，那么接下来就要重复伸直手臂的动作28次。
- 当你无法再多完成1个俯卧撑时（这时你的三角肌像是着了大火一样），就开始递减的过程，即每一组的俯卧撑个数都比前一组少1个，这样逐次递减，直到只做1个俯卧撑，而伸直手臂的次数同样是上一次俯卧撑个数的4倍。
- 举例来说，如果你能做到6个俯卧撑，但是做第7个时有点吃不消，那么接下来就伸直手臂28次（ $7 \times 4$ ），然后下一组做6个俯卧撑，伸直手臂24次，之后做5个俯卧撑，伸直手臂20次，直到只做1个俯卧撑，伸直手臂4次，这样就大功告成了！

提示：

如果你最多能做到7个俯卧撑，这个练习大概会用时10分钟。你越强壮就做得更多，用时也就越久。

## 倒立撑

锻炼肌肉：几乎涉及全身所有的大肌肉群，重点是肩部，其次是肱三头肌和核心区

前面所有动作的终结者！做这个动作时其实相当于用你的全部体重做军体俯卧撑（详见第4章的军体俯卧撑）。

## 起始姿势

- 背靠着竖杠站立，俯身向下，让双手和双膝着地，脚跟挨着竖杠。
- 分别把两条腿伸直靠在竖杠上。你的姿势应该是两臂伸直，只有双手着地。现在把双手挪动到距离竖杠约30厘米处，在身体靠近竖杠的过程中，腿顺势沿着竖杠向上滑。

**1.** 现在，你的姿势应该已经到位，你的整个身体（从手到脚）应该呈一条直线。



2. 有控制地缓慢降低身体，直到头部几乎接触到双手之间的地面。



3. 接着，把自己推起来，直到肘部几乎锁定。在动作过程中，始终保持上身挺直，核心区绷紧，不要弓背。



提示：

如果你做倒立撑有点困难，而且你需要适应一下血涌向头部的感

觉，那就先做静态的倒立练习，每次保持靠竖杠倒立的姿势15~30秒。

## 姿势的分解

结束倒立姿势有几种不同的方法。

- 你可以一次放下一条腿，然后再站起来，就像做侧手翻一样。
- 或者，如果你还有力气的话，就向着远离竖杠的方向挪动双手，腿顺势下来，其实就是按照倒立的步骤反着做。

## 变式1：竖杠行走

1. 练习用双脚在竖杠上上下下走。从俯卧撑开始做起。将一只脚靠到竖杠上。



2. 同时将双手向竖杠方向移动，双脚往竖杠上方移动。



3. 直到你手臂完全伸展后停住，保持住这个姿势。再原路返回到起始姿势并暂停几秒。这个姿势在暂停阶段效果最佳——因此要多暂停几次。



变式2：倒立提肩

可以在倒立姿势下耸肩，这样会给斜方肌额外的刺激。

## 变式3：单手倒立

当你能够比较轻松地做倒立撑时，你可以试试静态的单手倒立：一只手撑地，另一只手离开地面，尽可能久地保持，然后再换另一只手撑地，练习时双腿分开一些会有帮助。这个动作真的会给你的肩部和稳定肌带来实实在在的冲击。

### 想升级吗？

- 放低身体，直至鼻子轻轻触地面。
- 练得足够强之后，你可以用书本、砖块或椅子之类的东西把双手架高，从而加大动作幅度，让头部在双手间降得尽可能地低。注意，一定要确保你使用的物品足够稳固。
- 更难的方式是背对竖杠做倒立撑。



**1.** 面朝竖杠站立。弯下上半身，双手朝向竖杠撑在地上，手距离竖杠15~20厘米。



2. 双脚蹬地而起成倒立姿势。



3. 如果可以的话，尽量控制双腿，不要让脚跟狠狠磕在竖杠上。这种倒立上竖杠的方法会为你不依赖竖杠做倒立打下基础。接下来的动作

和前面讲的一样。结束倒立姿势时，有控制地依次放下双腿，然后再站起来。



# 和腿一样强的手臂（倒立训练）

你是否曾经想学倒立呢？这的确是一个对肩膀力量进行极限冲击的好办法，能让你在锻炼的同时享受乐趣。倒立是锻炼肩胛带每一块肌肉的最佳练习之一。当然，大多数人都不是天生就能做倒立的，你或许也不例外。下面，我将告诉你怎么做。学会做倒立并不容易，需要真正下一番功夫。的确，想要学会做倒立，你就必须刻苦练习，但这些练习不仅仅是达到目的的手段。最终能做无支撑倒立其实只是锦上添花，你因为刻苦练习倒立而拥有了发达的斜方肌、宽厚的肩膀、厚实的肱三头肌，身体的平衡性以及协调性也变得更好，这才是对你为此花费的时间以及付出的努力的最佳回报。

## 接下来让我们把练习的流程（倒立）走一遍

1. 首先，你得练好自身体重军体俯卧撑。如果你记不清楚军体俯卧撑的做法，就翻至（第4章的军体俯卧撑）再看一看对军体俯卧撑的描述。上身前倾，腰部弯曲90°，双手打开，与肩同宽（记住，手的位置越高就越容易）。如果需要的话，你可以在刚开始做时将脚踩在地上、手撑在高处（如咖啡桌上）。

2. 随着你不断变强，逐渐降低手的高度，直至你能在地面上做。现在你可以开始架高你的脚。反复练习，不断增加脚的高度（详见第4章的姿势的分解），直到你可以抵竖杠而上进入倒立姿势。

3. 到此为止可以说已经完成了一半。现在，靠着竖杠做倒立撑（详

见第4章的姿势的分解)；然后，试着离竖杠远一些做倒立撑(详见第4章的姿势的分解)；接着再试着保持静止倒立姿势。试着做3分钟，中间的休息和间断要尽可能地少。你可以看着表做，也可以干脆自己数秒——但要努力克制，千万不要在感到难以坚持时越数越快。

4. 最后，等你做得到的时候靠竖杠练习静态单手倒立(详见第4章的姿势的分解)。反复地换手，直到你能总共坚持3分钟。

5. 现在，你的力量已经足以做无支撑倒立。是培养平衡性的时候了。对大部分人而言，这是最大的难关，但其实只要你有耐心和恒心就可以克服。

6. 首先，在有竖杠保护的情况下练习静态倒立。手撑在地上，距离墙15厘米，手指指向墙，双脚蹬地而起成倒立姿势，控制好双腿，不要让脚跟狠狠磕在竖杠上。现在，双脚轻点竖杠，继而离开竖杠，在不依靠任何东西的情况下保持倒立，尽可能久地坚持。刚开始时，可能坚持1秒都很困难。你要反复尝试，试着找平衡的感觉。起初，这个动作看起来根本不可能完成，但成功的诀窍在于练习、练习、再练习——频繁地练习难度较低的倒立动作。倒立对平衡性和协调性的要求很高，而坚持频繁的、高次数的轻量练习的效果比间隔的高强度练习的效果好。可能你总是在某个地方或某一竖杠边练习倒立。那么，你可以试着养成每次经过那个地方时都做一次无支撑倒立的习惯，一天练习5~20次。

7. 当你能坚持无支撑倒立几秒钟时，你就可以不再依赖竖杠。注意，一定要在地毯上练习，因为你难免会倒下来，你得学会保护自己不受伤害。一旦失去平衡，你需要马上做前滚翻。前滚翻的动作要领是：有控制地弯曲肘部，将下巴收到胸前，蜷缩双腿(不要太紧)向前滚，臀部先着地，然后是腿。

8. 现在，你可以试着用自己的手走几步。学会“用手走路”之后，你可以做几个无支撑倒立撑——肩部练习的顶峰！

提示：

- 注意控制双腿，要尽量并拢。脚尖伸直，这不仅看起来更美观，也会让你的腿保持静止，让姿势不失控。
- 练习倒立时要特别注意腿和头的位置，体会它们对平衡的影响。每天都花点时间练习倒立，不要心急。
- 请你在这个阶段尽量把锻炼安排得轻松些，避免过度劳累。集中于灵活性和平衡感。不要担心，你还是能练成有力的肌肉。
- 双脚蹬地腾空并尽量坚持，反复不断地练习，直到疲劳。这是非常棒的练习。即便你只能再坚持一秒钟或者一秒钟都坚持不了也没什么，你只要继续做。你得摔几个跟头才能学会，不要灰心，坚持下去，尝试、摔倒、尝试、摔倒、再尝试，就像学骑自行车一样。你不需要别人来扶着你，你要有倔强不服输的劲头，坚持练习是关键。逐渐地，你维持不了平衡而倒下的次数会越来越少。终有一日你会突然发现自己能做到了，你将成为万里挑一的精英——地球上少数能做无支撑倒立的人之一。





引体向前

锻炼肌肉：背阔肌、肱二头肌、前臂、三角肌后束

这是针对背阔肌和肱二头肌的、最好的全面练习。我会介绍几种不同的变式，它们侧重锻炼的肌肉有所区别，强度也不同。现在，我们先来看看基本动作：

**1.** 面朝一扇打开的门的侧沿站立，双手分别抓住门内外两侧的门把手。当然，你在练习中也可以用上一条毛巾做辅助（皮带或者绳子也可以），把这些东西绕在门把手、房梁、大树或其他地方。可以做得有创意点。抓到大概腰带的高度，将双脚直接放到双手的下方，基本保持平行。用你的双脚夹住门。你的脚跟应当在门把手的正下方。你和地板之间需要有很好的摩擦力，所以最好穿上鞋子做这个练习。上半身后倾，直到你的手臂伸直。同时弯曲膝盖，将臀部向后坐，屈膝下蹲，背部挺直和大腿成直角。

**2.** 背部要始终与大腿成直角，脚要平踩在地上（不要翘脚尖）。接着，将你的身体向前拉，直到你的胸脯碰到门的侧沿。用力夹紧你的肩胛骨，有控制地让上半身后倾，在动作的最低点尽可能地拉伸你的手臂和肩胛骨，在动作过程中上半身和大腿要始终成直角。

提示：

- 如果要重点锻炼背部，那就让肘部朝下，夹紧两肋，在动作的最高点用力夹紧你的肩胛骨，在动作的最低点尽可能地拉伸它们。
- 将胸部拉向手将使上背部、三角肌后束和肱二头肌得到重点锻炼。
- 将腹部拉向手则偏重于锻炼下背部。

**变式1：** 笔直引体向前

如果感觉有困难，你可以让脚向后移一些。刚开始时，你甚至可以将脚尖抵住门的侧沿。随着你的力量逐渐增大，一点点地向前移动你的脚。记住，脚的位置相对于手的位置越靠前，动作难度就越大。

## 变式2：不同手握姿引体向前

你可以正握或反握，也可以侧握。掌心向下正握时，偏重于锻炼前臂外侧（伸肌）；掌心相对侧握时，也侧重于锻炼前臂外侧；而掌心向上反握时，则偏重于锻炼前臂内侧（屈肌）。在侧握的时候双手手掌相对，这样能平衡地分配负重。

## 其他能保持稳定的方法

借助栅栏、小树干、自行车架、路标、柱子、电线杆或任何固定在地上的杆子都可以做这个练习。不管在哪儿，我都能找到东西做引体向前。你真正需要的只是一个与腰等高的、能稳稳抓住的东西，水平的或竖直的都可以——只要它的下面有放脚的地方就行。充分发挥你的创造力，想一想都可以借助哪些东西吧。另外，这个练习可以用毛巾，也可以不用毛巾；你还可以用一条两端打有结的粗绳子，这样你的手就不会滑脱。

## 想升级吗？

试着做单臂引体向前吧！这会对你的前臂、肱二头肌和背部的力量提出非常不一样的要求。做这个有很多不同的方法，它们各有优点。你可以将缠在门把手上的毛巾的两头都抓在手里来做，这有益于增大握力和前臂力量，抓住门框的突出部分也有同样的作用。小树干或任何稳固

的杆子、柱子都可以用来做单臂引体向前，只要用你的双脚夹住它们就行；楼梯扶手或齐腰高的引体向上单杆也适合用于做这个练习。

1. 将双脚放在双手下方，双臂伸直。



2. 上半身保持平直，向手的方向向上提起。



## 反向划船

锻炼肌肉：背阔肌、肱二头肌、前臂、三角肌后束

**1.** 找一个你可以抓着把自己拉起来的足够稳固的东西，比如桌子或是架在两个平面上的杆子。另外，它的高度应该略大于你的手臂长度，大约与你的腰部等高（你站立时）。如果你在健身房中运动，这个动作也适用于一些器材——只要哑铃抓到腰部高度即可。如果不够高也可以，但你的动作幅度会受到限制。平躺，让胸部位于你要抓住的东西的正下方。伸手紧紧抓住上方的杆子或平面，双手尽可能与肩同宽，掌心朝向脚的方向。



2. 从膝盖到肩部呈一条直线，弯曲手臂，将胸部拉向你抓着的杆子或平面，用力夹紧肩胛骨。只有你的脚跟与地面接触。抓牢别松手，缓慢地放低身体，在动作的最低点尽可能地拉伸你的手臂和背部。



提示：

侧握时，锻炼重点是前臂的外侧。

## 变式1：宽握距反向划船

宽的握距会使力量更集中于背阔肌。

## 变式2：窄握距反向划船

而窄的握距会使力量更集中于肱二头肌。

## 变式3：正握反向划船

尝试上举，手掌朝向地面，抓住桌角或拉力带，这会让力量更集中于前臂伸肌。



## 变式4：反握反向划船

掌心相对，力量偏重于前臂内侧（屈肌）。



想升级吗？

1-2. 把脚架在小桌或椅子之类的东西上会带来很大的不同，但要记住保持背部挺直，除非你为了完成动作而不得不略微弯曲髋部和双腿。



3. 你还可以在做每组动作时，抬起一条腿，这样一来，在下面支撑的那条腿就需要向下压，以保证你的身体呈一条直线，这不但可以更好地锻炼你的股四头肌和腹肌，还能使你的臀部和腘绳肌也得到锻炼。



找地方做反向三角划船。先将胸部向右手方向拉，之后在身体下沉前再向左侧拉，每次练习后换方向。

## 可以用的各种物体

在家里找一找，发挥你的创造力。我最初是将一把结实的扫帚架在两个音响上，用它们做这个练习的。你也可以使用拖把或任何不会断的杆子，你只需要把杆子架在两个高度相同的物体上，让杆子离地面的距离大于你的手臂长度就可以了：椅子、桌子、档案柜，随你想象。一般情况下，两个物体的距离比肩略宽就可以，不要距离太远，除非你的杆子非常结实。注意：要确保杆子足够稳定，不会来回滑动。（如果你觉得有必要，而你选用的物体又恰好是木制的，你可以在每个物体的上表面、杆子的两边钉钉子来固定木杆，在你练完之后可以把钉子拔下收好，下次再用。）家里有一副旧拐？那么，你可以把两根拐架在平面上，使两根拐中部的短横木位于你的胸部上方，二者之间大约距离30厘

米，开始练吧！拐杖绝对是做这个练习的理想工具。

其实，你甚至连杆子都不需要，一张桌子就足够了。我在外出旅行的过程中住旅店时就是这么练的。你可以躺在一张高度大于你的手臂长度的桌子下，你的胸部应该位于桌子边缘的正下方，你的头则要超出桌子边缘。然后，伸手抓住桌子的边缘，像前面描述的那样，把自己拉起来，直到胸部碰到桌沿（注意：在此过程中，脚跟始终着地）。缓慢地放低身体，直到手臂完全伸直，你能真切地感受到背部的拉伸。如果桌子宽窄合适，你可以抓住桌子相对的两边来做这个练习。你甚至可以反手做，只要调整你在桌子下面的位置——也就是说，头在桌下而身体和腿伸在外面。现在，伸手抓住桌子的边缘开始练吧！最后，虽然并不必要，但如果你想要的话，你可以去网上买一个引体向上单杆，有了它你就可以在门口做引体向上和反向划船了。多数引体向上单杆都配有两对挂架，可以用于将单杆挂在不同的高度——其中之一用于将单杆挂在适合做引体向上的高度，另外一个用于将其挂在适合做反向划船的高度，也就是腰部那么高。当然，引体向上单杆也可以用于做引体向前。



正握



反握



侧握

## 引体向上

锻炼肌肉：背阔肌、肱二头肌、前臂

大部分情况下，在门上做引体向上是最简单的，是在任何地方都能进行训练的方法。将门半开，在门的上沿铺毛巾、T恤或布。如果这样还不足以卡住门使它不摇摆，那就用楔子、毛巾或其他东西塞在门下或者卡在一个合叶上方。你也可以购买一个引体向上器，这种器械能够安

装到所有门上，非常安全。使用这种方法能很好地锻炼你的背阔肌、肱二头肌和前臂。很多公园里都有。你甚至可以用攀登架做。

**1.** 请你在头上方双手与肩同宽抓住杆。在向下时要尽可能保持修长和伸直（就像其他所有的练习一样）。每次重复时都尽可能更舒展。



2. 在上举时，请想象将手肘向地面方向拉。保持住这样修长而正直的姿态。尽量不要来回摆动，保持住良好的姿态，尽可能拉得更高。之后再回到舒展的起始姿势。



提示：

就像其他的上举动作一样，可以尝试不同的握姿，以锻炼不同的肌肉群，但锻炼的过程都是一样的。前提是：你要在一个杆子上做这个动作。标准引体向上是用正握姿势做的，双手朝外。

## 变式1：反握

双手手掌反向朝下。大部分人会觉得反握和侧握抓杠的动作是最简单的。我经常使用这种变式，因为我发现在伸展时肩膀外旋非常舒适。因为平日大部分时间里肩膀都是向内侧收紧的（比如电脑作业）。用这样的抓杆姿势可以有效舒展肩膀。





## 变式2：双手反向抓杆

手掌朝向相反方向。请你在做这种变式时注意，身体一定要面向正前方，在控制旋转之下做这个动作。在所有的运动训练中都要控制和（或）避免旋转，这是一种重要的运动能力。





### 变式3：侧握

双手掌心相对。如果有云梯的话做这种变式是最好的。我个人最推荐这种手势姿势。此外，这种变式还能让下半身得到很好的舒展。

## 变式4：收紧式

缩短双手间的距离可以给手臂形成更多压力。这种变式对所有的抓举式动作都适合。照片中我的姿势是正握。





## 变式5：加宽式

双手抓杆距离较远时可以更有效训练背部。你可以在每种抓杆动作中运用这种变式。因为在这种变式中肩部不是很稳定，因此在下杆时需要注意控制姿态。





## 变式6：辅助式

利用工具帮自己拉杆。练习用不同的抓杆变式保持住拉杆姿势，然后尽可能在没有帮助的情况下缓慢下杆。弹力带是理想的辅助工具。而且你马上要了解弹力带在用毛巾做引体向上（详见第4章的用毛巾做引

体向上)中的作用了。





## 想升级吗？

想要增加难度就背一个书包。只要稍微增加一点重量，难度就会提高不少。或者，你也可以向上拉自己，在胸部碰到引体向上单杆时坚持几秒钟，然后再放低身体。

# HOOYA!

## 有同伴支持的引体向上

如果你有好朋友可以帮忙（孩子也可以），那么可以让他在你拉杆时给你一个向下的力，此时，你则用尽全力与这个力保持相反方向（这样的力要至少持续5秒）。之后再向上，或让同伴帮助你举高。注意这种情况下不要用力过度，否则你可能会在接下来的一周穿衣服都费劲。

## 用毛巾做引体向上

锻炼肌肉：背阔肌、肱二头肌、前臂

这个练习对于想提高自己在攀岩或爬绳索中的握力的人来说非常有效。你只需要在准备进行引体向上的器材上卷上一块厚毛巾即可，其他的都按一般情况做。在做这个动作时也应该注意：下半身尽量伸展开，让身体更修长、更笔直。你可以换正握、反握、侧握，在上方暂停和缓慢下降时也可以尝试多种握姿。通过示意图，你可以看到我是如何利用弹力带降低难度的。





## 变式：单手毛巾引体向上

用一只手抓住两条毛巾，另一只手抓住单杆。毛巾带来的厚度会明显提高抓举的难度。

## 三角形引体向上

锻炼肌肉：背阔肌、肱二头肌、前臂

1. 双手与肩同宽，正握单杆。双手伸直，身体修长。



2. 拉起身体，将下巴在杆上尽可能地靠近左手。



3. 之后再平行地移到右手边，之后回到中间位置。每次重复时都变换方向。这样的话，每次都会只有一侧承重更大，正握难度较高，需要

更多控制力。



提示：

简单一点的版本是，可以省掉下巴平行移动的这个动作，每次都只向一边倾斜。

## 变式1：反握三角引体向上

如果用反握完成这个动作会容易些。

## 变式2：交替抓杠

一只手掌朝前，另一只手掌朝后。这样的手位可以激发身体内的转动本能，你必须在练习中控制住向上、向旁边或向下移动的本能。

# 侧平举

锻炼肌肉：肩部，主要锻炼三角肌中束



做这个练习的时候最好不要空手，不过只要姿势标准，你只需要一点点重量就能实实在在地锻炼你的肩部。罐头、牛奶壶、装满物品的购物袋或装满水的水桶都可以，你可以根据自己的力量大小随意选择。

站立，双脚与肩同宽，双臂在身体两侧下垂；双臂侧平举，直到与肩膀同高，在这一过程中，肘部不要弯曲，手掌向下。在动作的最高点把大拇指微微指向地面。接着，缓慢地放下双臂，使其回到你的身体两侧。

## 变式：过头顶侧平举

如果想锻炼斜方肌，你可以加大动作幅度，让手臂在空中划出 $180^{\circ}$ 的弧线，双手（或罐头、水壶）在头顶上方相碰。双手超过肩膀高度时，转动手腕，使大拇指指向上方。

# 俯身侧平举

锻炼肌肉：肩部，主要锻炼三角肌后束

1. 做这个动作不需要太重的重物。动作过程和侧平举一样，只不过髋部要向前弯45°左右，背部要保持挺直。



2. 做这个练习时，一定要注意在动作的最高点收缩肌肉。你可以想象两肩胛骨之间夹着一个高尔夫球，每次收缩1~3秒。之后慢慢放下手臂，然后再重复这个过程。



提示：

这个动作很适合锻炼三角肌后束——强壮的肩膀的关键。从侧面看时，完美的肩膀应该呈心形，但这并不常见，因为大多数人都只注意锻炼三角肌前束和中束，而忽视了三角肌后束。

## 变式：坐姿俯身侧平举

你也可以坐在椅子上或坐在沙发、床的边沿做这个动作。记住，一定要保持髋部向前弯 $45^{\circ}$ 左右，背部保持挺直。

## 前平举

锻炼肌肉：肩部，主要锻炼三角肌前束

1. 动作基本要领和俯身侧平举一样，只不过双臂要笔直伸向正前方，上半身向前倾斜45°，双臂伸直。



2. 将双臂抬起至脸的高度，背部伸直。腹肌绷紧，从头到尾骨要呈一条直线。



提示：

- 这种动作对锻炼前后肩胛骨来说是非常完美的运动，可以有效帮助人们缓解伏案工作带来的疲劳感。
- 你可以通过保持挺举姿势3秒来增加难度，这可以帮助你提高静态力量。

## 大拇指

锻炼肌肉：三角肌后束、下背部

1. 俯卧，双臂侧平举；双手握拳，大拇指指向正上方。



2. 然后抬起肩膀和头部，双臂伸直，尽最大力气抬高双臂，在动作最高点收缩你肩部的肌肉。尽量多完成几次反复。



想升级吗？

每次都在动作的最高点保持3秒；或者，抬高双臂，能坚持多久就坚持多久，休息15秒，然后继续。

## 毛巾弯举

锻炼肌肉：肱二头肌、前臂

这是一个简单有效的练习。不需要用重量，但在动作过程中你始终能给予你的手臂非常适合的阻力。

**1.** 仰卧姿势，右腿伸直。在左脚上绕上毛巾，每只手拿毛巾的一角。正确的起始姿势中，右脚脚趾应该朝向天花板，右膝应该紧贴地面，双臂和右腿应该完全舒展开来。右后脚跟到头顶应该呈一条长而直线条。



2. 保持这种状态时，应将左膝尽可能贴近胸部。同时，将手向外翻并远离身体，而手肘却紧贴在身体两侧。右膝应该尽量靠近地面，腿部不可以向外翻。



提示：

这是一个非常好的锻炼肱二头肌的方法，如果能正确练习，你的姿态会有明显改善。虽然这是肱二头肌的训练，但是你的整个身体都参与了，也尽量避免其他部位不应该有的反应。稳定就代表了强壮，这是人们在广义上视为“岿然不动”的能力！

## 弯举

锻炼肌肉：肱二头肌、前臂

谁说必须有哑铃才能做弯举？几乎任何东西都可以用于做弯举，如水壶、装满东西的购物袋或者我的最爱：装有重物（书、杂志、报纸、罐头、装满水或沙子的饮料瓶、石头，几乎什么都可以）的书包。如果你也选择书包，那你就需要先向书包内塞重物，直到你觉得重量合适，接着握住书包顶部的挂带。如果你愿意，你还可以为它做一个把手：折一段长度合适做把手的木棒，用胶带把它固定在书包顶部的挂带上。

1. 将书包放在地面上，摆在面前。双脚平行，与髋同宽，将上半身前倾，将右手放在右膝盖上，摆正骨盆。背部伸直，用左手提起书包，让手臂保持自然状态，完全伸展开。



2. 将左手抬到左肩的外侧。身体的其他部分在此期间保持不动。之后将重物放回初始位置，再次重复这个动作，直到力竭。在做动作过程

中注意整体姿态。



变式1：站立式弯举

起始姿势为站姿，向侧面伸展手臂，将重物悬挂在伸展开的手臂上。将前臂往外弯曲，手再回到肩膀外侧，不要到身体中间。

## 变式2：正握弯举

掌心向下做弯举会增加不少难度，你的前臂外侧（伸肌）会受到更大的冲击。

## 静力弯举

锻炼肌肉：前臂

做这个练习时不需要借助任何其他东西。你只需要用一只手抓住另一只手的手腕，使劲向下压，力量大到你的另一只手臂几乎不能像其他类型的弯举那样抬起来。在这个练习中，你是在用一侧手臂的肱三头肌对抗另一侧手臂的肱二头肌和前臂肌肉。这个练习和健美中的侧展胸肌是一样的。请注意将弯曲的手臂向外伸展，同时另一只手则承担着阻力。



## 拧干毛巾

锻炼肌肉：双手和前臂

1. 在手中拿一条任意大小的毛巾，核心绷紧，身体正直，双手伸直将毛巾拿在体前。



2. 就像毛巾是湿的一样，两手朝相反方向同时拧，多次旋转手腕。



提示：

- 虽然这是一个主要锻炼前臂的动作，但这对上半身和躯干都有一定影响。
- 将动作重复多次，或中间间隔一段时间。做4组每组训练60秒，每组中间间隔30秒，能让你的前臂肌肉充分燃烧！

## 变式：双手弯曲拧干毛巾

在拧毛巾时，将其放在下巴旁边，这样能锻炼更强壮的胸肌和肩部肌肉。如果你的毛巾不够厚，就用两条毛巾叠起来。



## 女性悬臂式卷腹

锻炼肌肉：前臂和肱二头肌

1. 在桌子、某种悬挂物或其他与腰等高，能承受你的重量的物体下面躺下，双膝弯曲（大约呈90°），向上用反握抓住这一器材，或者是桌角。这个姿势中，胸部要在双手的下方，手臂完全伸展开。



2. 尽力伸展躯干，将头在双臂间拉高。将这个动作反方向做一遍，再次慢慢放下身体。你可以尝试将这个练习和引体向上结合起来。



## 鹰爪

锻炼肌肉：前臂和双手

1. 练习简单有效。手臂完全伸直同肩宽，腕关节向下弯曲，握拳。



2. 反复地张开手指和紧紧握拳，要做得快而有力。手指尽力张开，保持半秒，然后以闪电般的速度收回，紧握半秒。



变式：向下鹰爪

1. 如前文所述的起始姿势，将手腕向上弯曲。



2. 尽可能张开手指。



提示：

每种变式做3组，每组20次，每组中间休息15秒。

## 早上好

锻炼肌肉：臀部、腘绳肌、下背部

1. 站立双脚与髋同宽，手臂呈流线型姿势，脚尖朝前。



1.

2. 俯身向前，只弯曲腰部，背部成反弓形（胸部前挺，臀部翘起），双腿几乎伸直。你应该能感觉到腿部后侧的紧张。向下俯身，直到髋部不能弯曲。注意：背部要始终成反弓形，肩膀不要向下耷拉；在整个动作过程中都要保持胸部前挺、肩部收紧，除了腰部，其他部位都不应该弯曲。然后，回到起始姿势。



想升级吗？

你可以用任意重量来练习这个动作。我所描述的这个腿部动作在站姿下用不用重量都可以，因为能成功做出动作才是最重要的。在你开始举起重量之前，你应该先对这个动作有所了解。请你去[marklauren.com](http://marklauren.com)网站观看视频，我在视频中做了加重量和不加重量的示范。

## 鹤式

锻炼肌肉：臀肌、下背部、髋部屈肌

不要驼背，在直立的姿势下随意活动髋关节，这是一种非常重要的运动能力，特别在冲刺和攀岩中。

1. 站直，双脚与髋同宽，将双手放在头部后。将重心置于右脚。



2. 将左膝向胸部方向尽量抬高。脚趾向外用力。脚踝呈背屈。至关重要是身体和承重腿尽量伸展。腹肌应该是绷紧的，尽量避免驼背。之后放下左腿。



想升级吗？

右腿向前，以单侧跪姿开始这个动作。右腿站起，左膝同时尽量抬

高。之后再放下左膝，恢复到跪姿。每侧重复1次，共重复5次，之后回到起始姿势。

## 站姿体侧打开膝盖

这个动作锻炼的是：在站姿状态下，髋关节最大幅度屈曲时的外旋能力，这对踢腿和攀岩非常必要。

1. 站直，双脚与髋同宽，将双手放在头部后。



2. 抬起左膝盖，保持姿势正直。



3. 尽可能外旋膝盖，肩膀不要动，膝盖也不要下沉。再将膝盖向内侧转动，脚落地。



交叉步

锻炼肌肉：臀肌（髋部内旋）、下背部、髋部屈肌

是否能很好地控制髋部的转动决定了脚如何踩到地面上。这在走路、跑步和冲刺时十分重要。

**1.** 站直，双脚与髋同宽，将双手放在头部后。



2. 抬起左膝盖，保持姿势正直。



3. 左脚交叉在右脚前。请注意，在左脚几乎碰到地面时，你的承重腿要踩稳地面，将髋部内旋，这样才能踏实地以身体重心为轴踩出一步。将左膝再次恢复到鹤式姿势，脚放到起始位置。



提示：

站姿体侧打开膝盖（详见第4章的站姿体侧打开膝盖）和交叉步也

可以从单腿跪姿到站起来完成。

## 想升级吗？

在鹤式（详见第4章的鹤式）、站姿体侧打开膝盖（详见第4章的站姿体侧打开膝盖）和交叉步中，在头上加一个重物举高，尽量保持身体笔直修长。这对于提高横向稳定性和改善姿态很有效。请到[marklauren.com](http://marklauren.com)网站上观看加和不加重物的示范视频。

## 硬拉

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、小腿后肌肉、后背部

硬拉不仅能锻炼身体背后，即从脚跟到后脑勺的力量，也能锻炼从地面拿起重物而确保不受伤。

1. 站直，双脚平行，与髌同宽，双手呈流线型，就像在游泳一样。



2. 臀部向后坐，上半身前倾，肩膀朝向地面，膝盖稍微弯曲。上半身和手臂呈一条水平线，手臂要完全伸直。注意：要在整个动作中保持背部修长挺直，在开始和结束姿势中尤其如此。之后再次恢复直立。



提示：

这个练习是帮助你学习如何安全运动的完美模板动作。应该用各种手位进行练习（详见第4章的不同的手位）。如果能在理想姿势下练习3组，每组20次，就可以增加重量。重量要尽可能靠近身体，特别是核心位置（你最强健的部位）。

## 想升级吗？

做单腿硬拉。弯曲非承重腿的膝盖，脚尖朝上。每次练习结束后换腿。

## 单膝跪姿站起

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、后背部

1. 膝盖在站姿中的变化是运动中最基本且最重要的。跪姿，压低骨盆，以右膝为承重膝盖，将左脚置于右膝盖旁边。臀部下沉，几乎碰到右脚脚跟。左脚跟着地，抬起骨盆和胸部。



2. 重新站起来。双脚平行，与髋同宽。右脚向后一小步，收回骨盆，下压臀部，再次变成单膝跪姿。之后换另一侧训练。



提示：

这个练习可以让所有下蹲中需要的肌肉得到伸展和变得强健，同时还能锻炼日常生活中的基础能力。

# 跪姿屈髋

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、下背部是改善姿势和训练臀肌的最佳练习。

1. 以正坐姿势开始这个练习。手位为手臂与身体呈T字形。



2. 换到上身正直的跪姿，要让上半身尽量小幅度前倾。踮起脚尖，让脚掌牢牢抓地。膝盖、髋部、肩膀和身体呈一条直线。收紧臀肌和腹部，挺胸，尽可能让身体修长。回到正坐的起始姿势。



提示：

以不同的手位进行这个训练（详见第4章的不同的手位）。

## 脏狗（跪姿侧抬腿）

锻炼肌肉：臀部、下背部、髋屈肌

**1.** 四肢着地。双手在肩膀下方，膝盖应该在髋部下方，背部挺直，踮起脚尖。



2. 保持膝盖弯曲90°，右腿尽可能高地向体侧抬起，用力收缩你的臀部，保持3秒，现在你知道这个练习名字的来由了吧。在整个动作过程中，髋部要摆正、保持不动，只有一条腿在动。而且，你要记住：一定要抑制进一步弯曲膝盖的冲动——始终保持膝关节弯曲90°。然后，把腿放下，回到起始姿势，换左腿继续练习。



想升级吗？

1. 从俯卧撑姿势开始这个动作，将左膝盖向前抬。



2. 之后将左腿倾斜向体侧抬高。身体要保持稳定。



## 驴踢（跪姿后抬腿）

锻炼肌肉：腘绳肌、臀部、下背部

**1.** 四肢着地。双手与肩同宽，背部挺直，脚尖着地，左膝抬高，离开地面。



2. 将左腿以大小腿呈直角的状态下尽量向后抬，臀部应保持水平并稳定。要保持背部挺直，不要塌腰。回到起始姿势，换腿继续练习。



想升级吗？

你也可以用平板支撑或俯卧撑作为起始姿势，为了让肌肉良好收缩，可以在最高点位置保持1~2秒。

## 沙滩剪刀腿

锻炼肌肉：髋部屈肌、腹外斜肌

1. 右侧侧卧，双腿伸直。将头部放在弯曲的手臂上，左手放在胸前。



2. 尽可能高地抬起左腿，抬起的那条腿要保持笔直，双脚保持平行。上髋部必须有效内旋，以保持住双脚的姿势。之后把腿放下，但不要彻底放下，重复做这个练习。尽可能多重复几次，直到力竭再换另一侧。



## 变式：站姿沙滩剪刀腿

这个练习也可以在站姿中进行。这对于那些躺在地面有难度的老年人来说很适用。

### 想升级吗？

侧面支撑，双腿并拢。尽可能地抬高一条腿（保持平行！），之后再放下。

## 游泳

锻炼肌肉：臀部、下背部

俯卧在地上，双臂向前伸直；尽可能高地抬起你的右腿和左手，然

后把它们缓慢地放下。接着，尽可能高地抬起你的左腿和右手，然后放下。如此交替进行。

## 想升级吗？

同时迅速抬起双手双脚，把左臂和右腿抬得相对更高些，之后快速用相对的腿和手臂做上下运动，请记得要绷紧腹肌，避免驼背。也可以用密集组（Tabata）来做这个练习。



## 指向

锻炼肌肉：臀部、脊柱

**1.** 四肢着地，手腕在肩膀下方，膝盖在髋部下方，脚尖着地。右膝和左手臂肘在胸部下方尽量相碰。



2. 之后尽可能高和大幅度地伸展手臂和腿，直到与脊柱构成了一个轻微的弧度。再回到起始姿势。



提示：

除了能训练脊柱的外展和收缩外，这个姿势还能提高走路、跑步和其他基础运动中的协调能力和稳定性。

## 屈膝换腿

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、内收肌、下背部

这个练习与其他练习一样，都是锻炼控制能力的。这个练习非常适合锻炼髋部旋转的控制能力，这种能力十分重要，但在力量训练中经常被遗忘。同时，这个姿势中所需要的力量也是之后出现的单腿下蹲和手枪式等练习中所需要的。

1. 手臂向前伸直（前平举），双脚平行，与髋同宽，以此为起始姿势。



2. 将臀部向后坐，变成下蹲姿势，直到大腿和地面平行为止。



3. 右腿和上半身姿势不要变化，右腿变成承重腿，左膝放到左侧髋部下方、轻柔触地，但左脚不要放到地上。这需要很强的控制力，此外，还有几秒是需要你用右腿单腿保持站姿的。有可能你不得不将左脚放到地上才能避免膝盖猛地撞到地面。如果你是单膝跪姿的姿势，左脚没有触地，你可以再变成双膝平行的下蹲姿势，然后再完全站直。一组换一次腿。



提示：

为了让这个练习变得简单些，你可以将左脚从跪姿收回，这样就变成了弓箭步。然后回到双膝平行的下蹲姿势后站起来。在光滑的地面上穿短袜锻炼，效果会格外好。

**想升级吗？**

直接从左脚抬高的跪姿站起，从跪姿变成站姿。

## 单腿罗马尼亚硬拉

锻炼肌肉：腘绳肌、下背部

这个动作可以练习平衡性。

1. 双脚并拢，笔直站立，手臂呈流线型，目光向前。将身体重心放在右腿上，抬起左腿。



2. 背部挺直，向前弯曲，同时将左腿向后伸展，让左腿、上半身和手臂呈一条直线。左腿脚尖朝向地面。承重腿伸直。肩膀和骨盆应该保持平行。回到直立姿势，再次重复以上动作。



想升级吗？

站在一个柔软的东西上做，如靠垫或垫子，这样更能考验你的平衡性。也可以背上装满书的书包增加负重。

## 弓箭步

锻炼肌肉：主要是股四头肌和臀部，还包括髋屈肌

1. 双脚与髋同宽，脚尖朝前。手臂呈流线型，或者选择另一种手位（详见第4章的不同的手位）。



2. 右脚向前迈一大步，弯曲膝盖，尽可能下沉髋部，后腿的膝盖几乎碰到地面。前面的膝盖应该在脚尖上方，不要超出脚趾。肩膀在骨盆

之上，收紧腹肌，以让躯干保持正直。收回右腿，变成起始姿势。在练习过程中要注意，颈椎和背部应尽可能伸直伸长。之后换另一侧训练。



提示：

如果我只能做几种练习，我一定会选择弓箭步。这个训练中包括了

单侧的向前、向后、向上、向下的重量转移。无论加不加重量，这个练习都是每种力量和体能训练中必不可少的。

## 变式1：屈膝弓箭步

为了降低难度，起始姿势可以将一条腿向前迈一步。你也可以扶住椅背或者其他稳固的东西。应该将身体重量均衡地分配到双脚上，深蹲，直到双膝都弯曲到90°，后腿的膝盖几乎碰到地面。注意：前腿的膝盖要在脚尖上方，背部挺直。将前脚跟牢牢踩在地面上，收紧臀部，不要用力挤压膝盖，回到起始姿势。

## 变式2：抬高弓箭步

如果前脚踩在台阶或较低的桌子上，这个练习会更简单。在这个练习熟练后，慢慢变成在水平地面做弓箭步。

## 变式3：行进弓箭步

如果训练场地足够大，可以以前进的方式进行弓箭步的训练。不将右腿收回，而是将左腿向前迈一步，再次变成直立，再用右腿做弓箭步。

## 变式4：后弓步

与弓箭步起始姿势相同。向后迈一大步做弓箭步，动作流程就像

（第4章的单腿罗马尼亚硬拉）所描述的弓箭步那样。之后抬起后面的脚，向前迈一步，双脚再次并拢。

## 想升级吗？

- 加上重量！所有的弓箭步变式都能帮助你锻炼单侧稳定性，这在你走路、跑步、投掷或跨步时都很重要。加上重量可以让脊柱的活动能力变得更好。加重量或不加重量的弓箭步都是我最喜欢的练习！
- 如果你手臂伸直，将重量举过头顶，可以增加动作难度。请你注意在此过程中绷紧腹肌。

## 侧弓步

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、髋屈肌、腘绳肌

1. 脚尖朝前，双脚平行站直，与髋同宽。双手向前伸直（前平举），与肩同高，目光朝前。



2. 右腿向右侧迈出一大步，形成分腿跳，直到右脚完全碰到地面。当右脚着地时，身体重心右移。上身挺直不动，腹部绷紧，直到右大腿与地面平行。右膝盖要在右脚跟上方！上半身应该只稍微前倾，臀部要向后挺，保持平衡。左腿要始终保持伸直，脚掌完全着地。在练习过程中要保持背部挺直，收紧腹肌。之后右腿从脚跟开始发力，把自己推

起，回到起始姿势。



提示：

双脚保持平行，集中在骨盆的后移上，直到非承重腿触到地面。非承重腿的膝盖要一直朝前，在各种运动中（特别是横向移动中），学习避免不必要的旋转和控制髋部的移动都是非常重要的。

这是为数不多的侧向运动，也是增强做单腿深蹲所需力量的好办法。

## 变式：分腿跳弓箭步

你也可以像第2张图片中那样，两条腿分开做侧弓步。脚不回到起

始位置，直接向另一侧下蹲，直到力竭。

## 想升级吗？

背上装满书本的书包或其他重量，这样会大幅度提高难度。

## 桌式挺髌

锻炼肌肉：肱三头肌、肩部、臀部和腘绳肌

1. 坐在地上，背部挺直，双脚着地；手臂位于身体两侧，双手放在臀部后方，手指指向两侧，将臀部从地面抬起。



2. 双臂保持伸直的状态，向上抬起髌部；然后，双脚脚掌着地，继续向上抬髌部，直到膝盖位于双脚的正上方，大腿和小腿之间的角度为90°，此时你的肩膀、髌部和大腿应该呈一条直线。接着头部后仰，面

朝天花板，缩紧你臀部的肌肉。最后，缓缓地放下身体，回到起始姿势。



## 髋屈伸

锻炼肌肉：臀部、腘绳肌、下背部

1. 平躺在地上，手臂放在身体两侧，脚架在一个高的平台上，如一把椅子上，膝盖大约弯曲90°。



2. 现在，仅靠腿部用力，将你的髋部尽可能地向上推，你的大腿应该和背部呈一条直线，用力收紧腘绳肌和臀部。注意收紧腹肌，避免驼背。然后，缓慢地将髋部放低，直至回到起始位置。



## 变式：简化版髋屈伸

也可以在不把脚抬高的情况下完成这个动作。将双脚放在靠近臀部的位置，将骨盆抬起。

### 想升级吗？

1. 单腿做这个练习，起始姿势中将一条腿向胸部提起。



2. 尽可能提高骨盆，绷紧腿部。除了强度会增加外，髋部的弯曲会给下背部形成一种拉力。



## 深蹲

做深蹲练习时，你的脚尖通常指向正前方或者略微指向外侧，这与正常走路时一样。对于什么是理想的下蹲深度和脚的姿势，一直都众说纷纭。但是，正确答案是跟所处情况、训练目标和能力息息相关的。脚尖朝外，让脊柱在中立位的状态下做深蹲，这也能降低深蹲的难度。髋关节在自然状态下训练效果更好，这在走路、跑步和其他大部分运动中都得到了证实。但我们必须注意，在日常生活和运动中不要牺牲效率。

## 隐形椅

锻炼肌肉：股四头肌、腓绳肌、臀部

背靠墙站立。将双脚前移，远离墙壁；背部和髋部始终靠在墙上，

以此来支撑自己。弯曲双腿，放低身体，直到你的大腿和地面平行；此时，你的膝盖应该在脚的正上方，膝关节处弯曲90°。尽可能久地保持这个姿势。



**想升级吗？**

将双手举过头顶。举得越高，对灵活性的要求越高。收紧腹肌，不

要让肋骨突出来，否则会造成驼背。



窄距深蹲

锻炼肌肉：股四头肌、腓绳肌、臀部、腰背部、髋屈肌

1. 正确的深蹲起始姿势应该是：双脚平行，与髋同宽，双膝平行朝前，脊柱保持中立位。可以抬起手臂与身体呈T字形。



2. 开始深蹲，骨盆向后坐，背部挺直，上半身向前倾斜45°，尽可

能下蹲，膝盖和双脚不要外翻，颈部伸直。再重新站起，回到起始姿势。之后再重复该动作。



提示：

不同的手位对于深蹲有很大影响。我诚挚推荐你用各种手位进行锻炼。这将会有助于你改善整体运动姿态，特别是对肩部的姿态改善尤为重要。

## 变式：完全深蹲

在很多国家，深蹲被用作休整、吃饭和上厕所时的姿势。为了锻炼

这个有用的技能，你可以双脚30°外翻，与肩同宽，膝盖朝外进行深蹲。下蹲到维持不了脊柱挺直为止。只要脊柱不直，不论往哪个方向偏，都会给身体造成负担。这样的深蹲会让举起重量变得轻松一些。但我们必须知道，这种深蹲中最有效的姿势并不一定适用于其他运动，如走路、跑步等。这就是我在一般深蹲时用双脚平行、膝盖朝前姿势的原因。

提示：

如果要想姿势保持完美，骨盆应尽可能下沉，让膝盖姿势正确，你可以试着先面向墙壁进行练习，与墙的距离可以保持在10~15厘米。

## 想升级吗？

在背上加上一些重量，比如书包、你的孩子、壶铃或杠铃。

# 宽距深蹲

锻炼肌肉：腘绳肌、股四头肌、臀部

1. 两脚分开站立，距离大于肩宽，脚尖朝前，双脚平行。保持背部挺直，目光向前。将双臂前举（前平举），与肩同高，或者采用我介绍的其他手位（详见第4章的不同的手位）。



2. 尽可能地将骨盆向下坐，背部保持挺直，脚尖和膝盖朝前。之后起身，回到起始姿势。在每次做动作的间隙控制住脚的姿势。



## 变式：相扑深蹲

为了更好地锻炼臀肌，你也可以在双脚和膝盖外翻的状态下进行这个练习。但也要注意，两种变式都能帮助你在走路、跑步和体侧运动时让身体保持最佳姿态。

# 保加利亚劈腿深蹲

锻炼肌肉：股四头肌、腘绳肌、臀部

1. 后腿的脚尖搭在椅子或其他类似物体上，尽可能将身体远离这个物体，后腿不要完全伸展开，将手臂呈流线型上举。



2. 尽可能下蹲，直到站立腿的大腿与地面平行，膝盖在脚跟上方。这可以锻炼你的平衡感。这个练习可以增强双腿的力量，但要注意，主要用前腿发力。



提示：

保加利亚劈腿深蹲是很好的单腿深蹲的准备姿势。

## 想升级吗？

试试背上书包增加负重来做这个练习。如果想要继续增加难度，同时锻炼肩膀，你可以试着双手将重物举过头顶，保持双臂锁定，或者在动作的最低点将重物从胸前开始上举，举过头顶后再放回胸前。掌握了这些之后，你就可以去做单腿深蹲了。

# 单腿深蹲

锻炼肌肉：股四头肌、腘绳肌、臀部、下背部、髋部屈肌

这可能是世界上所有锻炼腿部和臀部的练习中最好的一个。它能锻炼各项身体素质：肌肉力量、协调性、平衡性、肌肉耐力.....凡是你能想到的。而且只要发挥一点创造力，你会发现它有无穷无尽的变式。

1. 挺胸抬头，目光朝前，双臂前平举，将重心放在左脚上，向前伸右腿。

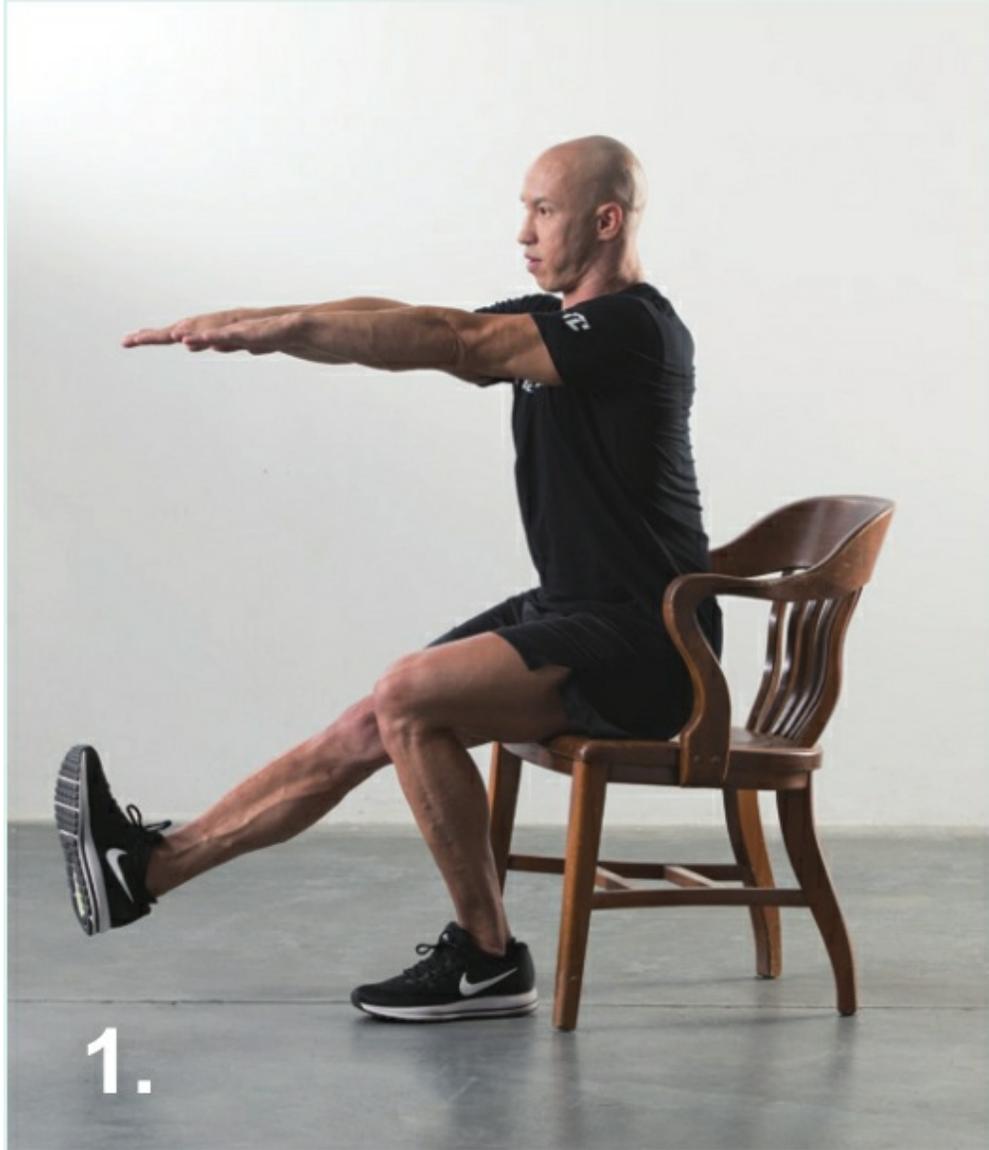


2. 弯曲左腿，骨盆尽可能向下坐，身体前倾，肩部前倾超过膝盖。右腿一直向前抬在空中。不要让左膝突出超过左脚脚尖。背部要一直挺直。只靠左腿发力站起来。



## 变式1：有支撑单腿深蹲

1. 要想简单一点，在站起来之前找一个东西坐着，如一个矮咖啡桌或椅子。姿势应该和站起来时的单腿深蹲一样：双臂向前伸直，抬起右腿，左脚牢牢抓地，背部挺直。



2. 不要收回右腿，变成站立姿势。再重新慢慢向下蹲。重复几组。



提示：

要想简单一点儿，找一个东西（如矮咖啡桌或椅子，东西越高越容易），缓慢地单腿下蹲，坐在这个东西上，然后再靠腿发力，站起来。随着你的力量不断增大，逐渐降低坐着的东西的高度，直到你能深蹲到底再迅猛地单腿站。到那时，单腿深蹲对你来说已然是小菜一碟。

## 变式2：屈膝单腿深蹲

你还可以在做单腿深蹲时让抬起的那条腿向你的身后弯曲，脚在半空中。然后下蹲，直到后腿膝盖几乎碰到地面。做这个动作时，你需要尽力让上半身前倾身体，并向前伸直双臂，以保持平衡。

### 变式3：平衡重量单腿深蹲

在胸前举一个重物，2~3千克即可，这可以减轻练习的难度，并让背部挺直。重量允许骨盆继续向后坐，而不需要动脚腕。你也可以在脚跟垫几厘米厚度的东西，或者把两种方法结合起来。

## 手枪深蹲

锻炼肌肉：股四头肌、腘绳肌、臀部、下背部、髋部屈肌

1. 想升级吗？试试“手枪深蹲”。站直，重心放在左脚上，右腿伸直抬起，双臂举起。你也可以在手中加上重物，比如箱子或盒子，类似于照片里我用的这种。



2. 下蹲，直到臀部接触到踩在地面的那只脚的后跟。注意：你要缓慢而有控制地下蹲，然后快速有力地站起来。



提示：

- 如果你的脚踝和髋部屈肌的柔韧度不够，那就在你的脚跟下垫一个和拖鞋差不多厚的物体。
- 如果还想增加难度，那就双手拿着重物、将其举到胸前来做这个练习，如水壶、装有石头的书包——只要发挥想象力，这个神奇的练习能让你越来越强壮，永无止境。

## 变式1：有支撑手枪深蹲

1. 如果抓住一些东西，练习会变得容易些，比如把毛巾放到厨房台

面、门把手或类似东西上，用一只手抓住，效果很好。我做这个动作时，就把毛巾放在秋千上作为支撑物。回到如手枪深蹲中所描述的起始姿势。将站立腿那一侧的手臂伸直抬起。



2. 一直下蹲，直到你的臀部接触到承重腿。



## 变式2：抬高手枪深蹲

站在非常稳定的桌子、厨房操作台台面或者其他与腰等高并且能承受你的体重的平台上，然后下蹲，这尤其适合柔韧性不够好，不能一直向前抬起一条腿的人。具体方法是：单腿站在平台上，平台的边缘在你的双腿之间——一只脚踩在平台上，接近边缘，另一条腿悬空。在你做深蹲的过程中，悬空的那条腿自然下垂。你要一直下蹲到你的臀部接触到平台。相比于标准的手枪深蹲，这个练习的动作幅度更大，是绝佳的力量练习。

## 变式3：髋部伸展的手枪深蹲

为了加强髋部的伸展性，你可以将右脚踝关节放在左膝盖上，弯曲

左腿，两条腿呈阿拉伯数字4的形状。一只手可以抓住一些牢固的东西，比如椅背。将骨盆向后压，直到你能感受到右侧髋部得到拉伸。再次站起。

## 变式4：跳跃手枪深蹲

每次都以跳跃动作结束单腿深蹲，下蹲和跃起动作应该一气呵成。控制住落地的力，同时将骨盆向后用力。注意：膝盖和脚趾应该都朝前。

## 举重深蹲

锻炼肌肉：股四头肌、腘绳肌、臀部、髋屈肌、下背部、竖脊肌、肩部

1. 这种深蹲需要用一条毛巾。双臂距离大于肩宽，伸展举高，双手各拿毛巾的一角举过头顶。也可以拿一把扫帚，就仿佛你想把这个东西拉断一样。将肩膀下沉，这样可以让背部挺直，上半身保持平衡。将双脚打开，与肩同宽，双脚平行。



2. 深蹲，骨盆向下坐。膝盖应该一直与脚尖朝向同一方向，膝盖不要超过脚尖。脚跟牢牢抓地。大腿应与地面平行。



提示：

- 这个动作需要多练习才能做好，因为你需要有较好的平衡性和柔软

性才能在蹲下的同时举着重物。

- 当你已经熟悉了动作，平衡能力提高，你可以拿一些更重的东西做，比如书包、杠铃、壶铃或哑铃。
- 这个练习可以让你提高屈膝技巧、肩膀灵活性及肩胛带的力量。

## 增强髋部爆发力

自身体重训练系统往往在增强爆发力方面有所不足，所以我在这里列出了一些非常好的爆发力练习。这些练习能够锻炼你的白肌纤维（其体积是红肌纤维的4倍）。

## 深蹲跳

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、髋屈肌、腓绳肌、小腿

这个深蹲的变式与后面的大字跳很相似，但更简单：双腿与髋同宽，尽可能大幅度深蹲，双手抓住双脚，然后尽可能地向高处跳起，舒展全身。双手也同时在头顶伸展开。之后尽可能轻柔地落地。多重复几次。

## 纵深跳

跳下一个平台，之后再跳回去。平台的高度应为15~30厘米。这个练习的关键在于你的双脚接触地面的时间应非常短。如果平台太高，以至于你的脚在地面上需要停留超过0.1秒，那你就需要换一个低一些的

平台。每组完成8~12次反复，只做几组就够了。

提示：

这个练习非常适合用于提升你的垂直跳跃。纵深跳训练你的身体如何快速有效地反转能量——起跳时关键技巧之一。这个动作对力量的要求很高，要在体能充足时进行练习。

## 单腿深蹲跃起

以跳跃动作结束单腿深蹲（详见第4章的保加利亚劈腿深蹲），落地时双脚着地。膝盖和脚趾朝前。着地时降低骨盆，避免摔倒，跳跃幅度不用很大。之后再重复练习。

## 跳箱子

锻炼肌肉：股四头肌、腓绳肌、臀部、髋屈肌、下背部、小腿

1. 找一个可以跳上去的物体，如一级楼梯、结实的箱子、桌子或其他平台。站立，双脚与肩同宽，膝盖半蹲，双臂向前伸展，与肩同高。保持背部挺直。然后迅速且有力地跳上那个物体。



2. 尽可能地将腿提高，从而使脚落在物体上时尽可能平稳。以交替后弓步的动作从那个物体上下来，回到起始姿势。



提示：

在楼梯上做这个练习时，随着你力量的增加，每次增加一级台阶，

这有助于你很好地了解自己的水平。显而易见，物体越高，难度越大。你并不是只需要跳得和那个物体一样高就好，你应当总是努力跳到最高，即使跳的高度已经超出你要跳上去的物体的高度。

## 变式：反向跳箱子

反方向向下跳跃。注意双脚平行，在双脚着地时骨盆向后坐。这能保证身体受力均匀。

### 想升级吗？

试着一次只用一条腿来跳！这样不仅能增强力量，还能提高身体平衡性和协调性，简直棒极了！

## 大字跳

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、髋屈肌、腘绳肌、小腿

在特种部队的选拔课程上，我会让新兵们大量做这个练习，就像大把发糖果一样。

1. 从宽深蹲的最低点姿势开始，双脚距离大于肩宽，脚尖朝前，双脚稳稳地站在地面上，臀部距离地面几厘米，背部挺直，肩膀摆正，目光朝向地面。向下伸展手臂，指尖在双脚之间触地。



2. 然后猛地向上跃起，尽可能地伸展四肢。落地时尽可能轻柔，之后回到起始姿势。



提示：

落地时一定要不要整个脚掌同时着地，更不要让脚跟先着地。你应该在脚跟接触地面的一刹那之前，先用你的脚趾点地，以缓冲下落的冲击力，同时弯曲双腿，回到起始姿势。

## 变式：提脚跟大字跳

在整个动作过程中，脚跟始终不着地，这能更进一步地锻炼你的小腿，提高你的平衡能力。

## 侧跳

锻炼肌肉：股四头肌、腓绳肌、臀部、髋屈肌、小腿

**1.** 提高爆发力和力量的绝佳练习。站在一个较低的箱子或盒子的左边，脚尖朝前或稍微向外翻。轻微屈膝，将上半身前倾，双手弯曲朝前。



2. 双脚同时起跳，跳到箱子的另一侧。



3. 轻柔落地，屈膝。试着在跳跃和落地时让双腿距离保持在与髋同宽。



### 想升级吗？

单腿跳。一直跳，直至很费力才能跳过那个物体，然后再换另一条腿，等那条腿也快没有力气时就双腿一起跳。最安全的办法是在地上放

一个枕头，或者相距30厘米摆一双鞋子或袜子，然后从它们的一边跳到另一边。如果你用的是像盒子那样较高的东西，你很可能在最后几次反复时因为跳得不够高而被绊倒。

## 弓步跳

锻炼肌肉：股四头肌、臀部、髌屈肌、腓绳肌

1. 从标准弓步的最低位置开始，此时你的左脚应当稳稳地踩在地面上。左膝应该在左脚的正上方，膝关节弯曲90°。右腿则应该在你的身后，膝关节处也弯曲90°，右膝距离地面只有几厘米。在整个动作过程中，你都要挺胸抬头，摆正肩膀。



2. 从这个姿势开始，主要靠身前的腿发力，向上跃起，你要跳得足够高，使你的双腿可以在空中交换位置。



3. 落地后，左腿在后，右腿在前，双腿膝关节都弯曲90°。当然，你不会直接以这个姿势落地，但你要在双脚着地之后很快地做出这个姿势。反复做，直到你跳不起来为止。



## 变式：加重量弓步跳

在手上加较轻重量，在每次动作结束时在空中暂停几秒。

提示：

弓步跳难度很高，只能在体能充沛的时候进行锻炼。第一次做的时候可能会觉得很难，会失去平衡。但这个练习的好处是，可以让稳定肌变强健，还能训练平衡能力。

## 提踵

## 锻炼肌肉：小腿

**1.** 双手扶墙。双脚平行，双脚与墙的距离应该几乎与整个身体长度一样。稍抬起左脚离开地面，请注意，右脚脚跟要在地面上。身体应保持正直，感受到右腿小腿受到的张力。



2. 右脚牢牢抓地，之后将右脚脚跟尽可能抬高。身体保持正直。放下脚跟，回到初始姿势。



提示：

将双脚靠近墙壁更容易。脚离墙越远，可以实现更大张力，但也需要更大的力量。

## 变式1：动态提踵

当你已经没有力气把整个动作完整做完时，可以快速做10次小幅度的提踵，不用达到动作的最大幅度。然后换另一条腿做。

## 变式2：双腿提踵

如果一开始做单腿提踵有困难的话，就先用两条腿一起做。

### **HOOYA!**

想好好锻炼小腿下部吗？

找一个楼梯，从第一级台阶开始，每只脚各做一组；然后上一级台阶，每只脚再做一组；然后再上一级台阶。中间不休息。如果你连续上10级台阶，那你这周就不用再锻炼小腿了。第2天，你就能感觉到你小腿不一样的变化。

## 变式3：弯曲提踵

1. 如果你的肌肉已经习惯了提踵，训练效果就没有那么好了，此时你可以用弯曲提踵的方式来进行锻炼。将髋部向前弯曲90°，用手或者前臂支撑，可以将手放在椅子、栏杆或较高的台阶上。向后伸展臀部，

弯曲抬起一条腿。



2. 当你伸展脚腕时，也同时伸展膝盖，就像在没有伸展髋关节时也能跳跃一样。注意膝盖和脚尖朝向同一方向，尽可能高抬。



提示：

如果将膝盖在练习的后半段弯曲，可以特别训练到小腿的下部。

## 想升级吗？

背上装满书本、沙子或石头的书包做这个练习，或者你甚至可以让一个人骑坐在你的髋上——如果你做的是俯身提踵。我有一个总是装着石头的旧书包和一个总是盛满水的、把手很牢固的18升水桶，我会背上这个书包，再提着水桶，这不仅能给我的小腿加足分量，同时也能让我的前臂、肩部以及斜方肌得到锻炼。通常情况下，我会从左腿开始，背上书包、提着水桶做1组常规提踵；然后，我会放下水桶，俯身屈膝，做10个俯身提踵来锻炼我的小腿下部；最后，我会站起来，空手再完成10个常规提踵。接下来，拿起水桶，换右腿再来一遍。做完这些之后就

可以上一级台阶了！我会一直上到第七级台阶，小腿训练到此就圆满结束了。

## HOOYA!

### 小腿高强度训练

另外一个锻炼小腿的好办法是做密集训练。做8组，每组20秒，中间休息10秒。从左侧开始，之后换成右侧，完整做下来是一个8分钟的腿部练习。在接下来的一周时间，你都可以感受到这个练习带来的效果。

### 变式4：攀岩者

这个练习能够锻炼平衡能力，增加力量。尽可能单腿或双腿站在稳固的平台边缘，关键在于一定不能东倒西歪！看能保持平衡多久，这时能感觉到小腿的肌肉正在燃烧。请尽可能保持身体正直。以30秒的长度开始，直到最多一次练1分钟。

## 弹簧跳

锻炼肌肉：小腿

双腿保持几乎伸直的状态，但膝关节不要锁定，尽可能高、快地连

续跳，脚跟不要着地。重复这个练习3~5次，每次30~60秒。对高水平的运动员来说，这个练习是很好的热身运动；而对新手来说，它是增强小腿爆发力的绝佳练习。

## 单足蹦

锻炼肌肉：髋屈肌，所有腿部肌肉

单腿站立，尽可能往高跳。只从髋部、膝盖和踝关节发力，膝盖弯曲时要后倾骨盆，在起跳和落地时都要这样做。承重腿的膝盖和脚趾要朝向同一方向。腹肌紧绷，脊柱挺直。你可以用一条腿或双腿进行这个练习。跳起来的幅度不一定要非常高。落地时要轻柔，平稳过渡到下次起跳。尝试在30~60秒内快速做这个动作，之后换另一条腿，也可以双腿一起跳。

## 反向提踵

锻炼肌肉：小腿正面

小腿正面的肌肉群可能是最容易被忽视的，但它们对维持身体平衡和足关节的灵活性都有重要意义。

1. 双腿与髋同宽站直，双脚平行。尽量把脚趾朝外。



2. 以这个姿势开始，这就是全部了！



## 变式1：前后反向提踵

双脚平行向后走。你也可以前后交替来回走。一定要注意双脚平

行。

## 变式2： 横向反向提踵

1. 双腿以与髋同宽站直，双脚平行，提起脚尖。



2. 双脚平行，横向移动。最好每步都用双腿来回走。



提示：

反向提踵是锻炼小腿肌肉的绝佳练习，它可以让脚关节的灵活性和髋部的旋转控制能力提高——这都是至关重要的运动能力。

## 登山

锻炼肌肉：三角肌、核心（特别是腹肌）

登山和其变式可以有效锻炼核心稳定性。

1. 以俯卧撑姿势开始。手腕在肩膀下方，将一个膝盖向前提。



2. 姿势不变，迅速将膝盖交替提到胸部位置，原地跑步。你可以规定在一个时间内做这个动作，或者做固定个数。做这个动作时仿佛在跑步，但是是在俯卧撑姿势下跑步。



## 变式1：交叉登山步

1. 右膝盖朝向左手肘，保持身体完全挺直。



2. 之后再吧左膝盖提到右手肘那里。



提示：

速度要慢，这个变式中加上了脊柱的扭动，以及髋部的内旋和内收。这个练习为准备仰卧抬腿（详见第4章的仰卧抬腿）打下良好基础。

## 变式2：侧卧登山步

以俯卧撑姿势开始。将右膝盖尽可能的提到右肩膀。你的目光要跟着抬高的膝盖走。回到俯卧撑姿势，在另一侧重复这一动作。这个变式可以提高核心稳定性，改善髋关节屈曲和脊柱侧向倾斜。



## 甲壳虫式

锻炼肌肉：腹肌、臀部

这是我在改善骨盆倾斜的控制能力中最喜欢的练习。因为骨盆被视为脊柱的基础，你可以通过对骨盆的良好控制改善脊柱姿态，特别是脊柱下半段。从仰卧姿势开始做。手臂伸过头部，弯曲膝盖，与髋部呈直角，位于髋部之上。双脚平行，脚尖朝向小腿方向。在锻炼过程中，你的后背必须一直与地面接触！伸直腿部，回到初始姿势。改善骨盆倾斜的控制能力是这个练习锻炼的最重要的能力。这种练习共有3种变式。

### 变式1：单边甲壳虫

单边表示，只动四肢中的一个（这里指的是一条腿）。左腿向前伸

直，先回到初始姿势，再伸直右腿。



## 变式2：同侧甲壳虫

同侧表示，同一侧的手臂和腿一起动。同时伸直左腿和左臂，回到初始姿势，再伸展右腿和右臂。



## 变式3：对侧甲壳虫

对侧表示，不同侧的手臂和腿一起动。图片中我做的就是这种比较难的变式。



提示：

所有的甲壳虫变式中，就像本书中的大部分练习一样，最重要的是尽可能保持身体正直、修长，学习在运动中如何让关节位置达到理想状态，可以实现最高的效率 and 安全性。当你看到自己运动时的照片或视频时，你应该一直注意修长的仪态很重要，这也是舞者最自豪的地方。

**想升级吗？**

可以将双腿伸直来做甲壳虫式。

## 剪刀腿三角式俯卧撑

锻炼肌肉：腹直肌、肋间肌、腹斜肌

能够控制髋部、肩膀和脊柱的旋转是锻炼运动能力中一个非常重要的部分。这个练习主要练习脊柱的转动。

**1.** 从俯卧撑姿势开始，双手放在肩膀下方。双腿距离至少与肩同宽。将左脚抬起，离地几厘米远。



**2.** 用左脚踢右脚，双脚保持平行。之后放下左脚，然后换腿。要注意，在把脚从地上抬起时不要让髋部发生旋转。脊柱和骨盆在整个运动过程中都应该保持稳定，不要来回晃。



想升级吗？

- 双脚距离越大（如图），练习难度越大。



- 当你用前臂支撑完成这个动作时，手臂会轻松些，但核心的负担更重。

- 尝试做三角式俯卧撑吧！抬起一只脚做俯卧撑时，应注意脊柱和骨盆的控制。起始姿势中，双脚分开与肩同宽，将双脚距离逐渐加大。因为有转动，脊柱的控制将会变难。这是做单手俯卧撑（详见第4章的单手俯卧撑）前很好的准备动作。



## 扭臀

锻炼肌肉：腹直肌、肋间肌、腹斜肌

扭臀动作对于强化腹肌、改善脊柱自由转动的能力很有帮助。

1. 从前臂支撑动作开始做起。双脚与髋同宽。从头到脚保持修长的线条。将脚跟完全向右侧翻。



2. 之后再向左侧翻。肩部不动，转动髋部，产生脊柱的旋转。髋部在转动时应该保持在中间位置，不要向两侧偏斜。



想升级吗？

如果以俯卧撑的姿势来做这个练习，将会更加锻炼手臂的力量。



## 海星

锻炼肌肉：腹直肌、肋间肌、腹斜肌、上背部、肩膀

在这个练习中，你可以学到如何按照动作重点在相互不干扰的情况下单独转动髋部和肩部，以形成脊柱的转动。

1. 从俯卧撑姿势开始，双手在肩膀下方，双脚与髋同宽。



2. 将脚跟向左转动，直到左脚碰到地面。



3. 将重心放在左臂上，将右臂朝天空方向伸展。目光要跟着手走。



4. 反方向运动时，继续将右手举高，髋部完全转回至起始姿势，面向地面。活动你的右肩胛肌，让右臂保持在高举状态，髋部则向另一个方向转动。



5. 当髋部重新位于正中心时，放下右臂，再次回到初始的俯卧撑姿势。



## 想升级吗？

- 在回到起始姿势之前做一个俯卧撑。
- 也可以在身体朝向侧面时，髋部先下沉再抬起。这些动作连起来是这样的：俯卧撑（1）、脚跟向侧面翻转（2），右臂向上举（3），放低髋部，抬起髋部，髋部向正对地面方向转动（4），放下右手，回到俯卧撑姿势（1）。

## 身体晃动

锻炼肌肉：几乎全身所有肌肉，从肩膀到小腿，尤其是核心区，包括腹直肌、下背部、臀部、臀屈肌

核心区的主要功能是防止不必要的移动，这个训练就是针对这一功能设计的。

1. 以平板支撑的动作开始。肘部在肩膀下方，前臂和双手都保持平行，打开与肩同宽。全身保持紧张状态，收紧腹肌。身体呈一条直线。



2. 尽可能将身体向前伸展，主要靠脚尖转动，之后回到起始姿势。注意要保持修长而挺直的身体姿势，收紧腹部。



想升级吗？

- 每次向前伸展时，一只手向前伸（如图）。髋部和肩膀尽可能呈一

条直线。



- 如果把手向体侧伸展，会极大地提高练习的难度（下图）。尽可能向外伸展，保持身体修长而稳定。



## 侧卧平板支撑

锻炼肌肉：前锯肌、腹斜肌、外展肌、上臀肌、肩膀

这个练习可以提高体侧的稳定性和体侧总体肌肉的力量。

1. 以俯卧撑姿势开始，腕关节在肩膀下方，双脚分开，与肩同宽。



2. 将身体向右侧转动，脚跟也应该向右倾斜，这样才可以用右手支撑住身体。右腕关节要精确地在肩膀下方，身体从头到脚呈一条直线。为了尽可能伸展开，绷紧臀部和腹部肌肉，把胸部向上提一些。请注意，你的身体要呈一条直线，但是你不能一直把注意力放在观察自己的身体上。保持这个姿势30~60秒，之后经过俯卧撑姿势，转到另一侧，在另一侧重复这个动作。



## 想升级吗？

每次做完一侧动作后加5个常规或反弹俯卧撑（详见第4章的反弹俯卧撑），之后再换到另一侧。

## 平板支撑

锻炼肌肉：几乎全身所有肌肉，从肩膀到小腿，尤其是核心（腹直肌、下背部、臀部、臀屈肌）

这个练习简单有效。双腿分开。前臂在地面支撑，与肩同宽。肘部在肩膀下方。双脚打开，与髌同宽，脚尖点地。尽可能长时间保持这个姿势，如果你能保持1~2分钟就已经很棒了。不要让臀部翘起来，让你的身体从头部到脚跟呈一条直线。休息30秒后再继续做。



提示：

平板支撑对核心的要求比对手臂的要求高，对男性的要求比对女性高。

## 变式1：高位平板支撑

手臂伸直，保持俯卧撑的姿势。这个练习可以锻炼全身肌肉，我在军队时的记录是保持这个动作12分钟。做完第二天，我的背阔肌很痛。肌肉的基本任务之一就是稳定关节。



## 变式2：高低平板支撑

1. 在掌握平板支撑和高位平板支撑后，可以尝试两种姿势动态变化，以平板支撑为起始姿势。



2. 一只手撑起来。



3. 起身，变成俯卧撑姿势，这样不断用前臂和手交替进行支撑。



提示：

这个练习可以锻炼脊柱旋转的控制能力，让手臂和肩膀更有力。

## 想升级吗？

不要用伸直的手臂做高位平板支撑，而是将手臂弯曲90°。

## 侧卧提髋

锻炼肌肉：从肩部到指尖的每一块肌肉，特别是腹斜肌和肋间肌

1. 从俯卧撑姿势开始，腕关节在肩膀下方，双脚打开，与髋同宽。



2. 将身体向右侧旋转，用右臂支撑身体重量。右手在右肩膀下面，上面那只脚应该挨着下面那只脚。右脚一侧接触地面。左手撑在髋部。



3. 在侧面平板支撑的动作中，绷紧臀肌和腹肌，保持从头到脚呈一条直线。下沉骨盆，直到几乎接触地面，支撑臂要伸直。



4. 再次抬起骨盆，变成侧面平板支撑。



5. 之后再次回到俯卧撑姿势。



变式：前臂支撑侧卧提髋

如果只是小幅度移动的话，可以只用前臂和手肘支撑。

## 想升级吗？

在做这个动作时，加上一个重量不大的物体，如装满水的水杯或者哑铃，放在伸直的那条手臂上，举过头顶。只有在换边的时候才把重物放下。

## 俄式转体

锻炼肌肉：腹直肌、腹斜肌、肋间肌

**1.** 坐在地上，背部挺直，双臂在胸前交叠，屈膝。抬起双脚离开地面。上半身向右旋转，直到左手肘碰到右膝。



**2.** 然后，上半身向左旋转，直到右手肘碰到左膝。尽可能地向体侧旋转，不要把腿放下。保持双脚平行并背屈，脊柱伸直。



## 卷腹起坐

锻炼肌肉：腹肌，尤其是腹肌上部

**1.** 海军最喜爱的练习之一。平躺在地上，屈膝盖，直到你的大腿和地面垂直，双臂在胸前交叉。



2. 收紧腹部，抬起头和肩膀，向上卷起身体，直到手肘碰到大腿。之后再缓慢躺下，直到肩胛骨再次碰到地面。不要将头和肩膀完全放下，保持腹肌收紧，双脚要一直在地面上。



想升级吗？

试着做100次反复，不管你需要分成多少组。随着你的腹肌不断增强，你完成100次反复用的组数会逐渐减少。等你能连续完成100次反复时，你的腹肌会像石头一样坚硬。

## 卷腹

锻炼肌肉：腹肌，尤其是腹肌上部

1. 经典练习之一，也是我非常喜欢的练习之一。平躺在地上，双臂垂直向上。双腿大腿和小腿呈直角弯曲，双腿平行，脚尖朝向小腿。头部要离开地面。



2. 收紧腹肌，身体不要晃动，尽可能向上抬起身体，手臂要伸直。下巴与胸部之间最远不超过一个拳头的距离，避免给颈部带来不必要的压力，所有练习中都是这样。在最高点坚持一会儿，有力呼吸，之后再 把身体放下。



提示：

如果肩胛骨可以一直不碰到地面，这个练习会格外有效。

## 变式：转体卷腹

1. 平躺在地上，双腿大腿和小腿呈直角弯曲，将双手放在头部后。手肘朝外。抬起头和肩膀。将上半身向右旋转，直到左肘碰到右膝。



2. 之后回到中心位置，再向左旋转，直到右肘碰到左膝之后放下肩膀，再重复一遍这个动作。也可以在每次转向一边后放下肩膀。



## 侧卧卷腹

锻炼肌肉：肋间肌、腹斜肌、外展肌、内收肌

这个两头起（详见第4章的两头起）的变式可以提高体侧的力量和稳定性。

**1.** 右侧侧卧。右臂与身体成45°。左手放在脑后，手肘指向天花板。身体绷紧，目光也应该朝向天花板。双脚背屈（脚尖朝向小腿），双腿伸直抬起。



**2.** 在腿部不动的情况下，小幅度向上做卷腹，注意控制幅度。一直保持侧卧姿势，骨盆不要向前或向后倾斜。左手肘指向天花板。之后放下上半身。



## 变式：双腿在地面的侧卧卷腹

如果双腿伸直，放在地上，难度会降低。

## 仰卧抬腿

锻炼肌肉：腹肌、下背部、髋屈肌

**1.** 平躺在地上，双手放在臀下，两手手指能互相碰到。尽可能伸展脊柱，保持正直。下巴向胸部方向收紧，肋骨向下。双腿保持该姿势：双脚背屈（脚尖朝向小腿），双腿离地面约15厘米。



2. 双腿伸直向上抬起，直到双脚在骨盆上方。之后放下双腿，直到几乎碰到地面。注意：在练习中下背部要一直接触地面。



## 变式：屈膝仰卧抬腿

1. 为了让练习难度低一点，可以弯曲双腿。首先伸直双腿，与地面保持一定距离。



2. 抬起双腿，直至与地面垂直。



3. 弯曲双腿，让膝盖在髋部上方，之后再回到起始姿势。



## 想升级吗？

可以在仰卧抬腿或其变式中将双手放在腹部。这样在向前或向后进行骨盆倾斜时，难度加大——下背部的控制难度也会提高。请一直保持下背部接触地面。可以先从屈膝的形式（无支撑）开始练，之后再双腿伸直进行练习。

## 仰卧单车

锻炼肌肉：腹肌、肋间肌、腹外斜肌

**1.** 整体锻炼腹肌、肋间肌、腹外斜肌的最佳练习之一。平躺在地面上，双腿伸直，双手放在头部后。抬起一条腿，保持其完全伸直；将另一条腿的膝盖拉向胸前，并用对侧的肘去触碰它。



2. 现在，开始“骑自行车”，依次将左腿和右腿拉向胸前，并用对侧的肘碰它。注意：在把一条腿的膝盖拉向胸前之前，一定要完全伸直那条腿。



提示：

让这个练习真正有效的关键在于动作要缓慢而有控制。相比于快速地做30个，非常慢地做10个的效果更好。

## 两头起

锻炼肌肉：腹肌、髂屈肌

1. 这是最佳的腹肌练习之一。平躺在地上，双臂紧贴在身体两侧。将头和四肢都抬起，离开地面约15厘米。掌心朝下，目光看向天花板。



2. 同时抬起上身和双腿，直到你的膝盖几乎接触到胸部。只让臀部着地。双臂向前伸直，朝向脚跟。然后身体后仰并伸直双腿，直到你的肩部和双脚离地只有几厘米。



## 变式：划手

在屈膝时伸直双臂，而在你伸直双腿、上身后仰时将双手收回胸前，双手就像划船一样，这个变式因而被称为“划手”。记住：只能弯曲肘部，上臂在身体两侧固定不动。

## 侧卧两头起

锻炼肌肉：肋间肌、腹斜肌、腹肌

**1.** 侧躺，身体右侧着地，右臂向面前伸出，手掌朝下撑在地面上。左手抱头，左肘指向天花板。双腿伸直并拢，离开地面。



2. 让左腿膝盖贴近左肘，此时，你的腿和上半身之间的夹角应为 $90^{\circ}$ 。右前臂应该还放在地面上。缓慢地把腿放下，但不要完全放下，不等脚接触地面就开始下一次反复。



变式：屈膝侧卧两头起

1. 在双腿触碰手肘时，可以弯曲膝盖，这样会容易一些。以双腿伸直的姿势开始。



2. 弯曲膝盖，让膝盖贴近胸部，朝向上半身。



# 铁十字

锻炼肌肉：腹肌、腹斜肌、肋间肌

1. 平躺在地上，双腿大腿和小腿呈直角弯曲。双臂打开，放在地板上，和身体垂直。掌心朝上。



2. 把左腿向左侧放下，但不要碰到地面，右腿保持不动。



3. 在左腿快要接触到地面时，再把右腿向左侧放下。



4. 反方向做这个动作，将右腿放回到与身体垂直位置。



5. 然后将左腿放回到与身体垂直位置，这样就回到了起始姿势。之后再重复整套动作。



提示：

通过这个练习可以达到提高脊柱的协调性和旋转控制的目的。有一个小窍门是，只动四肢，事实上也只有这个部分需要动，身体的其他部位要保持不动。

## 变式：伸直腿铁十字

如果将双腿伸直并拢，向上抬起，再向两侧放下的话，练习难度会加大。



## 折刀

锻炼肌肉：腹肌、髂屈肌

1. 平躺在地上，两腿伸直并拢，略微抬起，双脚与地面距离15厘米，双臂在身体两侧，掌心朝下。



2. 双臂抬起，在脸的正上方伸直。只让臀部着地，同时抬起上身和双腿，直到双手接触到双脚。然后身体后仰并放下双腿，回到起始姿势。



变式：伸直腿折刀

1. 为了降低难度，你可以在头顶上方伸开双臂。



2. 上半身和腿向上抬，直到手碰到脚尖。



提示：

- 这个练习是给那些拥有真正强壮的腹肌、协调性很好的人准备的。

- 起始姿势中一定要保持身体修长。如果身体姿势正直，那背部也一定是挺直的。在收紧腹肌时注意控制腰椎的姿势。

## 悬垂举腿

锻炼肌肉：腹肌、髂屈肌、前臂

找一个可以让你用手抓着、使你的整个身体悬垂在空中的东西，其高度最好足以使你的脚在身体完全悬空时也接触不到地面。如果找不到或者够不到这样的东西，那就找一个相对低一些的东西（你的脚踩在地上时，腿是弯的）。我用过的东西有门框、门的上沿、引体向上单杆、大树枝、门廊的边缘以及照片中的秋千架。

1. 垂悬身体，双手打开，与肩同宽，双腿并拢。



1.

2. 把膝盖提至髋部。然后慢慢把腿放下，不要晃动身体。



## 变式：斜悬垂抬腿

轮流把腿抬到身体的两侧会着重锻炼你肋骨之间和肋骨下面的肌肉（肋间肌和腹外斜肌）。

### 想升级吗？

1. 当你能做好屈腿的悬垂举腿时，你可以试着伸直双腿做！



2. 我给精英的建议是，把脚抬到手的高度（或者到你的柔韧性允许的最大幅度），然后再把腿放下，不要摇晃身体。你需要有超常的柔韧性和力量才能在门上做这个动作，如果你使用的东西（如引体向上单杆）允许你的上半身在动作的最高点向后倾斜一些，那么动作会简单一

些。



颈部运动

## 锻炼肌肉：颈部

这个练习是缓解颈椎问题的“良药”，也是避免未来颈椎问题的好办法。颈部肌肉在大多数情况下都被完全忽视了。有些人卖力锻炼，练出了发达的肩膀、胸肌和斜方肌，但从他们的领口伸出来的却是像铅笔一样的细脖子——千万不要做那样的人。颈部训练有6种变式。

### 变式1：仰卧颈部运动

1. 平躺在桌子或床上，注意让头悬在边沿外。双脚着地。双手放在腹部，抬起头，下巴朝向胸部方向。



2. 缓慢且有控制地将头向下放。让头部上下运动，就像在点头一样。



提示：

将双手交叠，放在额头上，可以提高练习的难度。

## 变式2：俯卧抬高颈部训练

1. 以腹部朝下的姿势俯卧在抬高的平面上，如一张桌子或牢固的箱子。双腿伸直，脚尖点地。让你的头部在一侧下垂，双手置于头部后，肘部朝外。



2. 之后尽可能高地抬起头和手肘，然后放下。胸部也可以离支撑面。为了加强效果，你可以在抬头的时候暂停一会儿。



提示：

如果不把双手放在头部后，而是放在身体两侧可以降低难度。

**变式3：** 跪姿颈部训练

1. 除了俯卧，还可以选择绷紧脚尖跪姿。将臀部放在脚跟上，双脚着地，上半身挺直。将双手放在头部后，把下巴向胸部压，将手肘向前压，不要用手用力按压头部。



2. 之后尽可能向后伸展，向体侧打开手肘。目光倾斜向上看，背部挺直。



提示：

你可以坐在椅子上完成这个动作。

## 变式4：转动脖子

可以在双膝跪地的舒展姿势中慢慢转动脖子，以活动颈部肌肉。慢慢转动，不要勉强。你的活动范围会随着有规律的训练慢慢变大。

## 变式5：侧卧颈部训练

1. 双手交叉在胸前，左侧侧卧。双腿伸直并拢。头部下垂。颈部应该感到有张力。



2. 将右耳朵尽量向右肩贴。重复这个动作，直到脖子感到舒服而灵活。



## 变式6：俯卧颈部训练

1. 这个姿势可以强健肌肉，让头部和肩部姿态良好。腹部朝下，双腿伸直，脚尖点地。绷紧腹肌和腿部肌肉，膝盖不要着地。将双手背在

身后。将下巴从地板上抬起几厘米，目光朝下。



2. 尽可能将颈部向左旋转。



3. 慢慢回到中心位置，再向右侧旋转。



提示：

- 这个变式中，头部在下巴动的时候要远离地面。不要向前看。
- 练习过程中要肚脐内收，将肩膀往回收。
- 这对于长期在电脑前工作的人，以及总低头看手机或平衡性较差的人是很好的锻炼。重要的是，头部的姿势不是只受颈椎影响。胸椎、腰椎，特别是骨盆的位置都对如何保持头部在身体中央位置有影响，这可以让头部承受最小的负担。

想升级吗？

尝试每种变式，做2分钟的密集练习，让颈部更强壮、更灵活。一定要确保准确性，不要图快。强健的颈部对于头部的姿势非常重要，还能保护脊柱，让运动更有效。强健的臀肌、颈部和良好的体态是运动能力较强的证明。

## 站姿提膝

锻炼肌肉：腹肌

站直，双脚平行，与髋同宽，在地上原地踏步，尽可能抬高膝盖，但要保持身体挺直。肘部尽可能靠近身体，抬高手臂。



# 蟹行

锻炼肌肉：肱三头肌以及几乎整个背部

坐在地板上，屈膝。双手撑在身体两侧的地面上，掌心向下，抬高臀部。现在，开始像螃蟹一样前后“踱步”。和熊步一样，蟹行也可以手臂和腿同侧或对侧移动，以提高身体的协调能力。



# 四步立卧撑

锻炼肌肉：可以真正锻炼全身

这个简化版波比跳是美国海军最爱的训练项目！

**1.** 站直，双脚分开，与髋同宽，俯身蹲下，把双手放在双脚前方外侧的地面上。

2. 双脚同时向后蹬出，变成标准俯卧撑的起始姿势。
3. 跳一下，膝盖再次来到胸前，回到深蹲姿势。
4. 站起来。

## 想升级吗？

变成六步立卧撑。在第2步后再做一个俯卧撑。第3步和第4步还是俯卧撑，第5步是向前跳，第6步是重回站姿。

## 八步立卧撑（波比跳）

锻炼肌肉：胸大肌、肱三头肌、三角肌、核心、背阔肌、股四头肌、髋屈肌

1. 站直，双脚分开，与髋至肩同宽，俯身蹲下，并把双手放在双脚前方外侧的地面上。
2. 双脚同时向后蹬出，变成俯卧撑的起始姿势。
3. 做一个俯卧撑。
4. 撑起，回到俯卧撑起始姿势。
5. 在俯卧撑姿势下分腿跳，双腿打开。
6. 跳回俯卧撑姿势，双腿并拢。
7. 跳一下，双膝回到胸前。

8. 站直。

## 想升级吗？

在100米冲刺之间做20次俯卧撑，5组应该够了。那时候你应该就想骂我了。你还可以在每次站起来的时候加上跳跃动作。

## 仰卧撑

锻炼肌肉：肱三头肌、斜方肌、三角肌、臀大肌、下背部

1. 平躺在地面上，弯曲双腿，膝盖指向天花板，脚掌着地。双手放在你头部的两侧，掌心着地，手指指向脚的方向，肘部应该朝外并朝上。



2. 臀部离开地面，把你的整个身体推起来，直到手臂完全伸直。背部反弓，直到肩膀、上胸部和手臂呈一条直线。缓慢地放低自己，直到背部接触地面。



提示：

请记住，当你撑起身体时呼气，放低身体时吸气。

## 想升级吗？

这个动作稍做改变，就是一个非常棒的锻炼肱三头肌的动作：保持动作最高点的姿势，只让头部下降，就像左下角的照片中展示的那样，头顶接触到地面时再将自己推起，能完成多少次反复就做多少次。

## 搬运工

锻炼肌肉：几乎锻炼你身体上的每一块肌肉

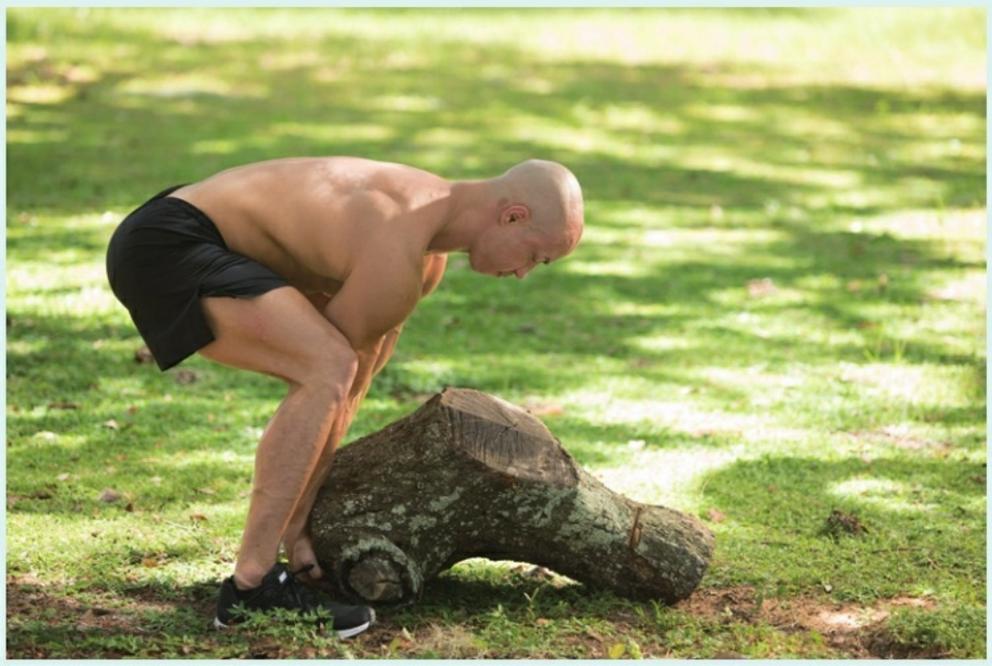
两只手各拿一个你能拿得动的、最重的东西（或者双手一起拿着一个东西），开始走路，直到你没有力气而必须把东西放下为止，就这么简单。在整个动作过程中，背部都要挺直，身体中段要绷紧得像石头一

样。你可以选用的东西很多，纯净水桶、捆在一起的砖块、装满沙子或石头的书包，你能想得到的东西都可以，发挥你的想象力吧。去垃圾回收站看看你能找到些什么——旧冰箱、发动机、汽车部件等。

## 超级马力

锻炼肌肉：锻炼你身体上的每一块肌肉

除了在自己家里移动外，还有其他的日常活动需要移动和运送物品。你可以想象一下自己在农场中工作：要进行哪些运动和活动？在正式训练中，我有时会干脆拿起旁边的重物搬到其他地方去。我能推动一台车，把很沉的树根翻转过来，或者把一堆石头擦起来。重物是什么不重要，关键是要进行体力活动！我有一次曾经把宾馆健身房里所有的哑铃在楼梯上搬上搬下。还有一次，我把哑铃举过头顶，想象我在帮朋友搬家。为了避免受伤，你一定要注意保持脊柱修长而稳定。过度疲劳，无法保持姿势时就应该暂停一下了。好好享受吧！你可以到[marklauren.com](http://marklauren.com)网站，那儿有一群热爱运动的朋友，他们都在家或其他任何有可能的地方训练。





---

## 5 健身计划

---



# 计划的构成

前6周采用线性周期化训练（LP），肌肉耐力、力量、爆发力各占2周；第7周开始每日波动周期化训练（DUP），一直到第10周，为期4周。这样的安排可以兼取两家之长。新手可以在LP阶段看到明显的进步，而在DUP阶段体验大幅度的提升。此外，由于这是一个连续进行的健身计划，之前6周LP有助于避免4周DUP可能导致的过度疲劳。因为DUP比LP额外增加了一天，在第5天使用了高强度间隔训练法（HIIT），它对于塑造肌肉、燃烧脂肪、提高有氧耐力以及增强力量都非常有效。

你可以不使用我的健身计划，但你一定要在你的锻炼中采用某种周期化训练方法。采用任何一种周期化训练方法都比不采用强。开足马力练个不停肯定会锻炼过度，进而导致伤病，即使你的训练量不算大。任何形式的锻炼都是如此，无论是举重、骑自行车、跑步、划船，还是其他运动。周期化训练的变化无穷无尽，我选择的方法最适用于自身体重训练。我的健身计划能使全部8项身体素质指标得以提高：通过改变训练量（组数和反复次数）、训练强度（动作难度）以及时间（锻炼和休息时间）来锻炼力量、爆发力、速度、肌肉耐力和有氧耐力；通过不断挑战对平衡性、协调性和柔韧性有更高要求的自身体重训练来提高这几方面的能力。

我的计划是为那些宁愿按照一个现成的、简单具体的计划健身，而不愿费心自己设计健身计划的人准备的。10周为一个周期，每周健身4~5次，每次20~30分钟。在利用器械健身时，几乎所有人都可以做同样的练习，只需调整重量就可以了。而自身体重训练与此不同，用自身

体重健身时，不同能力水平的人需要不同的练习动作。下面介绍四个不同的健身计划。

- 基础健身计划（适合新手）（详见第5章的基础健身计划）。
- 一级健身计划（适合中等水平的健身者）（详见第5章的一级健身计划）
- 大师健身计划（适合高水平的健身者）（详见第5章）
- 英雄健身计划（精英之选）（详见第5章）

它们都是基于同样的训练原则（经过验证的）以及各种不同类型的“周期化训练”（详见第2章的周期化训练）而设计的。有些锻炼不久的人的体重可能没有太多变化，但他们的腰围会缩小而肌肉会增加。我们关注的是身体组成，用它来衡量一个健身计划是否有效远比简单地称体重有意义。

你必须要有耐心。如果你体重超标而且已经有10年没锻炼过，你不可能只用2个月就消除10年不锻炼的影响。如果你坚持按照健身计划锻炼，你的身体最终一定会变成你想要的样子，但实现长远目标本身就是一个缓慢的过程。我曾经说过，女性每周减掉0.5磅（约0.23千克）就很理想了，男性也只是稍多一点，不要自虐似地每天都盯着体重计。在不忽视长远目标的前提下，我的健身计划已经设计得尽可能地高效。这不是那种只锻炼两个月就一劳永逸的神奇方法。宣扬那种观点的，不论是书、产品、计划、药品，还是节食方法，都应当丢弃。在过去的10年中，我精心设计了这份能在最短时间内取得最好效果的健身计划，而且这种效果不仅仅是10周甚至10年内有效，而是终身有效。完成1个周期后可以休息一两周，然后再开始下一周期，这样你既不会过度疲劳，还能不断进步。随着你的体能水平不断提高，你只需在健身计划中加入难度更高的练习或者变式。也就是说健身计划的框架不会改变，只是你做

的具体练习有所不同。

## 10周健身计划

每个10周健身计划都包括4个阶段。每个阶段使用不同的训练方法，我随后会详细说明。

- 第1周、第2周：肌肉耐力训练阶段使用“阶梯组”——低强度高次数——来提高动作熟练度。
- 第3周、第4周：在力量训练阶段，练习强度比前两周高一些，而反复次数则有所减少。
- 第5周、第6周：在爆发力训练阶段，我们转向高强度低次数训练。
- 第7~10周：最后，在波动阶段我们会使用所有之前用过的方法，另外还会增加一些新方法。在这个阶段，一周内的每一天训练模式都不同，并且每周都会采用不同的方法来进行推力训练、拉力训练、腿部训练以及核心区训练。这一阶段你每周要多锻炼1天，也就是每周5天，但仅此而已，并且其中还有两天只需16分钟和20分钟。

等你对这些练习和自己的能力都有更进一步的了解之后，你就能够根据自己的具体情况制订健身计划，并尝试很多新的练习。大胆尝试，乐在其中。只有当你勇往直前、为自己的健康做自我规划时，你才有可能实现自己身体的最终潜能。说到底，只有你自己知道什么对自己最好。你只要记住下列几条简单的规则就行：

- 任何练习都不能用不同范畴的练习代替。例如，不要用推力练习替换腿部练习。

- 一定不要只选最舒服的练习！要练出好身材，你需要时不时地吃点苦。那些22岁的俊男美女们表演的不用出汗就能拥有魔鬼身材的健身器械广告纯属骗人。你得下功夫锻炼才行。
- 姿势要标准，反复次数要做足量，但不要过量。
- 主要选用复合动作，也就是那些需要活动2个及2个以上大关节的动作，如俯卧撑（肩部和肘部）或者深蹲（髋部和膝盖）。它们能增强你的平衡性，更进一步地提高心率，更加刺激肌肉生长；而且，它们比孤立训练更有效。（你什么时候遇到过只用一块肌肉就能干重活的情况？）你会发现，与别人的健身计划相比，我的计划中的腹肌训练要轻松一些。不过，不必担心：练习复合动作（需要核心区提供稳定支持）的运动员会比在健身房地板上做卷腹的健身者的中段更强。所以，在选择练习动作时，一定要把能最大限度地锻炼肌肉的复合动作放在首位。

下面还有一些时间更短、强度更大的20分钟训练！

# 要用到的练习方法

以下练习方法你已经在第2章中了解过了。我下面解释的是10周健身计划中如何运用这些练习方法。适用的方法都直接写在了后面的表格中。

## 阶梯组

这个阶段中的每一个“阶梯组”都耗时4.5~7.5分钟。如果你做完一个阶梯组的最后一次反复时，时间（7.5分钟）还没用完的话，那就再来一个阶梯组。如果你还没有做到“阶梯的底部”也没关系。

- 新手间隔4.5分钟。
- 中等水平者间隔5.5分钟。
- 高水平者间隔6.5分钟。
- 精英间隔7.5分钟。

## 间隔组

- 每个练习做3组。
- 每组6~12次反复。
- 两组之间的时间间隔为3分钟。从开始练习时计时，练到力竭或者完成12次反复，哪个先达到算哪个，在本次间隔的剩余时间内休息。从一开始做第1组（6~12次反复），在第3分钟开始做第2组，在第6分钟开始做第3组.....

- 3组之中应该有一组让你在6~12次反复的过程中达到力竭。如果不是这样，那就换一个难度合适的练习或变式。
- 做所有的单侧动作时，像保加利亚劈腿深蹲、单腿罗马尼亚硬拉和侧弓步，都要在做完一侧后再换另一侧，除非特别指出要在每一次反复后换另一侧。从你较弱的那一侧开始，之后立即换到较强的另一侧。

## 超级组

- 每组的时间间隔为4分钟。
- 每对练习中的第一个练习完成1~5次反复，接下来的练习完成6~12次反复。两个练习要连续做，这就是一个超级组。
- 每对练习做两个超级组。只有3对练习，所以你一天只需要做6个超级组，每组4分钟，第二个超级组开始于第4分钟，最后一个超级组开始于第20分钟。
- 每对练习中的第一个练习不应该练到力竭。
- 所有动作都要尽可能有控制地进行！每对中的第一个练习的反向动作要做得缓慢（2~3秒）而有控制，而收缩动作则要快速有力（约1秒），并且在每个动作的开始和结尾处各停顿1秒。第二个练习则应在保证姿势标准的前提下做得越快越好。
- 单侧动作在每次反复后换另一侧。

## 车轮组

指定的练习及其相应的反复次数构成一个循环，在20分钟内完成尽可能多的循环，中间不要休息。如果出现力竭的状况，你可以稍微喘口气。

气，不过要尽量把休息时间控制到最短。

## 密集组

总共8组，每组用时20秒，组间休息10秒，用时4分钟。节奏要控制好，既要能坚持完成这8组，又要让自己非常吃力。理想情况下，每20秒内完成的反复次数不应该有明显减少。这是高强度训练。

# 选择你的健身计划

任何可以完成规范动作的、身体健康的人都应当可以按照为新手设计的基础健身计划锻炼。当然，如果你有任何疑问，你应该在开始决定采用某个健身计划前向医生咨询。

要开始一级健身计划，你至少需要能够做到下面这些：

1. 推力：10个俯卧撑，在动作的最高点和最低点各坚持2秒。
2. 拉力：10个反向划船，腿伸直、脚放在地上。
3. 腿部：两条腿各做15个后弓步，在动作的最低点坚持3秒。
4. 核心区：保持静态俯卧撑的姿势1分钟。

如果你还达不到上述要求，那就从基础健身计划做起。

## 大师级最低要求：

1. 推力：16个单臂俯卧撑，手撑在与大腿中部等高的平面上，每次反复后换手，一边做8次。
2. 拉力：5个引体向上，在动作的最高点和最低点各坚持2秒。
3. 腿部：交替做24个单腿深蹲，在动作的最低点臀部轻轻坐到一个略低于膝盖的平台上，每次反复后换腿，一边做12个。

4. 核心区：保持静态俯卧撑的姿势3分钟。

## 英雄级最低要求：

1. 推力：16个单臂俯卧撑，每次反复后换手，一边做8个。

2. 拉力：12个引体向上，在动作的最高点和最低点各坚持1秒。

3. 腿部：24个手枪深蹲，每次反复后换腿，一边做12个。

4. 核心区：保持静态俯卧撑的姿势5分钟。

如果在训练完一个阶段后没有达到下一阶段要求的能力，那就再重复一遍7~10周的练习。如果你想记录每天所做的练习的反复次数及其他信息，可以在[marklauren.com](http://marklauren.com)网站下载。

# 基础健身计划（适合新手）

第 1 ~ 2 周 肌肉耐力训练阶段（阶梯组）				
	第 1 天 推力 / 拉力	第 2 天 腿部 / 核心区	第 3 天 推力 / 拉力	第 4 天 腿部 / 核心区
1	抬高双手俯卧撑 详见第80页	后弓步（左右腿交替） 详见第131页	抬高双手俯卧撑 详见第80页	侧弓步 详见第132页
2	引体向前 详见第104页	单腿罗马尼亚硬拉（左右腿交替） 详见第130页	引体向前 详见第104页	单腿罗马尼亚硬拉（左右腿交替） 详见第130页
3	海星 详见第153页	窄距深蹲（前平举） 详见第135页	海星 详见第153页	窄距深蹲（双手放在头部后，在动作最低点坚持1~3秒） 详见第135页
4	反向划船 详见第106页	游泳 详见第128页	反向划船 详见第106页	转体卷腹 详见第160页

第3 ~ 4周  
力量训练阶段（间隔组）

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	标准俯卧撑 详见第79页	屈膝弓箭步 详见第131页	引体向前 详见第104页	仰卧抬腿 详见第161页
2	双手抬高军体俯卧撑 详见第96页	侧弓步 详见第132页	反向划船 详见第106页	同侧甲壳虫（屈膝） 详见第151页
3	双手抬高窄距俯卧撑 详见第93页	深蹲（手臂与身体 呈T字形，在动作 最低点坚持 1~3秒） 详见第134页	引体向前（反握） 详见第104页	俄式转体 详见第159页
4	海星 详见第153页	单腿罗马尼亚硬拉 （站在枕头上） 详见第130页	毛巾弯举 详见第117页	卷腹 详见第160页

第 5 ~ 6 周 爆发力训练阶段 ( 超级组 )				
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区
1	1.抬高双脚俯卧撑 详见第80页 2.推手起身 详见第82~83页	1.后弓步 ( 在动作最低点坚持4~6秒, 左右腿交替 ) 详见第131页 2.深蹲跳 详见第142页	1.有支撑正握引体向上, 负相位无支撑 详见第109页 2.引体向前 详见第104页	1.两头起 详见第163页 2.俄式转体 详见第159页
2	1.军体俯卧撑 详见第96页 2.熊步 详见第78页	1.弓箭步 ( 在动作最低点坚持4~6秒, 左右腿交替 ) 详见第130~131页 2.侧弓步 详见第132页	1.引体向前 ( 在动作最高点坚持4~6秒 ) 详见第104页 2.毛巾弯举 详见第117页	1.同侧甲壳虫 ( 双腿伸直 ) 详见第151页 2.卷腹起坐 详见第159页
3	1.窄距俯卧撑 详见第92~93页 2.海星 详见第153页	1.单腿罗马尼亚硬拉 ( 站在枕头上 ) 详见第130页 2.窄距深蹲 ( 在动作最低点坚持3秒, 手位为流线型 ) 详见第135页	1.反握反向划船 ( 腿伸直 ) 详见第107页 2.引体向前 详见第104页	1.悬垂举腿 详见第167页 2.仰卧抬腿 详见第161页

## 第7~10周 波动阶段

第 7 周

第 7 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	阶梯组	超级组	间隔组	密集组	车轮组
1	双手抬高军体俯卧撑 详见第96页	1.后弓步（在动作最低点坚持4~6秒，左右腿交替） 详见第131页 2.深蹲跳 详见第142页	引体向前 详见第104页	俄式转体 详见第159页	10个后弓步（左右腿交替） 详见第131页
2	抬高双手俯卧撑 详见第80页	1.弓箭步（在动作最低点坚持4~6秒，左右腿交替） 详见第130~131页 2.侧弓步 详见第132页	反向划船 详见第106页	扭臀 详见第153页	8个引体向前 详见第104页
3	双手抬高窄距俯卧撑 详见第93页	1.单腿罗马尼亚硬拉（站在枕头上，在动作中间位置停顿1~3秒，左右腿交替） 详见第130页 2.弹簧跳 详见第148页	引体向前（反握） 详见第104页	站姿提膝 详见第171页	6个标准俯卧撑 详见第79页
4	海星 详见第153页		毛巾弯举 详见第117页		

第 8 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	密集组	阶梯组	超级组	间隔组	车轮组
1	抬高双手俯 卧撑 详见第80页	后弓步（左右腿 交替） 详见第131页	1.有支撑正握引 体向上，负相 位无支撑 详见第109页 2.引体向前 详见第104页	仰卧抬腿 详见第161页	10个后弓步（左 右腿交替） 详见第131页
2	身体晃动 详见第155页	单腿罗马尼亚 硬拉 详见第130页	1.引体向前（在 动作最高点坚 持4~6秒） 详见第104页 2.反向划船 详见第106页	对侧甲壳虫 （屈膝） 详见第151页	8个引体向前 详见第104页
3	四步立卧撑 详见第171页	窄距深蹲（在动 作最低点坚持 1~3秒） 详见第135页	1.反握反向划船 （腿伸直） 详见第107页 2.引体向前 详见第104页	俄式转体 详见第159页	6个标准俯卧撑 详见第79页
4		早上好（在动 作最低点坚持 1~3秒） 详见第121页		侧卧提髋 详见第158页	

第 9 周

	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	间隔组	密集组	阶梯组	超级组	车轮组
1	俯卧撑 详见第79页	单膝跪姿站起 详见第124页	反向划船 详见第106页	1.两头起 详见第163页 2.俄式转体 详见第159页	10个后弓步 (左右腿 交替) 详见第131页
2	双手抬高军体 俯卧撑 详见第96页	弓箭步 详见第130~131页	引体向前 详见第104页	1.对侧甲壳虫 (屈膝) 详见第151页 2.侧卧提髋 详见第158页	8个引体向前 详见第104页
3	双手抬高窄距 俯卧撑 详见第93页	早上好 详见第121页	反握反向划船 详见第107页	1.仰卧单车 详见第162~163页 2.仰卧抬腿 详见第161页	6个标准俯 卧撑 详见第79页
4	海星 详见第153页		引体向前 详见第104页		

第 10 周

第 10 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	超级组	间隔组	密集组	阶梯组	车轮组
1	1.抬高双脚俯卧撑 详见第80页 2.推手起身 详见第82~83页	屈膝弓箭步 详见第131页	引体向前 详见第104页	卷腹起坐 详见第159页	10个后弓步 (左右腿 交替) 详见第131页
2	1.军体俯卧撑 详见第96页 2.熊步 详见第78页	侧弓步 详见第132页	硬拉 详见第124页	同侧甲壳虫(双 腿伸直) 详见第151页	8个引体向前 详见第104页
3	1.窄距俯卧撑 详见第92~93页 2.海星 详见第153页	窄距深蹲(手臂 与身体呈T字 形,在动作最 低点坚持 4~6秒) 详见第135页	毛巾弯举 详见第117页	仰卧抬腿 详见第161页	6个标准俯 卧撑 详见第79页
4		单腿罗马尼亚硬 拉(站在枕 头上) 详见第130页		对侧甲壳虫 (屈膝) 详见第151页	

# 一级健身计划（适合中等水平的健身者）

第 1 ~ 2 周 肌肉耐力训练阶段（阶梯组）				
	第 1 天 推力 / 拉力	第 2 天 腿部 / 核心区	第 3 天 推力 / 拉力	第 4 天 腿部 / 核心区
1	标准俯卧撑 详见第79页	后弓步（在动作最低点坚持1~3秒，左右腿交替） 详见第131页	标准俯卧撑 详见第79页	侧弓步（在动作最低点坚持1~3秒，左右腿交替） 详见第132页
2	反向划船 详见第106页	单腿罗马尼亚硬拉（左右腿交替） 详见第130页	反向划船 详见第106页	单腿罗马尼亚硬拉（左右腿交替） 详见第130页
3	军体俯卧撑 详见第96页	深蹲跳（在动作最低点坚持1~3秒） 详见第142页	军体俯卧撑 详见第96页	深蹲跳（在动作最低点坚持1~3秒） 详见第142页
4	引体向前 详见第104页	单边甲壳虫（双腿伸直） 详见第151页	引体向前 详见第104页	俄式转体 详见第159页

第3~4周  
力量训练阶段(间隔组)

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	抬高双脚俯卧撑 详见第80页	屈膝弓箭步(在动作最低点坚持1~3秒) 详见第131页	有支撑正握引体向上,负相位 无支撑 详见第109页	仰卧抬腿(双手放在腹部) 详见第162页
2	军体俯卧撑 详见第96页	侧弓步(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第132页	反向划船 详见第106页	同侧甲壳虫(双腿伸直) 详见第151页
3	窄距俯卧撑 详见第92~93页	深蹲跳(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第142页	引体向前 详见第104页	仰卧单车 详见第162~163页
4	有支撑的屈臂撑(腿在身后弯曲,脚搭在椅子上借力) 详见第94页	单腿罗马尼亚硬拉(站在枕头上) 详见第130页	毛巾弯举 详见第117页	对侧甲壳虫(屈膝) 详见第151页

第5~6周  
爆发力训练阶段(超级组)

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	1.抬高双脚俯卧撑 (在动作最低点坚持1~3秒) 详见第80页 2.推手起身 详见第82~83页	1.有支撑单腿深蹲 (左右腿交替) 详见第138页 2.深蹲跳(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第142页	1.引体向上 详见第109页 2.引体向前 详见第104页	1.悬垂举腿(屈膝) 详见第167页 2.铁十字 详见第165页
2	1.双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页 2.俯冲轰炸机 详见第85~86页	1.侧弓步(在动作最低点坚持4~6秒,左右腿交替) 详见第132页 2.后弓步(在动作最低点坚持1~3秒,左右腿交替) 详见第131页	1.引体向前(在动作最高点坚持4~6秒) 详见第104页 2.反向划船 详见第106页	1.扭臀 详见第153页 2.单边甲壳虫(双腿伸直) 详见第151页
3	1.双脚抬高窄距俯卧撑 详见第93页 2.屈臂撑 详见第94页	1.单腿罗马尼亚硬拉 (站在枕头上,在动作最低点坚持1~3秒) 详见第130页 2.跳箱子 详见第142页	1.反握反向划船 (双脚架高) 详见第107页 2.引体向前 (反握) 详见第104页	1.两头起 详见第163页 2.俄式转体 详见第159页

## 第7~10周 波动阶段

第 7 周

第 7 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	阶梯组	超级组	间隔组	密集组	车轮组
1	军体俯卧撑 详见第96页	1.有支撑单腿深蹲（左右腿交替） 详见第138页 2.深蹲跳（在动作最低点坚持4~6秒） 详见第142页	有支撑正握引体向上，负相位无支撑 详见第109页	俄式转体 详见第159页	6个反向划船 详见第106页
2	标准俯卧撑 详见第79页	1.侧弓步（在动作最低点坚持4~6秒，左右腿交替） 详见第132页 2.后弓步（在动作最低点坚持1~3秒，左右腿交替） 详见第131页	反向划船 详见第106页	身体晃动 详见第155页	12个侧弓步（左右腿交替） 详见第132页
3	双脚抬高窄距俯卧撑 详见第93页	1.单腿罗马尼亚硬拉（站在枕头上，在动作最低点坚持1~3秒，左右腿交替） 详见第130页 2.跳箱子 详见第142页	引体向前 详见第104页	完全深蹲（双手放在头部后） 详见第136页	8个标准俯卧撑 详见第79页
4	海星 详见第153页		毛巾弯举 详见第117页		

第 8 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	密集组	阶梯组	超级组	间隔组	车轮组
1	抬高双手俯 卧撑 详见第80页	后弓步（在动 作最低点坚持 1~3秒，左右 腿交替） 详见第131页	1.引体向上 详见第109页 2.引体向前 详见第104页	仰卧抬腿（双手 放在腹部） 详见第162页	6个反向划船 详见第106页
2	海星 详见第153页	侧弓步 详见第132页	1.引体向前（在 动作最高点坚 持4~6秒） 详见第104页 2.反向划船 详见第106页	同侧甲壳虫（双 腿伸直） 详见第151页	12个侧弓步（左 右腿交替） 详见第132页
3	完全深蹲 （前平举） 详见第136页	深蹲跳（在动 作最低点坚持 1~3秒） 详见第142页	1.反握反向划船 （双脚架高） 详见第107页 2.引体向前 （反握） 详见第104页	仰卧单车 详见第162页	8个标准俯卧撑 详见第79页
4		单腿罗马尼亚硬 拉（左右腿交 替） 详见第130页		对侧甲壳虫（双 腿伸直） 详见第151页	

第 9 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	间隔组	密集组	阶梯组	超级组	车轮组
1	抬高双手俯卧撑 详见第80页	弓步跳 详见第145页	反向划船 详见第106页	1.悬垂举腿 详见第167页 2.铁十字 详见第165页	6个反向划船 详见第106页
2	双手抬高军体俯 卧撑 详见第96页	侧跳 详见第144页	引体向前 详见第104页	1.单腿髋屈伸 详见第134页 2.单边甲壳虫 ( 双腿伸直 ) 详见第151页	12个侧弓步 详见第132页
3	双手抬高窄距俯 卧撑 详见第93页	完全深蹲 ( 手 臂与身体呈 T字形 ) 详见第136页	反握反向划船 详见第107页	1.两头起 详见第163页 2.俄式转体 详见第159页	8个标准俯卧撑 详见第79页
4	海星 详见第153页		引体向前 详见第104页		

第 10 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	超级组	间隔组	密集组	阶梯组	车轮组
1	1.抬高双脚俯卧撑 (在动作最低点坚持1~3秒) 详见第80页 2.推手起身 详见第82~83页	屈膝弓箭步 (在动作最低点坚持1~3秒) 详见第131页	反向划船 详见第106页	仰卧单车 详见第162页	6个反向划船 详见第106页
2	1.双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页 2.宽俯冲轰炸机 详见第86页	侧弓步(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第132页	引体向前 详见第104页	同侧甲壳虫(双腿伸直) 详见第151页	12个侧弓步(左右腿交替) 详见第132页
3	1.双脚抬高窄距俯卧撑 详见第93页 2.海星 详见第153页	深蹲跳(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第142页	完全深蹲(手位呈流线型) 详见第136页	身体晃动(向前伸展) 详见第155页	8个标准俯卧撑 详见第79页
4		单腿罗马尼亚硬拉(站在枕头上) 详见第130页		铁十字(腿伸直) 详见第165页	

# 大师健身计划（适合高水平的健身者）

第 1 ~ 2 周 肌肉耐力训练阶段（阶梯组）				
	第 1 天 推力 / 拉力	第 2 天 腿部 / 核心区	第 3 天 推力 / 拉力	第 4 天 腿部 / 核心区
1	抬高双手单手俯卧撑 (左右手交替) 详见第90页	有支撑单腿深蹲(左右腿交替) 详见第138页	抬高双手单手俯卧撑 (左右手交替) 详见第90页	有支撑单腿深蹲(左右腿交替) 详见第138页
2	有支撑正握引体向上, 负相位 无支撑 详见第109页	后弓步(在动作最低点坚持4~6秒, 左右腿交替) 详见第131页	有支撑正握引体向上, 负相位无支撑 详见第109页	侧弓步(左右腿交替) 详见第132页
3	双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页	髌屈伸 详见第133页	军体俯卧撑 详见第96页	单腿罗马尼亚硬拉 (站在枕头上, 左右腿交替) 详见第130页
4	反向划船 详见第106页	单边甲壳虫(屈膝) 详见第151页	引体向前 详见第104页	铁十字 详见第165页

第3~4周  
力量训练阶段(间隔组)

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	抬高双手单手俯卧撑 详见第90页	有支撑单腿深蹲 详见第138页	引体向上 详见第109页	悬垂举腿(双腿抬起伸直,与地面平行) 详见第167页
2	俯冲轰炸机 详见第85~86页	屈膝弓箭步(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第131页	引体向前(在动作最高点坚持1~3秒) 详见第104页	俯卧颈部训练 详见第170页
3	双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页	侧弓步(在动作最低点坚持4~6秒) 详见第132页	反向划船 详见第106页	两头起 详见第163页
4	屈臂撑 详见第94页	单腿髌屈伸 详见第134页	反握反向划船 详见第107页	同侧甲壳虫(双腿伸直) 详见第151页

第5~6周  
爆发力训练阶段(超级组)

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	1.单手俯卧撑 详见第88页 2.反弹俯卧撑 详见第85页	1.手枪深蹲 详见第139页 2.跳箱子 详见第142页	1.引体向上 详见第109页 2.引体向前 详见第104页	1.悬垂举腿 详见第167页 2.仰卧单车 详见第162~163页
2	1.双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页 2.俯冲轰炸机 详见第85~86页	1.单腿罗马尼亚硬拉,停顿4~6秒 详见第130页 2.弓步跳 详见第145页	1.单臂引体向前 详见第105页 2.反握反向划船 详见第107页	1.俯卧颈部训练 详见第170页 2.同侧甲壳虫(双腿伸直) 详见第151页
3	1.下沉臂屈伸 详见第93页 2.推手起身 详见第82~83页	1.屈膝换腿 详见第129页 2.侧跳 详见第144页	1.引体向前(反握,在动作最高点坚持4~6秒) 详见第104页 2.毛巾弯举 详见第117页	1.两头起 详见第163页 2.铁十字 详见第165页

## 第7~10周 波动阶段

第7周					
	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区	第5天
	阶梯组	超级组	间隔组	密集组	车轮组
1	抬高双手单手俯卧撑 详见第90页	1.手枪深蹲 详见第139页 2.站姿体侧打开膝盖 详见第122页	引体向上 详见第109页	侧卧两头起 详见第164页	12个有支撑单腿深蹲 详见第138页 或者 12个跳箱子 详见第142页
2	俯冲轰炸机 详见第85~86页	1.跳箱子 详见第142页 2.弓步跳 详见第145页	引体向前（在动作最高点坚持1~3秒） 详见第104页	身体晃动 详见第155页	6个俯冲轰炸机 详见第85~86页
3	屈臂撑 详见第94页	1.屈膝换腿 详见第129页 2.侧跳 详见第144页	反向划船 详见第106页	完全深蹲（手位呈流线型） 详见第136页	8个反向划船 详见第106页
4	海星 详见第153页		反握反向划船 详见第107页		

第 8 周

	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	密集组	阶梯组	超级组	间隔组	车轮组
1	标准俯卧撑 详见第79页	单腿深蹲 详见第137~ 138页	1.引体向上 详见第109页 2.反向划船 详见第106页	悬垂举腿 详见第167页	12个有支撑 单腿深蹲 详见第138页 或者 12个跳箱子 详见第142页
2	推手起身 详见第82~83页	交叉步 详见第123页	1.单臂引体向前 详见第105页 2.反握反向划船 (双脚架高) 详见第107页	俯卧颈部训练 详见第170页	6个俯冲轰 炸机 详见第85~ 86页
3	完全深蹲(手 臂与身体呈T 字形) 详见第136页	侧弓步(在动 作最低点坚持 1~3秒) 详见第132页	1.引体向前 详见第104页 2.毛巾弯举 详见第117页	两头起 详见第163页	8个反向划船 详见第106页
4		髌屈伸 详见第133页		同侧甲壳虫(双 腿伸直) 详见第151页	

第 9 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	间隔组	密集组	阶梯组	超级组	车轮组
1	抬高双手单手 俯卧撑 详见第90页	弓步跳 详见第145页	引体向上（辅 助式） 详见第111页	1.悬垂举腿 详见第167页 2.仰卧单车 详见第162~163页	12个有支撑单腿 深蹲 详见第138页 或者 12个跳箱子 详见第142页
2	俯冲轰炸机 详见第85~86页	侧跳 详见第144页	反向划船 详见第106页	1.俯卧颈部训练， 暂停4~6秒 详见第170页 2.同侧甲壳虫 （屈膝） 详见第151页	6个俯冲轰炸机 详见第85~86页
3	双脚抬高军体 俯卧撑 详见第96页	完全深蹲 （双手放在 髋部） 详见第136页	反握反向划船 详见第107页	1.两头起 详见第163页 2.铁十字 详见第165页	8个反向划船 详见第106页
4	屈臂撑 详见第94页		引体向前 详见第104页		

第 10 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	超级组	间隔组	密集组	阶梯组	车轮组
1	1.单手俯卧撑 详见第88页 2.反弹俯卧撑 详见第85页	有支撑单腿深蹲 详见第138页	反向划船 详见第106页	屈膝侧卧两头起 详见第164页	12个有支撑单腿深蹲 详见第138页 或者 12个跳箱子 详见第142页
2	1.双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页 2.俯冲轰炸机 详见第85~86页	屈膝弓箭步（在动作最低点坚持4~6秒） 详见第131页	引体向前 详见第104页	硬拉 详见第124页	6个俯冲轰炸机 详见第85~86页
3	1.下沉臂屈伸 详见第93页 2.推手起身 详见第82~83页	侧弓步（在动作最低点坚持4~6秒） 详见第132页	完全深蹲 详见第136页	仰卧抬腿（双手放在腹部） 详见第162页	8个反向划船 详见第106页
4		单腿髋屈伸 详见第134页		同侧甲壳虫（屈膝） 详见第151页	

# 英雄健身计划（精英之选）

第 1 ~ 2 周 肌肉耐力训练阶段（阶梯组）				
	第 1 天 推力 / 拉力	第 2 天 腿部 / 核心区	第 3 天 推力 / 拉力	第 4 天 腿部 / 核心区
1	抬高双手单手俯卧撑（左右手交替） 详见第90页	手枪深蹲（左右腿交替） 详见第139页	抬高双手单手俯卧撑（左右手交替） 详见第90页	屈膝换腿 详见第129页
2	引体向上 详见第109页	弓步跳 详见第145页	引体向上 详见第109页	跳箱子 详见第142页
3	俯冲轰炸机 详见第85~86页	单腿髋屈伸（左右腿交替） 详见第134页	双脚抬高军体俯卧撑 详见第96页	鹤式 详见第121页
4	反向划船（双脚架高） 详见第107页	俯卧颈部训练 详见第170页	单臂引体向前（左右手交替） 详见第105页	铁十字 详见第165页

第3 ~ 4周  
力量训练阶段（间隔组）

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	单手俯卧撑 详见第88页	屈膝换腿 详见第129页	引体向上（在动作最 高点坚持1~3秒） 详见第109页	悬垂举腿（腿完全 抬起） 详见第167页
2	倒立撑 详见第99页	屈膝弓箭步（在 动作最低点坚持 4~6秒） 详见第131页	单臂引体向前（左右 手交替） 详见第105页	俯卧颈部训练 详见第170页
3	俯冲轰炸机 详见第85~86页	单腿罗马尼亚硬 拉，停顿1~3秒 详见第130页	反握反向划船（双脚 架高） 详见第107页	折刀 详见第166页
4	下沉臂屈伸（手撑 在与腰部等高的平 面上） 详见第93页	弓步跳 详见第145页	引体向前（在动作最 高点坚持4~6秒） 详见第104页	对侧甲壳虫（双腿 伸直） 详见第151页

第5~6周  
爆发力训练阶段(超级组)

	第1天 推力	第2天 腿部	第3天 拉力	第4天 核心区
1	1.抬高双脚单手俯卧撑 详见第90页 2.反弹俯卧撑 详见第85页	1.手枪深蹲(在动作最低点坚持1~3秒,左右腿交替) 详见第139页 2.跳箱子 详见第142页	1.引体向上(在动作最高点坚持4~6秒) 详见第109页 2.反握反向划船(双脚架高) 详见第107页	1.悬垂举腿(脚抬到手的高度,在动作最高点坚持4~6秒) 详见第167页 2.仰卧单车(缓慢地做,每次用2秒将膝盖拉回) 详见第162~163页
2	1.倒立撑(在动作最低点坚持1~3秒) 详见第99页 2.俯冲轰炸机 详见第85~86页	1.罗马尼亚单腿硬拉(在动作最低点坚持1~3秒) 详见第130页 2.弓步跳 详见第145页	1.单臂引体向前(在动作最高点坚持1~3秒) 详见第105页 2.反握反向划船(双脚架高) 详见第107页	1.俯卧颈部训练,停留4~6秒 详见第170页 2.对侧甲壳虫(双腿伸直) 详见第151页
3	1.下沉臂屈伸(手撑在与腰部等高的平面上) 详见第93页 2.推手起身 详见第82~83页	1.屈膝换腿 详见第129页 2.侧跳 详见第144页	1.引体向上(碰到胸部) 详见第109页 2.引体向前(反握,在动作最高点坚持4~6秒) 详见第104页	1.折刀 详见第166页 2.铁十字 详见第165页

## 第7~10周 波动阶段

第 7 周

	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	阶梯组	超级组	间隔组	密集组	车轮组
1	单手俯卧撑 详见第88页	1.手枪深蹲（在动作最低点坚持1~3秒，左右腿交替） 详见第139页 2.跳箱子 详见第142页	引体向上（在动作最高点坚持1~3秒） 详见第109页	两头起 详见第163页	12个手枪深蹲（左右腿交替，每条腿6个） 详见第139页 或者 24个弓步跳（跳得尽可能高） 详见第145页
2	倒立撑 详见第99页	1.罗马尼亚单腿硬拉（在动作最低点坚持1~3秒） 详见第130页 2.弓步跳 详见第145页	单臂引体向前 详见第105页	侧卧两头起（每侧之后换另一侧，每侧总共4组） 详见第164页	6个倒立撑 详见第99页
3	俯冲轰炸机 详见第85页	1.屈膝换腿 详见第129页 2.侧跳 详见第144页	反握反向划船（双脚架高） 详见第107页	俄式转体 详见第159页	8个引体向上 详见第109页
4	屈臂撑（在动作最低点坚持1~3秒） 详见第94页		引体向前（反握，在动作最高点坚持4~6秒） 详见第104页	登山 详见第149页	

第 8 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	密集组	阶梯组	超级组	间隔组	车轮组
1	标准俯卧撑 详见第79页	单腿深蹲 详见第137~ 138页	1.引体向上（在动作最高点坚持4~6秒） 详见第109页 2.反向划船（双脚架高） 详见第107页	悬垂举腿（腿完全抬起） 详见第167页	12个手枪深蹲（左右腿交替，每条腿6个） 详见第139页 或者 24个弓步跳（跳得尽可能高） 详见第145页
2	推手起身 详见第82页	站姿体侧打 开膝盖 详见第122页	1.单臂引体向前（在动作最高点坚持1~3秒） 详见第105页 2.反握反向划船（双脚架高） 详见第107页	俯卧颈部训练，停留1~3秒 详见第170页	6个倒立撑 详见第99页
3	双脚抬高军体 俯卧撑 详见第96页	弓步跳 详见第145页	1.引体向上（碰到胸部） 详见第109页 2.引体向前（反握，在动作最高点坚持4~6秒） 详见第104页	交叉登山步 详见第150页	8个引体向上 详见第109页
4		髌屈伸 详见第133页		同侧甲壳虫（屈膝） 详见第151页	

第 9 周

	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	间隔组	密集组	阶梯组	超级组	车轮组
1	单手俯卧撑 详见第88页	弓步跳 详见第145页	引体向上 详见第109页	1.悬垂举腿（脚抬到手的 高度，在动作最高 点坚持4~6秒） 详见第167页 2.仰卧单车（缓慢地 做，每侧12个，总共 24个） 详见第162~163页	12个手枪深 蹲（左右 腿交替， 每条腿6 个） 详见第139页 或者 24个弓步跳 （跳得尽 可能高） 详见第145页
2	倒立撑 详见第99页	侧跳 详见第144页	反向划船 详见第106页	1.俯卧颈部训练，停留 4~6秒 详见第170页 2.对侧甲壳虫（屈膝） 详见第151页	6个倒立撑 详见第99页
3	俯冲轰炸机 详见第85页	指向 详见第128页	反握反向划船 详见第107页	1.折刀 详见第166页 2.铁十字（缓慢地做， 每侧6个，总共 12个） 详见第165页	8个引体向上 详见第109页
4	下沉臂屈伸 （手撑在与 腰部等高的 平面上） 详见第93页	完全深蹲（双 手放在头 部后） 详见第136页	单臂引体向前 详见第105页		

第 10 周

第 10 周					
	第 1 天 推力	第 2 天 腿部	第 3 天 拉力	第 4 天 核心区	第 5 天
	超级组	间隔组	密集组	阶梯组	车轮组
1	1.抬高双脚单手 俯卧撑 详见第90页 2.反弹俯卧撑 详见第85页	单腿深蹲 详见第137~138页	有支撑正握引 体向上，负 相位无支撑 详见第109页	折刀 详见第166页	12个手枪深 蹲（左右腿 交替，每条 腿6个） 详见第139页 或者 24个弓步跳 （跳得尽可 能高） 详见第145页
2	1.倒立撑 详见第99页 2.俯冲轰炸机 （胸部在双 手之间，即 将把自己推 起时停顿一 会儿） 详见第85~86页	屈膝弓箭步（在动 作最低点做顶上 推举） 详见第131页	反向划船 详见第106页	俯卧颈部训练 详见第170页	6个倒立撑 详见第99页
3	1.下沉臂屈伸 （手撑在与 膝盖等高的 平面上） 详见第93页 2.推手起身 详见第82~83页	弓步跳 详见第145页	引体向前 详见第104页	侧卧两头起（双 腿伸直，两侧 交替进行） 详见第164页	8个引体向上 详见第109页
4		屈膝换腿 详见第129页	俯身侧平举 详见第115页	同侧甲壳虫（双 腿伸直） 详见第151页	

作者版税收入的一部分将捐给“特种作战战士基金会”。这家基金会旨在向在作战或训练中牺牲的特种战士的后代及其家属提供全额奖学金和顾问服务，并为严重伤残人员及其家庭提供及时的经济支持。

[www.specialops.org](http://www.specialops.org)