

STRENGTH TRAINING FOR MEN

澳大利亚顶级健身教练
教你重塑身体体能和力量

男性 力量训练

体能、核心稳定性、爆发力训练指南

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著

朱禹丞 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

STRENGTH TRAINING FOR MEN



5阶段核心体能到力量的转换训练系统

从基础力量训练、核心力量训练、力量和爆发力综合式训练、奥林匹克举重——爆发力训练到训练项目设计的转换训练系统，让你拥有超强的体能、核心稳定性与爆发力

350幅高清彩色力量训练动作步骤图

超细致讲解肌肉特点、动作原理、动作指导及注意事项

满足各种运动水平的运动员、健身者的训练需求

涵盖力量训练所需的所有基础知识以及训练原则、安排、计划



分类建议：体育/专业体能
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-44732-6



9 787115 447326 >

ISBN 978-7-115-44732-6

定价：58.00 元

STRENGTH TRAINING FOR MEN

男性力量训练

体能、核心稳定性、爆发力训练指南

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著
朱禹丞 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

男性力量训练 : 体能、核心稳定性、爆发力训练指南 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 ; 朱禹丞译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-115-44732-6

I. ①男… II. ①保… ②朱… III. ①男性—力量训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016474号

版权声明

Original Title: Strength Training for Men
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

对于任何想要增加肌肉力量、实现运动抱负或者获得刚健体形的男性而言, 本书都是非常实用的训练指导用书。书中所采用的革命性 5 阶段核心体能到力量的转换训练系统为开发肌肉的潜能注入了新的理念, 这 5 阶段分别是基础力量训练、核心力量训练、力量和爆发力综合式训练、奥林匹克举重——爆发力训练和训练项目设计, 通过这一系列的系统训练, 帮助你安全高效地增长训练知识、提高身体感知能力以及锻炼出最强大的体能和力量。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
译 朱禹丞
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11.25 2017 年 3 月第 1 版
字数: 184 千字 2017 年 3 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-7165 号
-

定价: 58.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目录

作者介绍	4
健身教练寄语	5
第 1 章 转换训练系统	7
第 2 章 第 1 阶段：基础力量训练	16
第 3 章 第 2 阶段：核心力量训练	68
第 4 章 第 3 阶段：力量和爆发力综合式训练	86
第 5 章 第 4 阶段：奥林匹克举重——爆发力训练	138
第 6 章 第 5 阶段：训练项目设计	154
附 录 获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表	171
力量训练索引	173



健身教练团队——皮特、保罗和米哈尔

STRENGTH TRAINING FOR MEN

男性力量训练

体能、核心稳定性、爆发力训练指南

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著
朱禹丞 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目（C I P）数据

男性力量训练：体能、核心稳定性、爆发力训练指南 / （澳）保罗·柯林斯（Paul Collins）著；朱禹丞译. — 北京：人民邮电出版社，2017.3
ISBN 978-7-115-44732-6

I. ①男… II. ①保… ②朱… III. ①男性—力量训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016474号

版权声明

Original Title: Strength Training for Men
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

对于任何想要增加肌肉力量、实现运动抱负或者获得刚健体形的男性而言，本书都是非常实用的训练指导用书。书中所采用的革命性5阶段核心体能到力量的转换训练系统为开发肌肉的潜能注入了新的理念，这5阶段分别是基础力量训练、核心力量训练、力量和爆发力综合式训练、奥林匹克举重——爆发力训练和训练项目设计，通过这一系列的系统训练，帮助你安全高效地增长训练知识、提高身体感知能力以及锻炼出最强大的体能和力量。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯（Paul Collins）
译 朱禹丞
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11.25 2017年3月第1版
字数：184千字 2017年3月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-7165号
-

定价：58.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第8052号

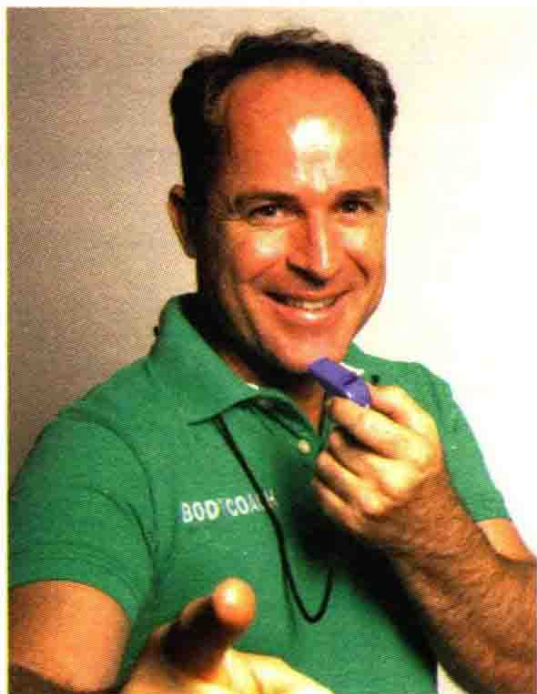
目录

作者介绍	4
健身教练寄语	5
第 1 章 转换训练系统	7
第 2 章 第 1 阶段：基础力量训练	16
第 3 章 第 2 阶段：核心力量训练	68
第 4 章 第 3 阶段：力量和爆发力综合式训练	86
第 5 章 第 4 阶段：奥林匹克举重——爆发力训练	138
第 6 章 第 5 阶段：训练项目设计	154
附 录 获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表	171
力量训练索引	173



健身教练团队——皮特、保罗和米哈尔

作者介绍



澳大利亚私人教练保罗·柯林斯是其健身教练品牌下健身产品、图书、DVD 以及教学训练系统的创始人——这些产品帮助人们健身、减肥、塑形、变得精神焕发。保罗从 14 岁起开始从事教练工作，曾经训练过各类体育项目的世界级运动员和运动队，从田径、壁球、英式橄榄球、高尔夫、足球、乒乓球，到澳大利亚空手道世界冠军队、充满男性气概的一级橄榄球联盟队伍，以及世界著名的澳大利亚奥运游泳队及残奥游泳队的队员。保罗自己也是优秀的运动员，曾经效力于高级橄榄球联盟并参加全国比赛，他还是一流的壁球手、全国空手道冠军、新南威尔士州田径大师锦标赛精英运动员。

保罗是澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获奖者，他的同事称他为“教练的教练”，因为他已经培养了数千名健身教练和私教，还经常出现在国际性的电视、电台和媒体上。在过去 10 年里，保罗加入了众多的国家级体育运动机构，包括澳大利亚田径教练协会、澳大利亚游泳教练和教师协会、澳大利亚英式橄榄球联盟、澳大利亚空手道联盟、澳大利亚健身产业协会。他还频繁出差，为那些关注员工的公司提供关于员工健康和福利的一系列寓教于乐的培训课程。

保罗拥有澳大利亚大学体育专业的体育学士学位，是澳大利亚运动委员会认证的体能教练、澳大利亚举重联盟奥运举重俱乐部的力量教练。作为“健美澳大利亚”机构的认证私教，保罗已经工作了 20 多年，最初他是一位优秀的运动员，之后则长期从事教练和辅导工作，帮助各年龄层次和各种能力水平的运动员释放出他们的最大潜能。

业余时间，保罗喜欢在田径场上比赛、旅游、品尝美食及看电影。他定居在澳大利亚悉尼的曼利海滩。

有关更多详细信息请访问网站：www.thebodycoach.com

健身教练寄语

对于任何想要增加肌肉力量、实现运动抱负或者获得刚健体形的男性而言，本书作为非常实用的训练指导用书是你的最佳选择！

本书所采用的革命性5阶段核心体能到力量的转换训练系统（5-Phase Core Strength to Power Conversion Training System™）为开发肌肉的潜能注入了新的理念，排除了训练过程中的不确定成分，而且通过独特的学习体验帮助你获得运动健将般的身体。

本书中的信息丰富，能够满足各种水平的运动员、教练和训练员的需求。它包含制定安全高效的力量训练项目所需的所有基础知识，同时按照先后顺序安排练习，以保罗研发的突破性核心体能到力量的转化训练系统为基础，帮助你培养出惊人的爆发力。

我这样说的时候内心充满自信，因为我将高级奥林匹克举重技术分解成单独的动作。我以它为基础发明了5阶段训练系统，帮助你在积累重要的核心体能和稳定性的同时，建立身体的功能性动作感知，而且在该过程中不断向更高级别的举重训练前进。我发现在执教奥林匹克举重项目时，例如抓举和挺举，如果将整个举重过程分解成单独的动作，将整体分成部分进行讲解练习，而且在该过程中能够锻炼出恰当的力量、身体感知能力和灵活性，那么事情就会变得容易得多。一旦掌握了每个单独的动作和技术，并且锻炼出恰当的体能基础，那么在执行整个举重动作时就会容易得多，因为你已经逐步锻炼出关键的神经肌肉结构，为最佳的力量发挥做好了准备。

就像专业的高尔夫球手学习如何挥杆一样，只要根据5阶段核心体能到力量的转换训练系统进行训练，你也能够安全高效地增长训练知识、提高身体感知能力以及锻炼出最强大的体能和力量。该系统由5个部分组成：

1. 基础力量训练。
2. 核心力量训练。
3. 力量和爆发力综合式训练。
4. 奥林匹克举重——爆发力训练。
5. 训练项目设计。

这种方法的主要优势在于从单独的动作过渡到更加复杂的复合动作模式，从而极大地改善中枢神经系统、肌肉协调、减少脂肪和提升睾丸素水平——增加肌肉并提升身体和精神状态。

从基础的体能练习和核心体能开发逐渐过渡到更加复杂的练习时，身体就开始真正地将体能转换成力量，从而为爆发力更为集中的奥林匹克举重训练提供良好的基础支持。

由于本书提供的练习种类非常多，因此各种运动水平的运动员都能快速学习、执行和掌握举重动作。最终的结果是，你每次走进健身房都能提高肌肉的效率和爆发力。

本书是非常实用的体能训练指导，我在书中将 5 个阶段和一些基础的体育知识结合起来，并将整个举重过程分解成一些单独的动作。我鼓励大家运用本书所描述的训练原则，并按照章节安排逐步进行训练，以掌握每个举重动作，为参加体育比赛和发挥自己真正的潜能做好准备。在最后一个阶段中，我提供了各种训练项目示例，包括 Body Coach® 体能训练系统、12 周运动体能和奥林匹克举重项目、20 周训练计划，以及获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表。

除了让你更多地了解体能训练并获得更多相关知识，我的目标还包括帮助你开发肌肉之间的协调能力，从而增加运动单元的恢复能力、能量燃烧率和同步能力。说到这里，整体的肌肉增大训练对于增加所有肌肉的力量产生能力以及加强核心肌肉至关重要。这样做的目的是开发在执行奥林匹克举重动作时所用到的相关肌肉的神经活力，而这些举重动作我已经为你拆分好。对于想要改善体育能力的运动员，只需记住的是：要想实现最佳的运动表现，需要将强大的肌肉转变成互相协调的运动技术，因此加入增强式训练非常重要。要了解这些增强式训练，可以参阅我的另一本书《力量训练全书》（*Power Training Book*）。除了每天投入训练的时间，按摩、合理的营养以及恢复锻炼都有助于实现最佳的结果。

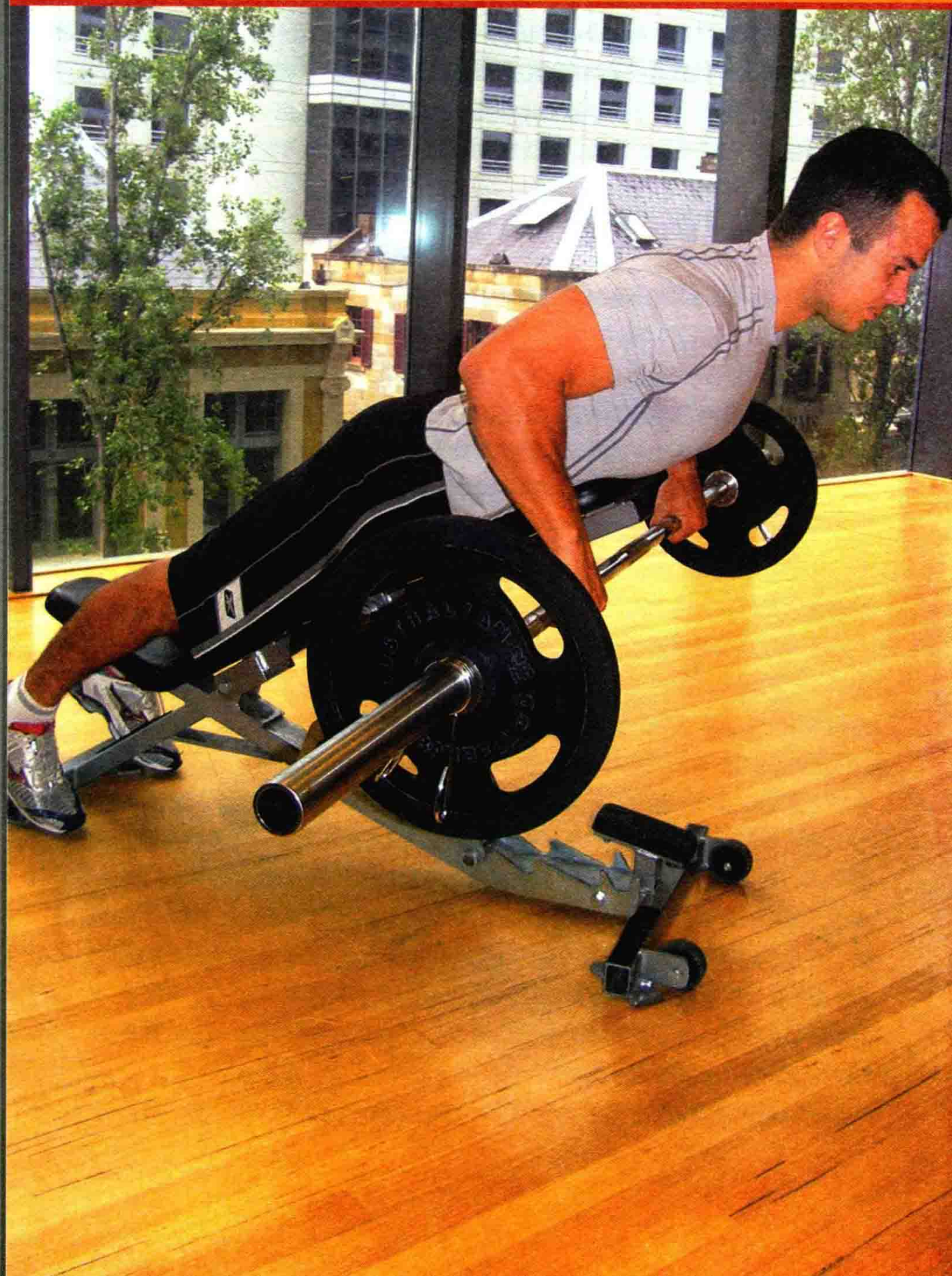
我盼望和大家一起努力！

保罗·柯林斯



第 1 章

转换训练系统



每个好的训练项目都是以训练原则为基础的方法开始的。在我的《强健腹肌：腹肌系统训练全书》（*Awesome Abs*）一书中，我发明了最大限度地挖掘核心潜能的5阶段腹部训练系统。在《速度制胜：达到运动巅峰的100个速度训练》（*Speed for Sport*）中，我发明了最大限度地挖掘速度潜能的6步提速训练法。在《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终极指南》（*Functional Fitness*）中，我发明了包含“6个关键动作模式”的功能性健身方法，目的是在多方位运动中提供肌肉力量平衡、健壮身体和提高灵活性。如今在本书中，我发明了5阶段核心体能到力量的转换训练系统，目的是改善奥林匹克举重运动中所需的基础核心力量、灵活性和协调性，以及让肌肉变得更有力量。

5 阶段核心体能到力量的转换训练系统

对于任何涉及身体接触或体力运动的运动员而言，如澳式橄榄球（AFL）、美国职业篮球联赛（NBA）、美式橄榄球（NFL）、国家冰球联盟（NHL）等的运动员，要想取得成功，必须拥有出色的体能、稳定性和爆发力。核心体能到力量的转换训练系统提供的功能性体能渐进项目以拆解后的奥林匹克举重训练为基础，这是最为高效的力量训练方法。通过将复杂的举重运动拆解成单独的动作组合，随着时间的推移，体能、协调性和灵活性在定期的训练周期中得到提升后，将实施功能性训练渐进项目，从而将两个或多个体能训练连接在一起，形成功能性动作模式。这种渐进式训练方法的目的是让肌肉、关节、中枢神经系统和其他身体系统能够逐渐适应不断增加的训练压力。随着功能性举重时肌肉群之间的协调得到改善，使得肌肉的优点和缺点得到平衡，从而确保肌肉和中枢神经系统更快速地做出反应，并输出更大的力量。这种创新的方法旨在帮助运动员在自己的能力范围内进行发挥，避免过度用力或过于疲劳。为此，在训练的时候稍微降低要求，为未来实现更大的爆发力积累重要的基础体能。

当今我们面临的问题是许多人想要模仿自己崇拜的运动明星，在没有任何基础训练的情况下急于求成，最终只能导致不正确的举重方法、过度用力和受到伤害。这就是为什么核心体能到力量的转换训练系统如此重要。它首先向你展示在奥林匹克举重中能够实现什么，然后将这些举重动作分解成多个训练阶段（1~4），让你沿着一块块基石走向最终的成功。随着身体不断适应和变得更加强壮，各项训练被衔接在一起，形成复杂的、涉及多个肌肉群的体能到力量的转换动作。体能和力量越大，中枢神经系统的活力就越高，而且所需的恢复就越多。这些益处本身是在训练之间的恢复期产生的（营养、补充剂、休息和按摩等），所以逐步地将单独的训练项目衔接起来是有好处的，这样身体就能适应训练刺激，从而增加身体力量的输出。

为了更好地理解这一过程，不妨将照亮房子和照亮体育馆所需的电力进行比较。没

错，电能的目的是一样的，为了照亮周围的环境。但是，一个环境比另一个环境需要更大的电力输出、输电网络和供电源，确保平稳地提供电力，避免照明受到影响。因为绝大部分人并非精英运动员，而且有数年甚至10年以上的训练经验，所以他们需要了解的是：他们需要一个计划来训练和重塑身体，从而能够发展和保持关键力量、技术和神经肌肉反馈，让它们能够胜任更大的压力而不至于罢工。如果运动员依照5阶段核心体能到力量的转换训练系统进行锻炼，他们的体能和力量输出水平将会得到恰当的提升。

5 阶段训练系统

这个创造性的5阶段核心体能到力量的转换训练系统让运动员能够将复杂的动作模式分解成一系列单独的动作，同时让身体肌肉、关节、力量和神经系统能够逐步适应并达到最佳的平衡，以及让运动表现逐步达到最佳水平。下面是所涉及的5个阶段。

第1阶段：基础力量训练

基础力量训练是以各种力量训练项目为基础的总体准备阶段，目的是改善肌肉协调能力和耐力以及神经的适应性，为将来增加肌肉横截面积和最大地增加肌肉力量的目标做准备。第一阶段中所提供的主要训练项目是将奥林匹克举重运动拆分成单独的和复合的动作训练项目，目标是锻炼出比赛中所需的更大的肌肉群和提升总体的运动能力。重要的是，在整个基础力量训练过程中要具备和保持总体的力量基础，为以后的发展提供支持。在该阶段中，将会讲解实现最健壮的肌肉所需的技术和呼吸控制。

第2阶段：核心力量训练

腹部和腰部的核心力量非常重要，因为它们控制骨盆的姿势，在猛烈的动作中协调上肢和下肢。缺乏足够的耐力、力量和协调性的腹壁更容易使得周围的组织超出负荷极限。骨盆、臀部和腰部的肌肉应该不受到肌肉张力的影响，以确保骨盆的灵活性和腹部的收缩能力。

第3阶段：力量和爆发力综合式训练

这一点都不难，通过第1阶段和第2阶段的锻炼，力量会得到明显的改善，接下来的目标就是如何把力量转化为能量。在这一阶段中，我们重点训练将两个或多个力量基础训练项目连接在一起的训练项目。这些基础力量训练项目的组合构成奥林匹克举重运动的一部分，要求运动员输出高水平的速度和力量。这个阶段对于积累技术和培养肌肉协调能力非常重要，不仅为更高级的举重做好准备工作，而且让神经肌肉系统不断适应

转换要求。在增加负载之前，先使用低于最大值的负载掌握技术。

第4阶段：奥林匹克举重——爆发力训练

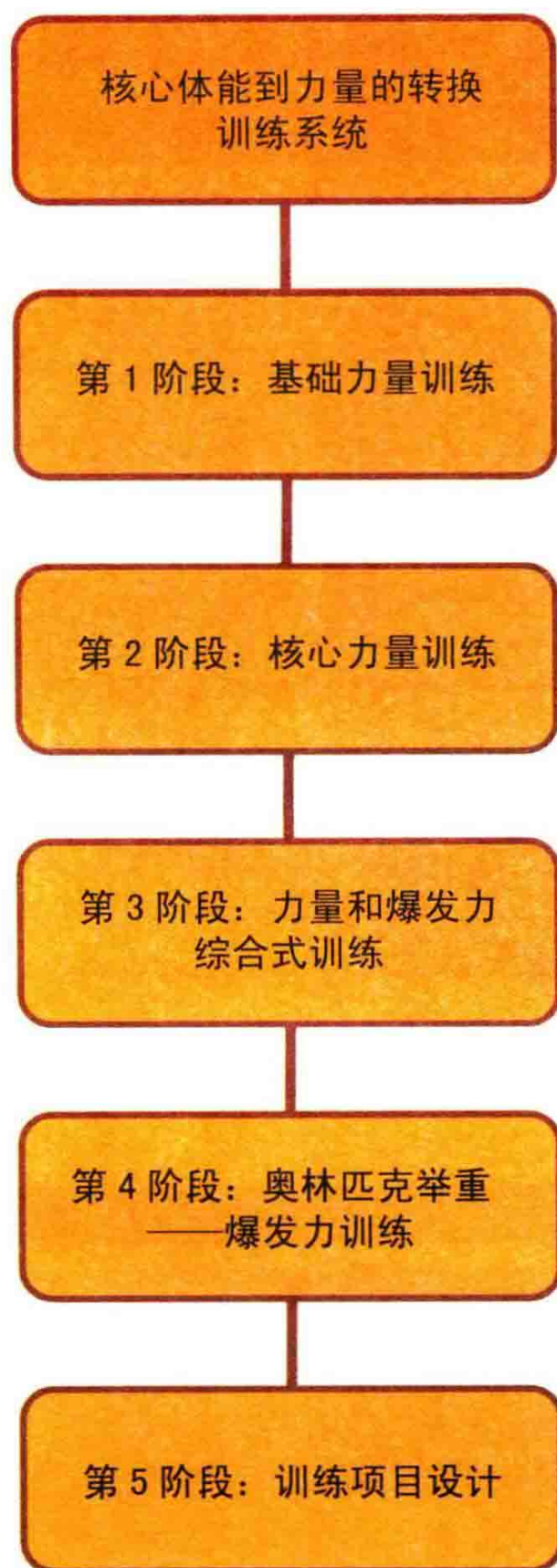
奥林匹克举重的技术可以在所有发展阶段进行训练，但前提是需要获得认证的体能训练教练的指导下进行，而且要采用低于最大强度的负载进行训练。不过，在逐步通过了本书的发展阶段并进入第4阶段时，应该已经锻炼出恰当的神经肌肉体能和力量基础，首先可以胜任低于负载最高值的正式奥林匹克举重（包括力量转换），然后在获得认证的体能训练教练的指导和监督下，能够胜任几乎接近负载最高值的举重训练。这个阶段的目标是不以牺牲举重技术来获得更大的举重重量，以及确保完成训练系统的第1~4阶段后能够打下牢固的体能基础。

第5阶段：训练项目设计

对于任何体育运动或活动而言，最为重要的组成部分之一就是设计良好的体能训练项目。通过建立对每个训练阶段（1~4）和需要执行的训练的了解，可以开发出一系列循序渐进的体能训练项目，为你实现自己的目标提供指导。光是想让体能到达合适的水平，就需要关注多个训练要素。能够识别和运用接下来的几页中所描述的动作分解方法，将帮助你逐步了解与训练需求和最佳表现相关的所有知识。此外，本书还提供一个“获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表”，为你获得最佳的训练效果和实现完美的运动体形提供保障。

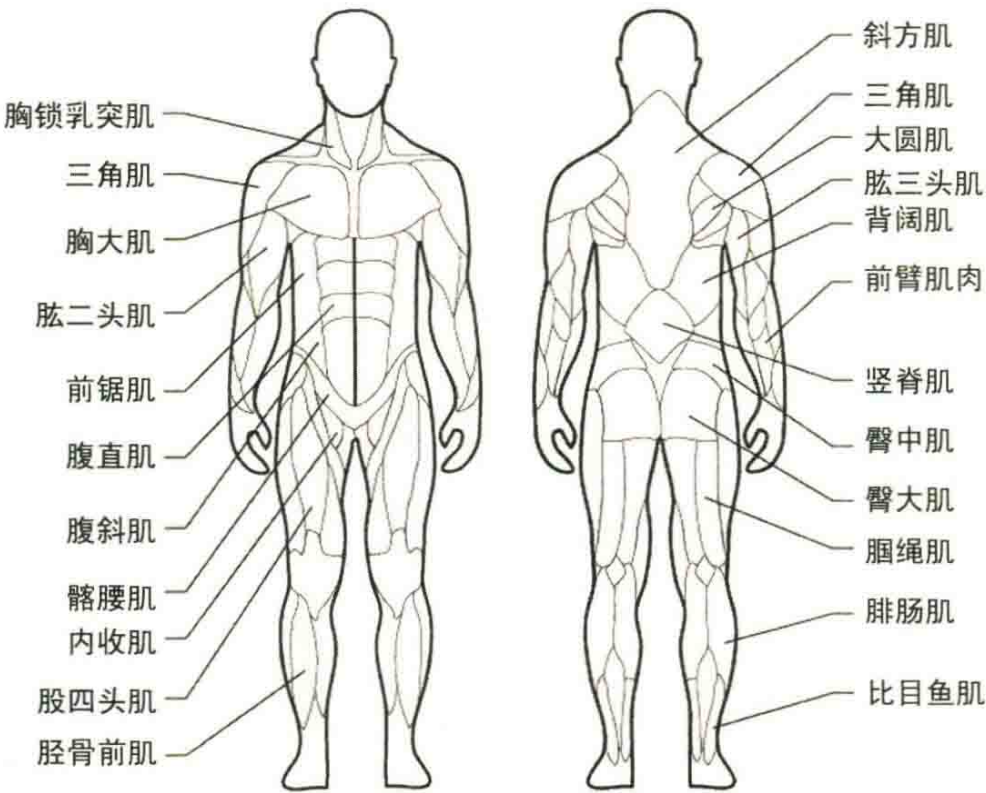
注意：这个由5个阶段组成的流程不是为奥林匹克举重选手设计的，而是为运动员、健身者和体育馆健身爱好者设计的。该过程通过系统的渐进式体能到力量转换训练技术，帮助运动员和健身者提升训练优势。因此，如果你的目标是成为奥林匹克举重运动员，那么我建议你联系国家举重协会。

5 阶段核心体能到力量的转换训练系统™



动作分解

力量训练使用大量的术语来描述动作模式和肌肉收缩，而且在训练的时候也有各种不同的叫法。随着训练的不断发展，简单的术语通常都会变得更加复杂，有时候甚至容易混淆，尽管你参与的训练越多，你将对自己的身体和训练知识了解得越多。在本章我将列出贯穿于本书的重要关键术语。



关节动作

身体上的关节为肌肉发力提供支点。一共有 6 种类型的关节动作。下表描述了关节动作和动作例子。

关节动作	动作描述	动作例子
弯曲	减小关节角度	肱二头肌弯举
伸展	增大关节角度	腿部伸展
外展	远离身体中线的动作	三角肌侧举
内收	靠近身体中线的动作	仰卧飞鸟
旋转	围绕轴心转动	扭臂
环绕	360° 旋转	抡臂

解剖平面

身体本身一共分为 3 个解剖平面：矢状平面、正平面和水平面。矢状平面从中心或垂直将身体分开。正平面将身体从前向后分开。水平面将身体分为上下两部分。下表列出了一些解剖术语及其描述。

解剖术语	描述
前	前部
中	内部
后	后部
侧	外侧
仰卧	脸部向上
单边	一条边
双边	两条边
俯卧	脸部向下
上	上部
下	下部

通过下列术语来描述身体肌肉的每个动作。

- 外展肌——将肢体朝着远离中线的方向移动。
- 内收肌——将肢体朝着靠近中线的方向移动。
- 伸肌——增大关节的角度（伸展肢体）。
- 曲肌——减小关节的角度（弯曲肢体）。
- 旋前肌——向下旋转肢体。
- 旋后肌——向上旋转肢体。
- 回旋肌——环绕肢体。

肌肉收缩的类型

尽管肌肉纤维只能收缩和缩短，但是它们作为整体的时候，能够以多种方式产生力量，如下所示。

等轴	肌肉的张力和肌肉的长度保持不变。
同轴	肌肉纤维收缩的时候肌肉缩短。
离轴	肌肉产生张力的时候伸长。
等速	肌肉通过最大动作幅度收缩。

在每次训练中，相关的肌肉所起到的 4 个主要功能是：

- 1. 主动肌（原动力）——通常是指我们运动时发力的肌肉。
- 2. 对抗肌——与主动肌相反的肌肉，其作用与主动肌相反。
- 3. 稳定肌——将关节固定在特定的位置让运动得以进行的肌肉。在训练过程中稳定肌不一定活动，但是会提供稳定性支持。
- 4. 辅助肌——帮助主动肌完成工作。

下表列出了一些主动肌及对应的对抗肌。如果使用右列的肌肉时，那么左右两列的肌肉的作用则反过来，例如主动肌变成对抗肌，反之亦然。

主动肌（原动力）	对抗肌
肱二头肌	肱三头肌
三角肌	背阔肌
胸大肌	斜方肌 / 菱形肌
腹直肌	竖脊肌
髂腰肌	臀大肌
髋内收肌	臀中肌
股四头肌	腓绳肌
胫骨前肌	腓肠肌

练习本书中所有的 5 个阶段时，让肌肉保持平衡以避免受伤非常重要。肌肉平衡是指主动肌和对抗肌之间的关系。如果主动肌比对抗肌强大得多（反之亦然），那么主动肌可能会压倒对抗肌，从而导致伤害。

训练术语

训练术语通常分为 3 个关键领域：

- 1. 单独的——仅涉及一个关节动作的训练。
- 2. 复合的——涉及两个或多个关节动作的训练。
- 3. 静止的——相对于所想要的身体姿势保持肌肉静止不动。

3B 原则TM：训练前准备

在准备和执行每个动作时，每项训练都有许多关键因素要考虑。一开始就运用正确的技术有助于确立良好的形态，并一直保持到重复过程或训练过程结束。在复习“动作分解”这节内容后，我将保持良好的身体姿势以及执行简单的训练准备所需的关键要素称为 3B 原则TM：

1. 准备（Brace）

在训练的时候激活和准备好腹部肌肉非常重要，因为这样做能够帮助增加身体位置感知能力和减轻腰部的压力。

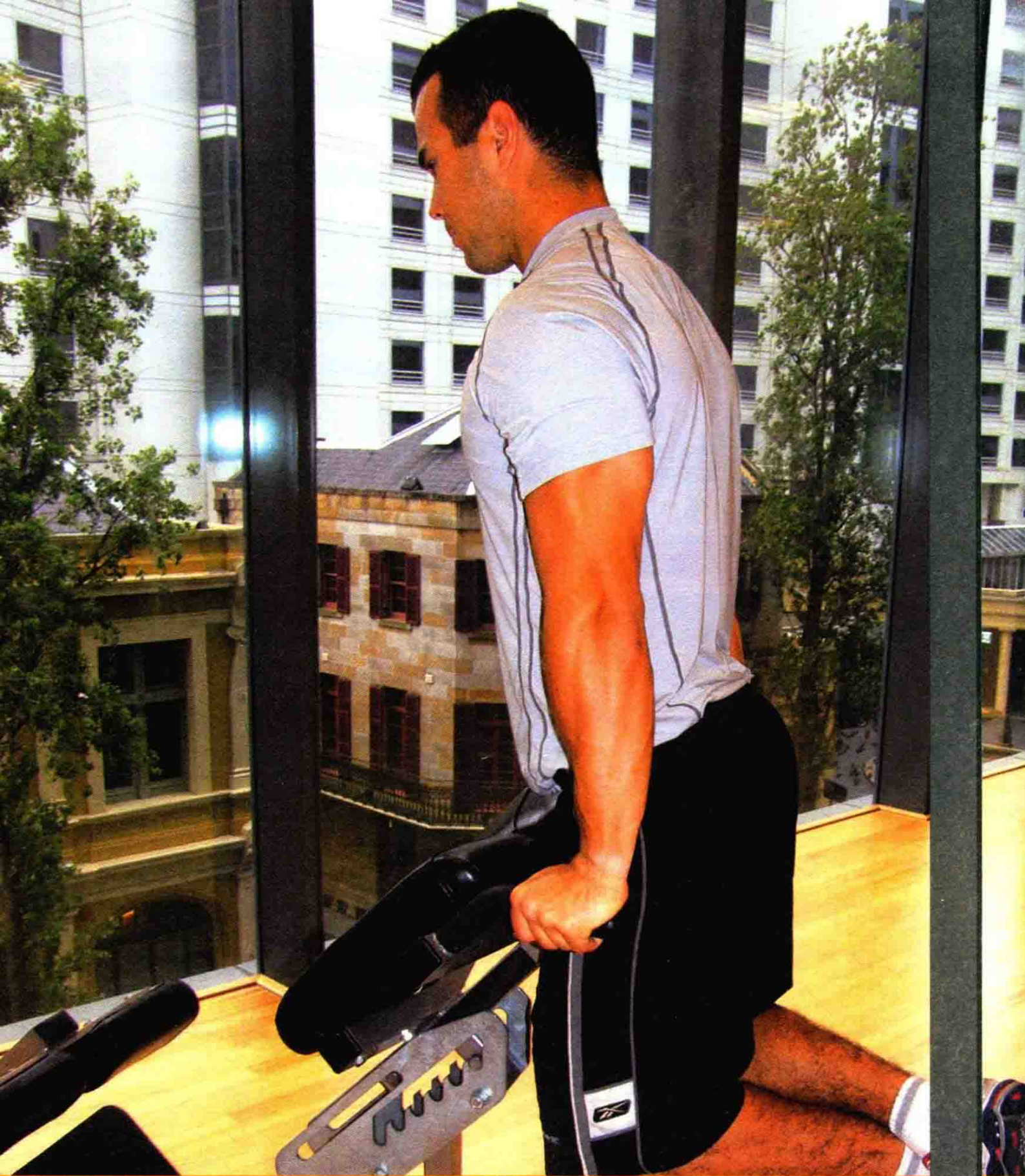
2. 呼吸（Breath）

在基础和核心力量训练中，在用力的时候呼气，例如将杠铃横杠向上举起、在长凳按压训练中伸胳膊或从下蹲姿势起立。在恢复的过程中吸气，例如进行长凳按压训练时将杠铃横杠下放至胸部，或者在进行下蹲训练时降低身体和弯曲双腿。在每次训练的过程中，呼吸要保持平稳。

3. 身体姿势（Body Position）

作为 3B 原则TM的最后一步，这个“B”是指在每次训练过程中保持良好的身体姿势和技术的能力。在所有训练中，总是要让头部和脖子、脊椎和骨盆保持与身体的其余部位对齐。因此，每项训练的重点在于动作的质量。

所以，下次你执行任何训练时，需要从始至终运用 3B 原则TM来保持正确的技术和身体姿势，这样做有助于获得最大的力量收获。



第 2 章

第 1 阶段：基础力量训练

对许多体育运动和活动而言，力量训练是成功的关键要素。在第1阶段中，我们通过渐进增加负载直到最后增至最大负载来改善肌肉结构，这主要是通过无重量训练和各种机器来完成的，目标是开发出坚实的体能基础。

本章主要关注一些关键的训练，它们能够改善胸部、肱三头肌、肩部、背部、肱二头肌、前臂、上背部、腰部、臀肌、腘绳肌、股四头肌和小腿肚的肌肉。这些训练包括单独的单关节和复合的多关节训练。本章中的许多练习也出现在第3阶段的训练中，之后可供参考。

如果你刚参加力量训练、长时间中断后继续回来训练或者愿意花时间学习如何高效训练，那么基础力量训练是非常好的切入点，因为它能够锻炼渐进抵抗性和超载。另一方面，如果你拥有非常强的、多年的训练背景，那么只需将第1阶段当作参考指导，尤其是在第3阶段中，可供参考。不管哪种方式都会有好处，而且你应该认真练习本章内容，以理解本书中的所有训练阶段。

渐进抵抗性训练

在任何体力活动中，肌肉都会因为对抗施加于其上的挑战而得到生长。随着时间的推移，肌肉开始适应这种刺激，而且开始需要更大的挑战才能让肌肉进一步生长。刺激肌肉的生长涉及8个关键要素，其中一些同时发生作用，包括：

8个关键要素描述

1. 训练强度	所举起的重量；基于个人最大举重量或者高级运动员和教练使用的最大重复值的百分比，用于确定训练负载、重复次数和组数
2. 动作速度 ——重复比率	同心和离心动作的速率和所举起的重量，例如慢、快或两者组合，又如增大肌肉训练时所使用的3:1:1比率。采用各种不同的比率来调节强度
3. 记录肌肉处于 压力下的时间	所执行的重复次数；动作的速度和训练的强度
4. 训练的类型	加强特定的肌肉群的训练和动作——因为针对每个肌肉群的训练有许多种
5. 工作量	所执行的重复次数、组数的总和以及频率
6. 休息期	两次训练之间的休息期，而且训练的组数能够反映出是疲劳还是精力充沛
7. 频率	一段时间内训练的次数
8. 用心程度	在训练中投入了多少精力



在基础力量训练过程中，这8个关键要素的变化会对训练结果产生极大的影响。有许多人举重已有数年时间，但是仍然没有改变体形或者力量水平。所以，为了帮助你提升训练知识、训练原理和方法，我们绘制了一个“基础力量训练分区图”。这个训练指导的目的是帮助你理解训练区，以改善力量并实现目标。在不断训练的过程中，只需要定期调节和运用8个关键要素，它们是基础力量训练区的一部分。

基础力量训练区	重复范围	最大重复值百分比	训练效果
1. 肌肉耐力 第 1~2 阶段 注意： 所有百分比都仅作为指导，因为在更加有针对性和详细的训练项目中它们可能会有微小的变化	12~20+ 次 重复	40%~60%	目的是开发肌肉在伸展期间的收缩能力。主要用于本书的第 1~2 阶段，让身体的肌肉、肌腱和关节逐渐适应所有运动员都必须掌握的准备阶段的前期部分
2. 增大肌肉 第 1~2 阶段	8~12 次 重复	60%~80%	目的是增加特定肌肉的横截面积。在许多情况下，每次重复的动作速度比率越低会取得越好的效果。主要用于本书的第 1~2 阶段
3. 最大力量 第 1~3 阶段	(i) 6~8 次 重复 (ii) 4~6 次 重复	80%~85% 85%~90%	目的是增加神经肌肉效率、力量和肌肉群之间的协调能力。在许多情况下，在未分解技术时以更快的动作进行能够获得更好的结果。主要用于本书的第 1~3 阶段
4. 力量转换 第 3~4 阶段 注意： 在一些情况下，使用更轻的重量（和百分比），而且在更偏运动的力量转换中使用更快的动作	(i) 1~5 次 重复 (ii) 1~3 次 重复	87.5%~100% 92.5%~100%	目的是让最大的力量得到发挥，即在进行复合动作时增加发力的速度，比如奥林匹克举重运动中的动作。主要用于本书的第 3~4 阶段

成果：每个力量训练区都以不同的方式有针对性地加强两种特定的骨骼肌肉组织纤维。在训练中包含慢速（有氧）和快速（无氧）收缩肌肉纤维，训练的速度和强度决定肌肉如何响应和协调工作。由于肌肉纤维是混合在一起的，慢速收缩纤维主要实现低力量输出和抗疲劳，而快速收缩纤维的抗疲劳性比较低，但是为冲刺和力量爆发提供较大的力量输出。这有助于确定你所参与的训练周期，通过周期化计划来积累力量基础（第1~2阶段）和能量基础（第3~4阶段）。

在大部分情况下，没有放之四海而皆准的训练模式。所以，让我将这个图表看成是一棵没有树枝的树。我在这里为大家提供的是一个基准训练模型，你可以在上面添加分支（就像树木生长一样），而且力量训练区的8个关键要素的参数需要调整 and 适应。例如，单独调整动作的速度会对训练强度产生剧烈的影响。运动员常犯的一个错误是移动横杠或训练的速度过快。下面是一个例子：

如果你的目标是锻炼胸部肌肉，而且在仰卧推举训练中8秒执行8次重复（每秒1次重复），那么肌肉所处的压力是很小的，如果与我建议的每次重复采用3：1：1比率相比的话——3秒下降，1秒转换/保持，以及1秒向上爆发推举杠铃（对于为期5秒的重复×8次重复=45秒处于压力之下）。尽管执行更快的重复可能会获得更好的体能，但是遵循3：1：1比率能够更有效地增加肌肉的横截面积——或者将该比例稍微调整，比如3：0：1或者2：0：1等。说到这里，在训练计划中有时会用到更快的速度以实现训练目标。这就是我们引入周期化训练过程的地方。

周期化计划

为了在全年最大化运动表现，我们将基础训练区图表的阶段转变成有计划的训练周期，称为周期化计划。该计划让运动员能够安排每年、每季度、每月、每周甚至每天的训练计划，从而为比赛或一系列赛事做好准备。在这个框架内调节训练负载和训练量（组数、重复次数、最大举重百分比），以实现特定的训练目标。这种训练方法的科学性在于每种运动都有特定的要求。对于季节性的运动员，训练周期可能是12个月，其中包括无赛季（过渡季）阶段、赛季前阶段和比赛阶段。这种按年进行的训练计划被划分成各种时间阶段，从而在一定时期内改善体能或速度。这种比较长的时间计划称为大周期，例如一个准备阶段可能包含16周；而这16周可能会被分成4×4周的周期（大周期），不断积累比赛所需的训练强度。在大周期之内可以分成以一周为基础的小周期，用于安排每天的训练计划。周期化计划的好处是为改善体能和实现最大力量提供训练计划平台。对于需要多种身体素质的运动环境而言，比如速度、体能、力量、敏捷性和技术，周期化计划让你能够安排每项训练，而且与此同时能够得到恢复。你可以将它想象成上大学，将每年的课程计划细分为学期计划，而每个学期期间有休假。在整个课程安排中，会有

定期的测验考试，类似于总决赛之前的比赛。下面是一般性周期化计划的示例。不同的运动的周期化计划会有所不同：

训练阶段	赛季前				比赛				过渡期			
大周期	4周											
小周期												

线性和非线性训练方法

在本书中，我们首先以线性训练方法“核心体能到力量的转换”开始，目的是建立体能基础（训练基础）、改善技术和提高肌肉纤维反应，同时向执行奥林匹克举重所需的最大力量输出这个方向前进。线性训练方法涉及降低训练量和增加每周的训练强度，以让体能和力量或者两者同时最大化。在线性训练方法中有许多指标变量可以使用。下面列举其中一些：

- 1~4 周 1 × 12~15 次重复
- 5~8 周 2 × 10~12 次重复
- 9~12 周 3 × 8~10 次重复
- 13~16 周 4 × 6~8 次重复

非线性方法在整个周期中让更高的训练量和更高的训练强度交换进行，可适用于更高级别的运动员和在比赛期内的运动员。例如，非线性方法可能在为期 3~4 周的周期内执行，或者以每周为周期执行。比如星期一低强度（12~15 次重复）；星期三高强度（6~8 次重复）和星期五适当强度（10~12 次重复）。下面是 3 个周期化训练周期示例，将上面的方法并入到 8~16 周的训练周期中：

- （1）16 周 针对初级运动员的周期化模型；
- （2）12 周 针对中级和更高级别运动员的周期化模型；
- （3）8 周 高级训练周期。

注意：由于存在多个训练指标变量，下面的示例仅提供一个基础训练方法，让你更多地了解训练周期和身体是如何响应的。你可能会发现有一些精英运动员或者教练会批评这样的周期或者持负面态度，但是请记住，所有人都有一个起点，并以之为基础向前迈进——就像这里一样。所以，在体育馆中获得实训经验或者成功完成这些训练周期后（第 1~5 阶段、8 个关键要素和周期化计划），你也可以对自己的训练项目做出特别的调整或更改，找到最适合自己的训练需求和最有效的方法。

16 周初级运动员训练周期

这个训练周期是为新手、去健身房训练的运动员或者放停很长一段时间再回来训练的运动员设计的，因为第一个 4 周非常重要，为以后的训练周期准备好肌肉、肌腱和关节，同时降低受伤的风险。这个一般的模型被分解为以 4 周为单位的渐进周期。在 4 周的初始训练结束后，在专业的体能规则和教练的指导之下，最大重复值的百分比已经确定，而且用作每个为期 4 周的周期的指导，即在第 5~16 周中对其进行反复测试。

1~4 周	肌肉耐力训练，第 1~2 阶段
5~8 周	肌肉增大训练，第 1~2 阶段
9~12 周	最大体能训练，第 1 和 3 阶段
12~16 周	力量转换训练，第 1、3 和 4 阶段

12 周中高级运动员训练周期

在这个周期中，从中级到高级水平的运动员已经确立好牢固的训练基础，而且在前进之前先从 1~4 周的肌肉增大方法开始。

1~4 周	肌肉增大训练，第 1~2 阶段
5~8 周	最大体能训练，第 1 和 3 阶段
9~12 周	力量转换训练，第 1、3 和 4 阶段

8 周高级训练周期

在这个周期中，高级水平的运动员可以交替执行高强度和中等强度训练周期 3 个星期，接下来是一个轻度的中枢神经系统训练周，然后才进入新的为期 4 周的训练周期。这里的目标是关注高级水平的运动员的赛季训练周期，可以相应地做出更改，以符合他们的训练目标和比赛安排。

1~4 周	最大体能训练，第 1 和 3 阶段
5~8 周	力量转换训练，第 1、3 和 4 阶段

在整个 8 周、12 周和 16 周训练周期中，都会保持核心力量（第 2 阶段）训练项目，但是采用不同的负载、重复次数、组数和动作速度，确保全年都保持着强壮的上腹部。要想了解专门的腹部核心训练，请参考我的 Body Coach® 系列图书，它们与腹部训练、力量训练和核心体能相关。

每个 4 周训练周期的目的是逐渐增加训练量（组数、重复次数和频率）和强度（在这里描述为最大重复值的百分比），让你向顶峰水平前进。在某些情况下，你可能会将

周期延长一两个星期，以便执行低、中、高强度计划。由于每项运动都是独特的，因此和专业的体能训练教练共同设计最佳的周期化计划非常重要！

在每个训练周期中休息和恢复也非常重要，许多运动员都会在每个训练阶段的最后一周采取比较轻松的训练，作为进入下一个阶段的过渡。在每个训练周期中，休息对于肌肉的生长和发展也非常重要。休息为肌肉纤维和能量系统提供适应和恢复时间，避免肌肉过度疲劳和损伤。要想了解更多的相关训练项目，请参考第5阶段。建议和专业的体能训练教练一起设计符合你的需求的周期化计划。

最大重复值（RM）测试

训练中的强度可以很方便地使用运动员的最大举重量的百分比来表示。在总体训练模型中确定这个最大百分比非常重要，因为它为你的训练负载和重复次数提供基准参考。测试体能和力量的最为通用的方法是在相关的体能训练的完整重复周期内，运动员能够举起的最大重量或者最大重复值。这种方法让你能够决定在整个训练项目中所使用的负载，而且通常仅用于复合（多关节）训练中，比如：

- 仰卧推举（见第28页）
- 蹲举（见第60~61页）
- 硬拉（见第54页）
- 肩举（见第105页）

在参加任何最大重复值测试之前，至少需要4~8周的训练基础，确保肌肉、肌腱和关节已经适应，以及掌握正确的方法。为了准确和安全考虑，必须在体能训练教练的指导下进行该测试。最重要的是，在整个训练周期中可以重复进行测试，并以此为依据确定增加还是减轻训练负载。

在继续之前我想让大家知道，最大重复值测试不适合新手，而是应该由高级别运动员或奥林匹克举重运动员来执行，因为强度和风险比较高。取而代之的是，采用相当于你的最大举重量的87.5%的重量比较合适，然后进行5次重复，而且每次最大重复值都可以计算。

测试方法

首先进行热身运动，做一些简单的拉伸动作。接下来是一组重复12次的特定训练，使用轻量级重量进行测试。休息60秒，然后增加重量并进行8次重复，接下来休息120秒。

在体能训练教练的帮助下，估算你的 5 次重复最大重量值大概是多少。这意味着你只能完成 5 次重复而不是 6 次。如果打算重复 5 次但实际上仅完成 3 次左右，那么休息 3 分钟，然后尝试更轻的重量。

仰卧推举 5 次最大重复值示例（在热身后进行）：

- 1. 使用轻量级重量进行 12 次仰卧推举热身锻炼。
- 2. 休息 60 秒。
- 3. 使用中等重量进行 8 次仰卧推举热身锻炼。
- 4. 休息 120 秒。
- 5. 使用大约 5RM 进行仰卧推举。
- 6. 如果感觉到太简单或太难，或者完成的重复次数过多或过少，那么休息 180 秒，然后使用新估算的重量进行该测试。
- 7. 如果测试正确，按照下列方式乘以 5RM（你的 1RM 的 87.5%）：

95 千克的 5RM 转变成 1RM 的示例：

$100/87.5 \times \text{举重重量} = 100/87.5 \times 95 \text{ 千克} = 108 \text{ 千克}$

一旦能够估算出 1RM，那么也可以估算出各种重复次数的训练负载。**注意：**在杠铃举重运动中，每次增加的最小重量一般是每侧 2.5 千克，也就是一共增加 5 千克。在执行 5RM 时，如果只能完成 4.5 个重复次数，则通常可以这样说：总重量减轻 5 千克可以完成 5 次重复。通常将总得分四舍五入为结尾 0 或 5 的整数，例如 100 千克、105 千克或 110 千克等。**注意：**1 千克 = 2.2 磅

估算训练负载

1 次重复	2 次重复	3 次重复	4 次重复	6 次重复	8 次重复	10 次重复	12 次重复
100%	95%	92.5%	90%	85%	80%	75%	65%

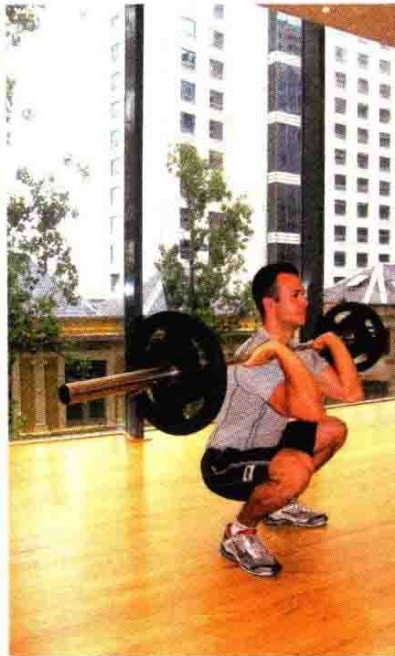
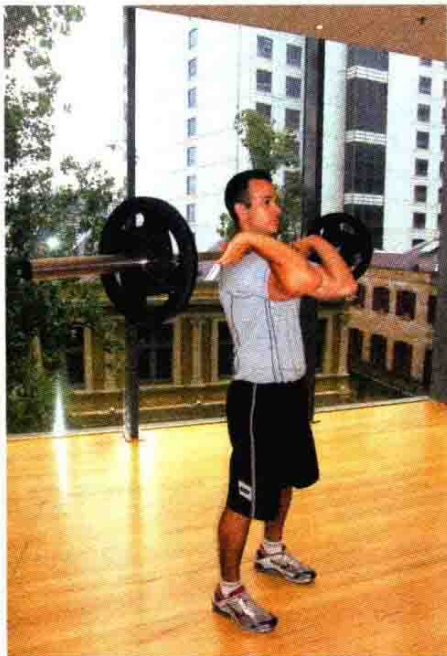
对于高级别运动员或精英运动员，最大重复值测试应该使用类似于上面示例的方法，在恢复期时先使用较轻的重量和较多的重复次数，然后再逐渐增加重量和减少重复次数，直到接近最大负载。

将 1RM 分数转换为训练计划时（例如以 1RM 的 65% 为负载的 3 组重复 12 次的训练），你通常会发现很容易执行一组或两组，而第三组很难完成。这表明你正在正确的训练方向上，因为随着肌肉力量和耐力的增强，你将能够轻松完成 3 组训练，之后必须增加举重负载。另一方面，如果刚开始的时候 65% 就很难执行，那么可能需要根据身体的能力减少负载量（另有 55%~60%）。记住，该表仅作为参考指导，你需要根据训练模型进行调整。

注意：请参考第 5 阶段中的体能训练项目样例（见第 155 页）

单独和复合的动作

所有训练项目的动作原理都不一样。单独训练是指专门针对特定肌肉群的单关节训练，例如肱二头肌屈臂练习（肘关节）是专门针对上臂的肱二头肌肌肉群的。另一方面，复合训练用到多个关节，例如蹲举训练中要求踝部、膝部和臀部都参与。在绝大多数情况下，包含有大肌肉群的更大肌肉群通常是日常训练的基础。常见的复合动作包括蹲、推、拉、举以及奥林匹克举重及其辅助训练（如拉、推和踮脚等）。



单独训练—肱二头肌弯举

复合训练—蹲举

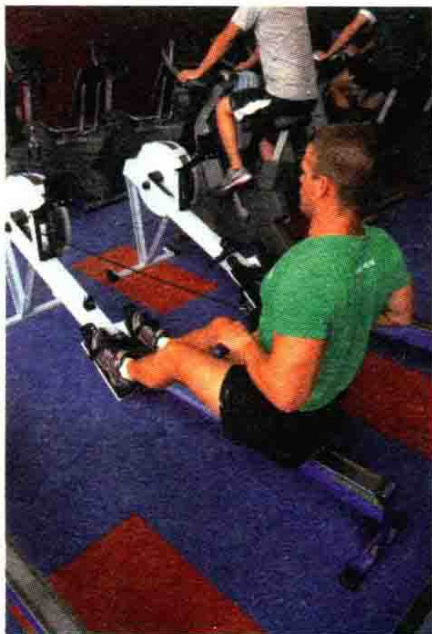
理想情况下，用到更多关节和肌肉的困难动作安排在训练的开始，而比较简单的、仅用到一个关节的单独动作（如肱二头肌弯举或者腿部伸展）安排在训练的后面。通常情况下，与躯干肌肉群（如腹部、腹斜肌和腰部）相关的训练通常安排在后面，确保它们在开始的时候能够力量充足地完成要求较高的训练项目，以及提供更可能多的躯干支持。另外，腹部肌肉也可以单独进行规律性训练，如第2阶段所示。

力量训练指导——简要规则！

到了这里，你已经明白训练可能会有多复杂，以及为什么运动员需要教练，因为这样他们才能够将精力放在训练当中以及独自胜任比赛。下面是一些适用于任何训练项目的规则：

- 总是在获得医生和理疗师的同意后才进行训练。
- 在该阶段正确的热身运动、缓和运动和伸展运动非常重要，要对它们进行适当调节，确保有效的动作范围得到保持和改善。花5~10分钟通过有氧运动来增加心率，示例如下。

热身训练示例包括：



划船



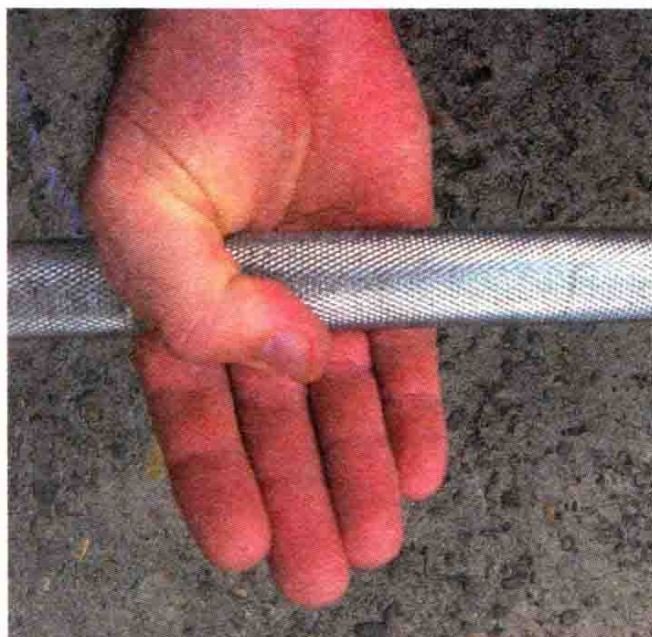
慢跑



骑自行车

- 建议在训练前、中和后都要进行伸展运动，尤其是训练后的伸展时间要更长。
- 在进行每项训练之前，都要进行针对该训练的轻度对抗热身训练（50%~60%）。
- 每项训练都要运用 3B 原则TM——准备、呼吸和身体姿势。
- 在所有拉伸训练中要采用钩式握法。
- 专注于眼前的训练，时刻保持着正确的姿势与体态。
- 在每项训练过程中保持深呼吸。在恢复期吸气，在用力期呼气。
- 一定不要为了举起更大的重量而不顾举重技术。
- 总是在获得认证的体能训练教练、奥林匹克举重教练或者私人教练的指导下进行训练。
- 在举重完成后，总是要进行缓和运动和伸展运动。
- 遵循第 171 页中的“获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表”的原则。
- 在渐进训练过程中，总是遵循 8 个关键要素（第 17 页）。
- 在训练前、中和后，确保大量饮水。

采用钩式握法



1. 拇指越过横杠

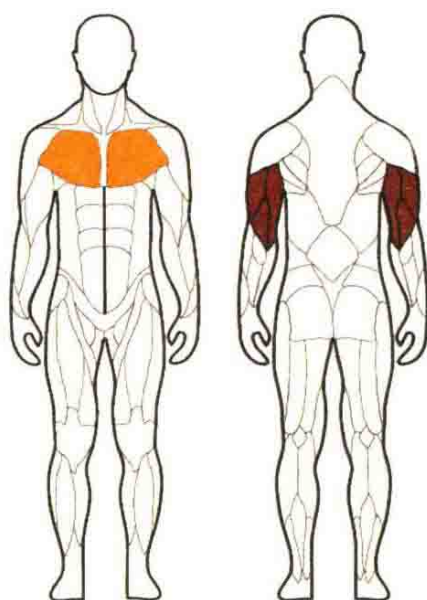
2. 钩式握法

钩式握法是所有提拉训练的关键握法，比如硬拉、抓举和其他类似的动作，包括部分动作和完整的动作。钩式握法确保能够牢固地、防滑地握住杠铃横杠，而且应该在所有训练中一开始就学习。刚开始的时候会觉得这种握法不舒服，但是久而久之将变成举重过程的自然部分。

你将在下面找到用于增强身体的每个肌肉部位的训练：

胸部

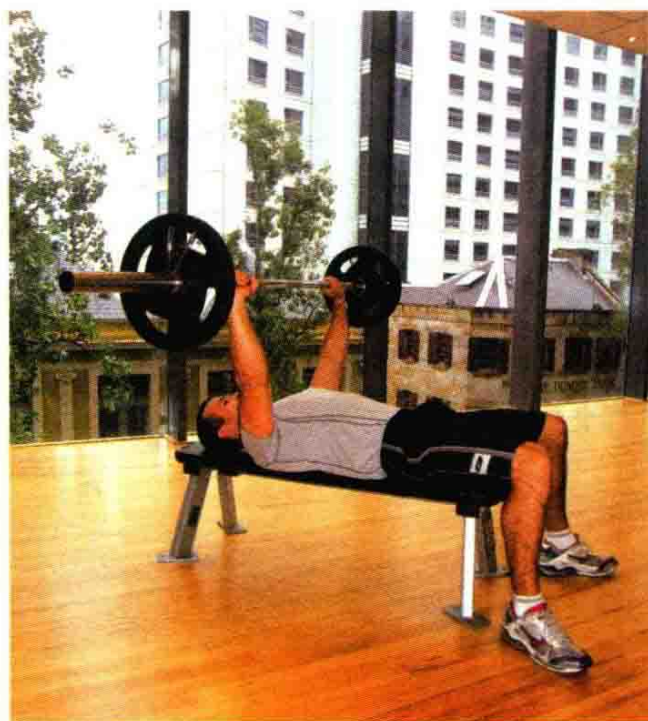
所使用的肌肉



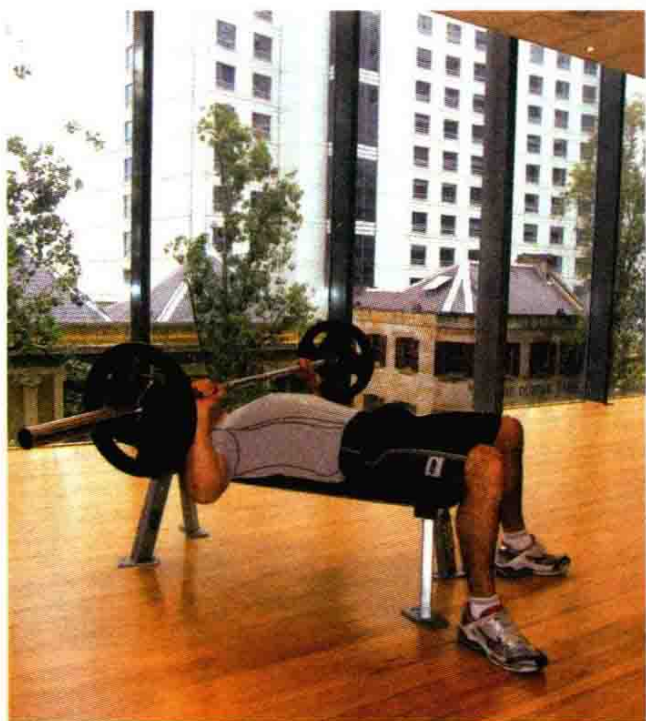
- 主要
胸大肌
- 次要
肱三头肌

- 胸大肌——覆盖前胸上部的扇形大块肌肉。
- 肱三头肌——上臂的后侧。

仰卧推举



开始



中间点

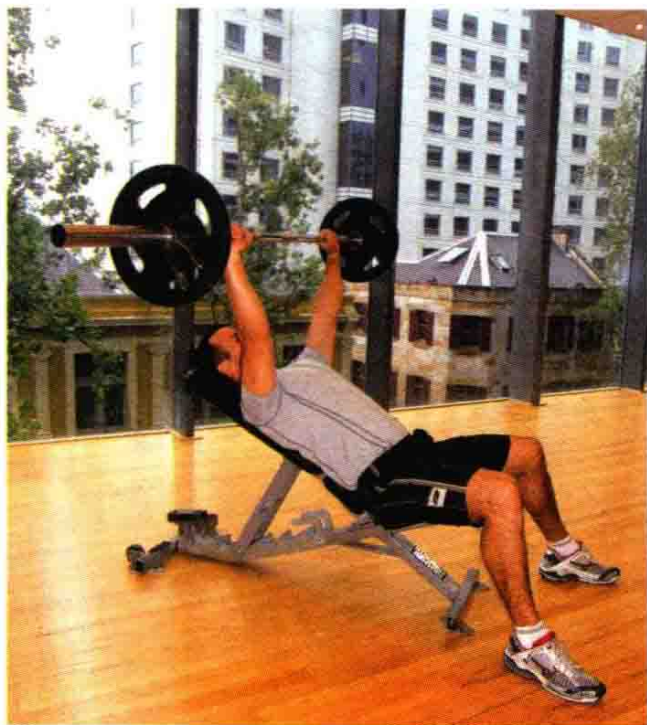
指导

- 背部躺在平凳上。
- 双手均匀握住横杠，手间距略比肩宽。
- 腰部保持自然曲线，绷紧腹部。
- 向身体的中线下放杠铃时吸气。
- 在将手臂伸直推举杠铃的过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

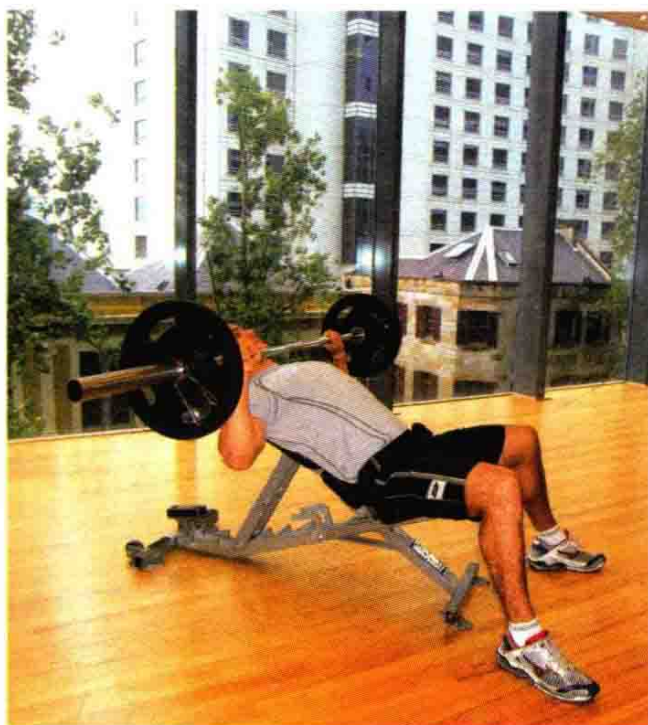
注意：握杠铃时双手的距离越近，肱三头肌用得越多。

在下面的所有训练中，确保总是参考 8 个关键要素（第 17 页），以之为训练指导才能实现最佳的训练目标。

斜凳仰卧推举



开始

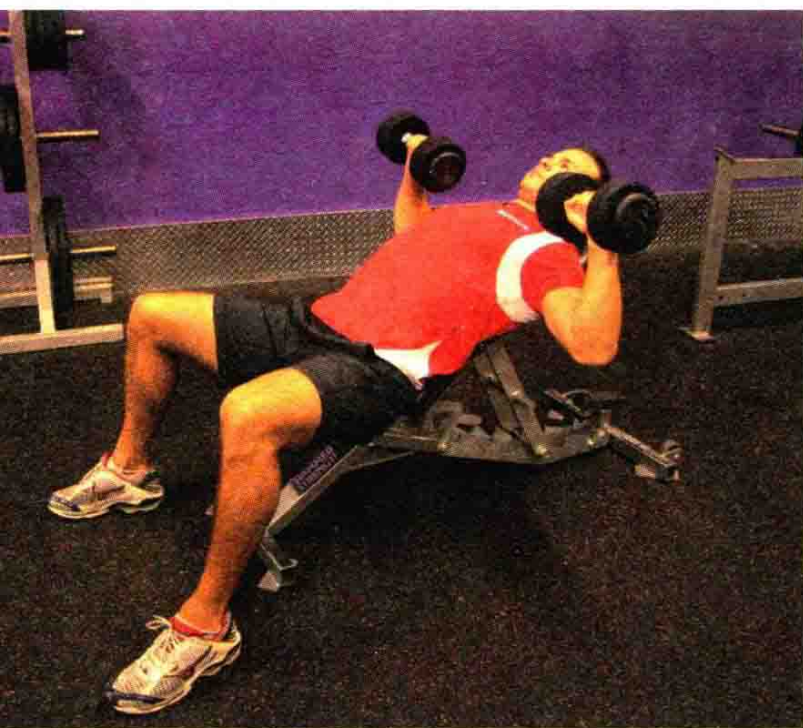


中间点

指导

- 背部躺在斜凳上。
- 双手均匀握住横杠，手间距略比肩宽。
- 腰部保持自然曲线，绷紧腹部。
- 向身体的中线下放杠铃时吸气。
- 在将手臂伸直推举杠铃的过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

斜凳哑铃胸部推举



开始



中间点

指导

- 背部躺在斜凳上。
- 将哑铃握在手中，双臂呈 90 度角将其均匀地托起在肩膀上方。
- 伸直并靠拢双臂将哑铃向头部上方推举，在该过程中呼气。
- 将哑铃下降放回原点的时候吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：该训练可以在平凳或者斜凳上进行。

哑铃胸部扩展



开始



中间点

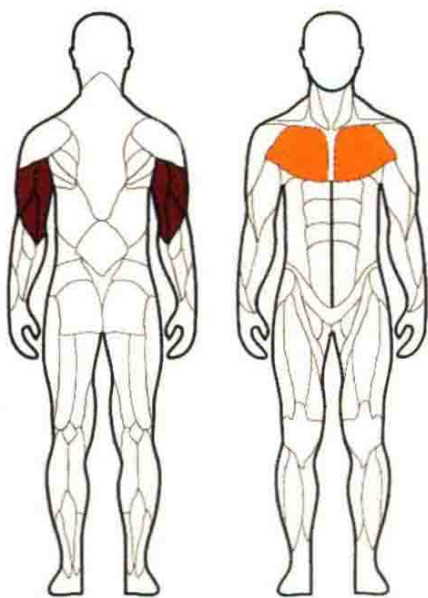
指导

- 背部躺在平凳上。
- 将哑铃握在手中，掌心相对，双臂稍微弯曲，举起在头部上方。
- 将哑铃慢慢向两边张开的时候吸气，手臂总是保持稍微弯曲的姿势。
- 双臂慢慢举高靠拢的时候呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：该训练可以在平凳或者斜凳上进行。

肱三头肌

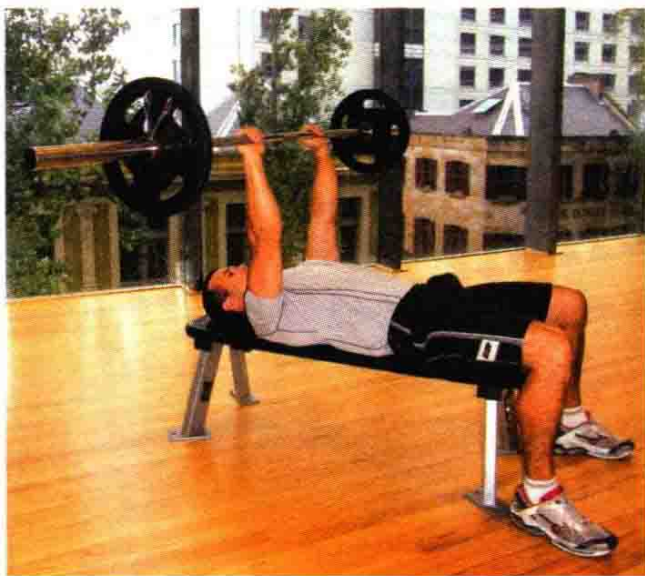
所使用的肌肉



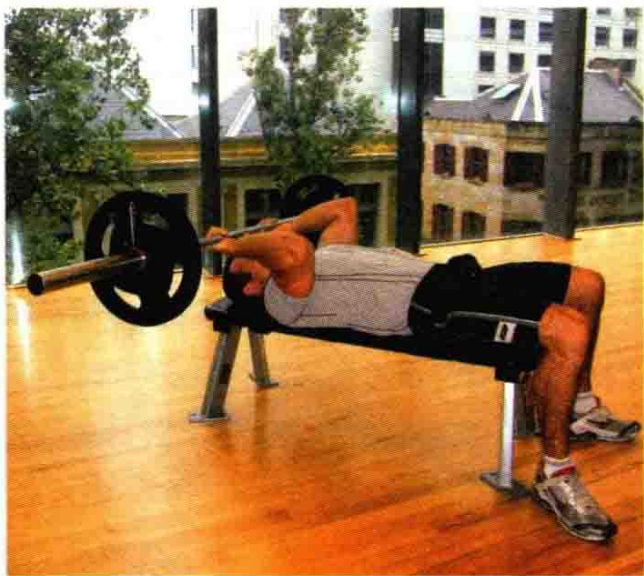
- 主要
肱三头肌
- 次要
胸大肌

- 肱三头肌——上臂的后侧。
- 胸大肌——覆盖前胸上部的扇形大块肌肉。

仰卧肱三头肌伸展



开始

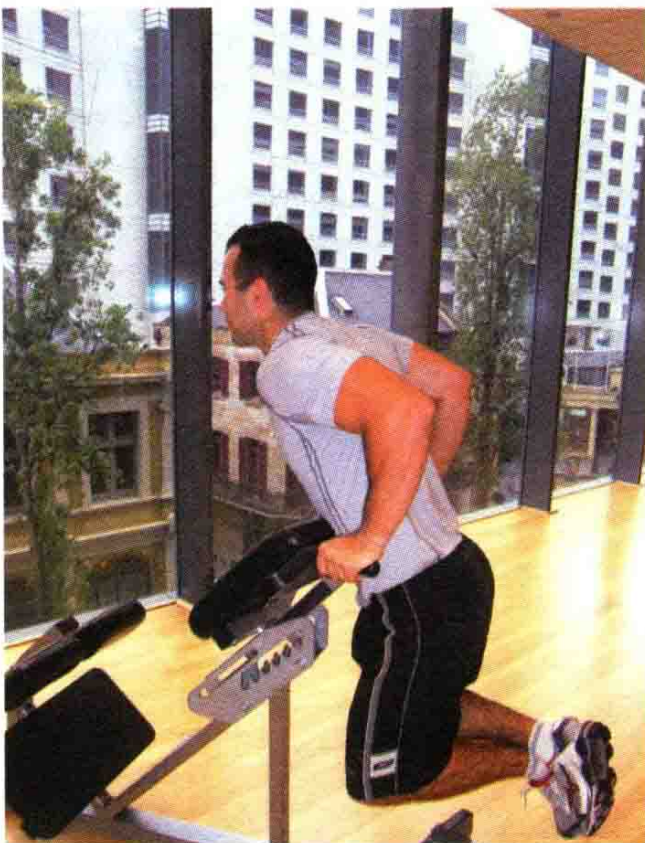
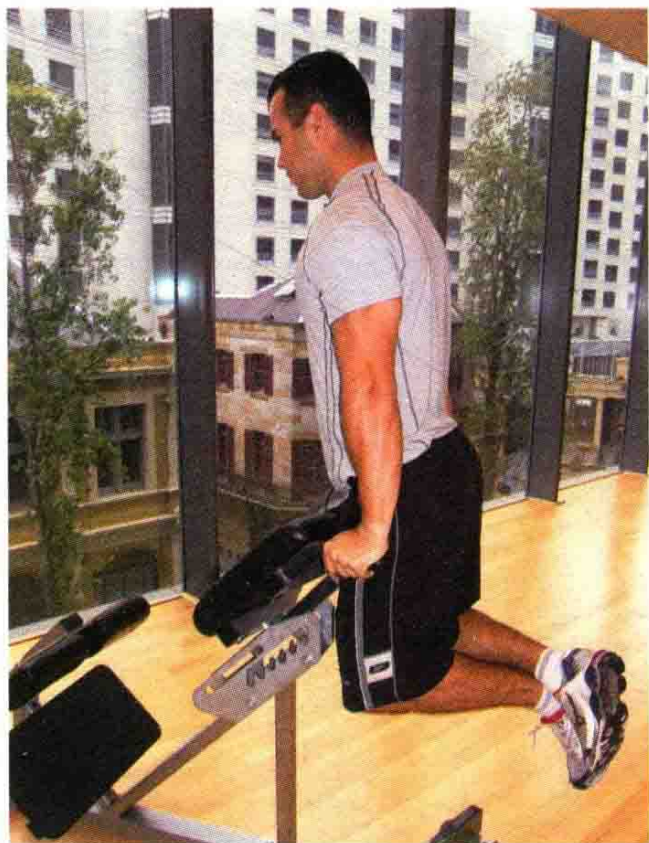


中间点

指导

- 平躺在长凳上，用手正向抓住杠铃，双手与肩同宽，手掌朝前。
- 将双臂举起在胸部上方。
- 让腰部保持自然曲线，绷紧腹部。
- 将杠铃慢慢向额头方向放低时吸气，弯曲肘部，使用指关节引导方向。
- 伸直双臂将杠铃恢复原位时呼气。
- 随着深呼吸的进行，让杠铃总是保持平稳、受控制地移动。

手臂下弯



开始

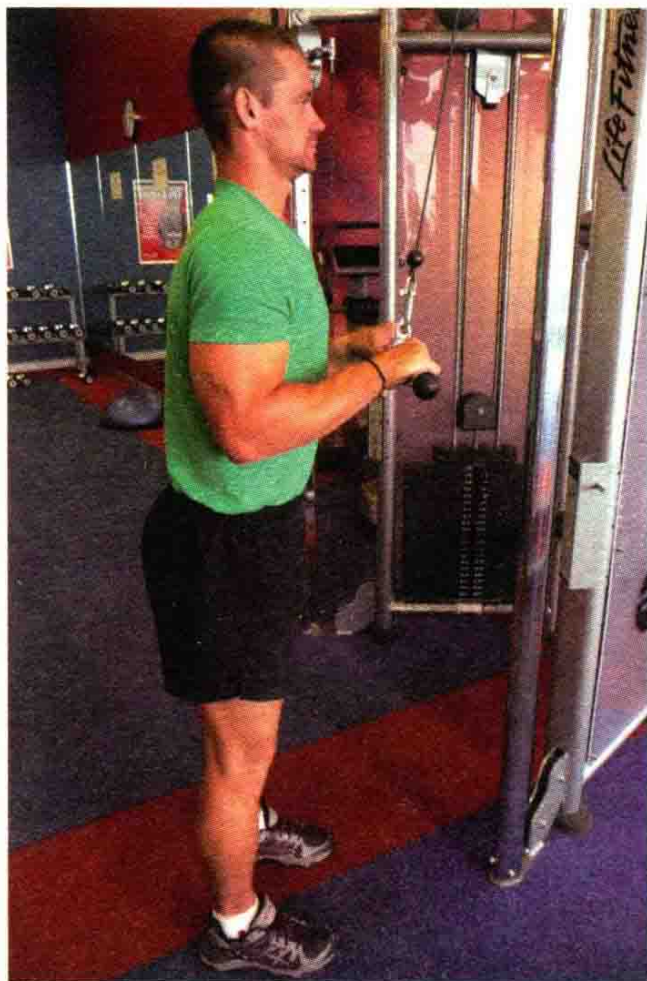
中间点

指导

- 握住平行的手柄，伸直手臂将身体撑起。
- 确保肩膀和头部保持直立，避免下缩。要保持良好的身体姿势。
- 吸气并降低身体，稍微向前倾斜胸部，直到胳膊呈 90 度角（角度不要再小）。
- 呼气并升高身体。双臂在伸展的时候要贴近身体。
- 随着深呼吸的进行，让动作总是保持平稳、受控制地移动。

注意：这项训练和许多其他肱三头肌训练一样，需要运用到胸大肌。

肱三头肌下压



开始

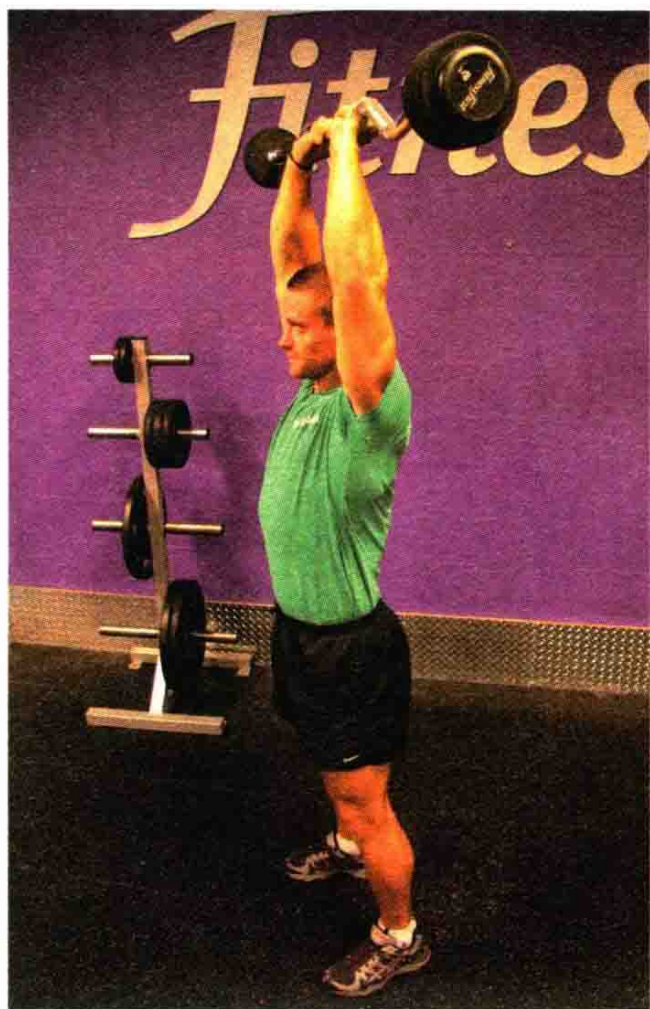


中间点

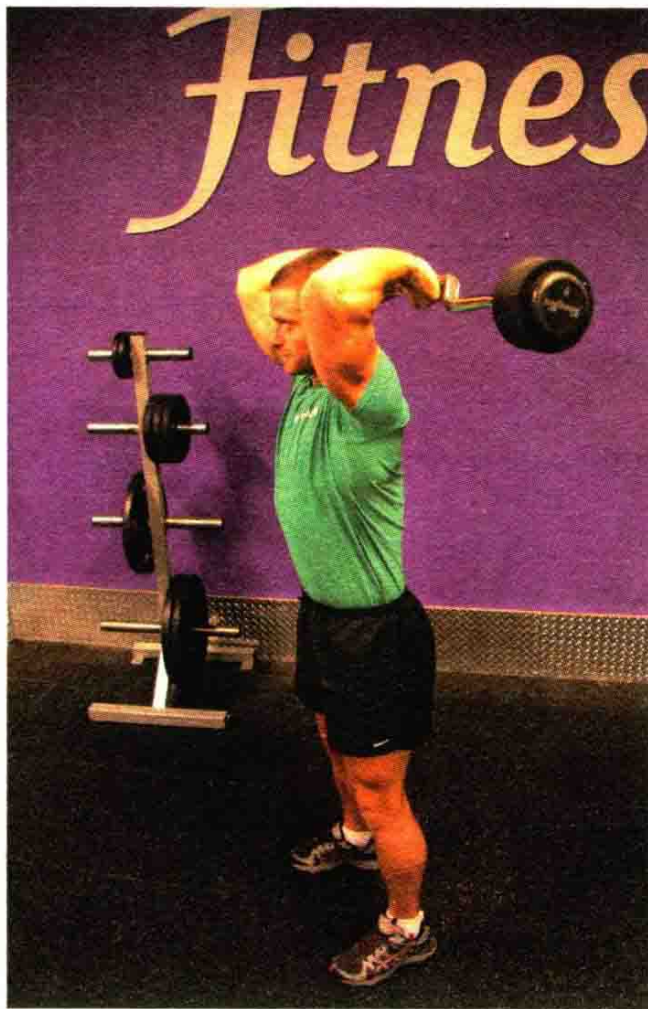
指导

- 从绳索拉动器的位置向后站一步，然后握住横直手柄或 V 形手柄。
- 双臂贴近身体两侧，肘部弯曲 90 度角。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 双臂与身体向下压手柄的时候呼气。
- 控制手柄的时候吸气。让双臂贴近身体，然后恢复到 90 度角。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

站立头顶肱三头肌伸展



开始



中间点

指导

- 身体站直，双手靠拢握住凹形横杠（或直横杠）并将其高举过头顶。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 弯曲双臂将杠铃往头部后方下降的过程中吸气。
- 将双臂伸直恢复至头顶位置的过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

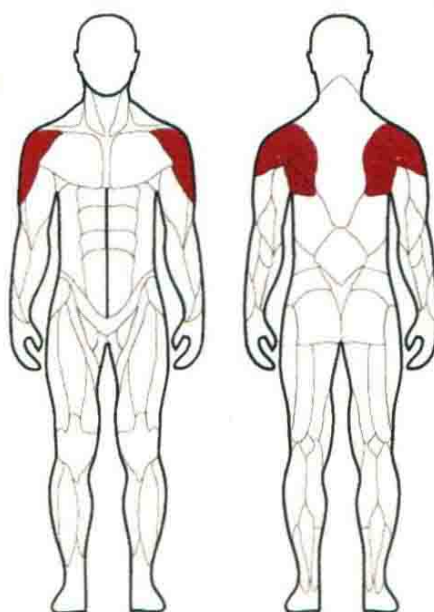
注意：这项练习也可以在站立弓步姿势下进行（一腿站前另一腿站后），绷紧腹部，避免杠铃举过头顶时腰部出现任何弯曲。

肩部

三角肌（肩部肌肉）覆盖在肩膀上，一共由 3 个不同的部分组成：

1. 三角肌前部使得双臂能够从前方抬起。
2. 三角肌侧部使得双臂能够从侧面抬起。
3. 三角肌后部使得双臂与身体垂直时能够向后缩。

不同的肩部训练动作针对不同的三角肌部分。

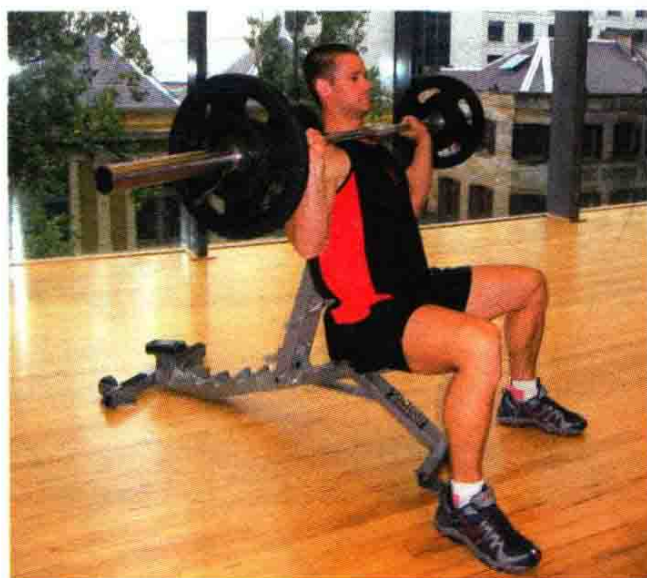


所使用的肌肉

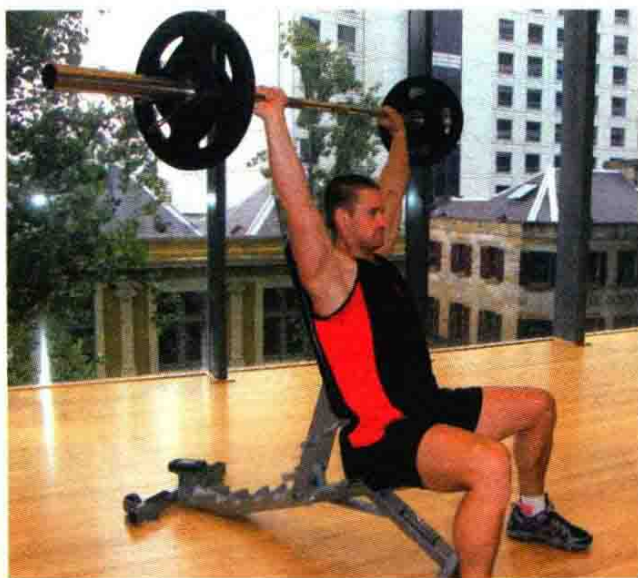
■ 主要
三角肌

■ 次要

坐立前肩推举



开始



中间点

指导

- 坐在平直的凳上，腰部保持笔直，头部与脊椎对齐，双脚齐肩宽。
- 双手齐肩宽握住杠铃置于胸前。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 在双臂向头顶上方伸直推举杠铃的过程中呼气。
- 将杠铃下降至胸前肩部位置的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

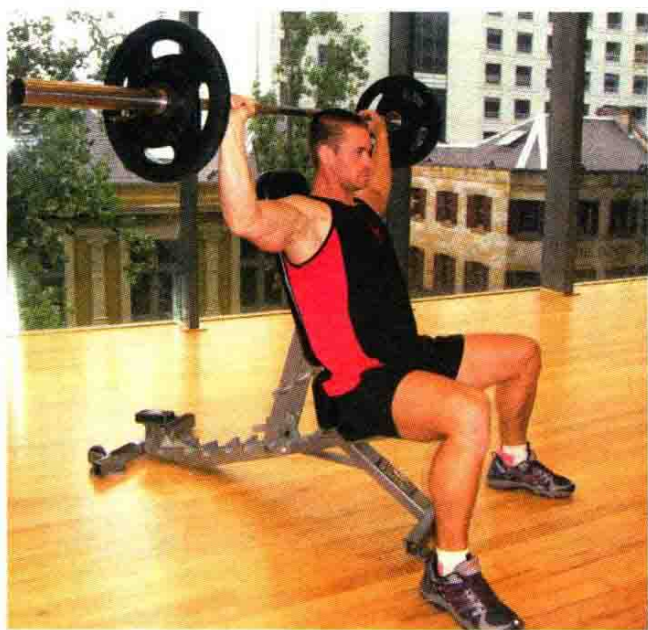
注意：这项训练可以坐着或站着以及使用哑铃或杠铃进行。

坐立后肩推举

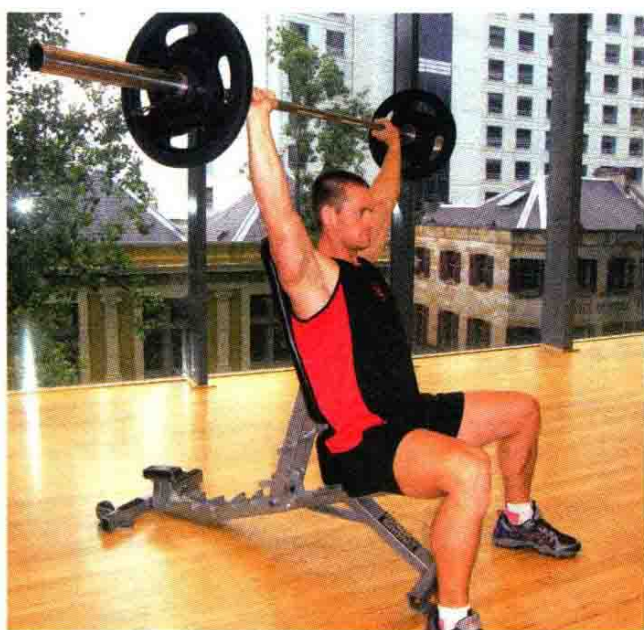
指导

- 坐在平直的凳上，腰部保持笔直，头部与脊椎对齐，双脚齐肩宽。
- 手间距比肩宽，肘部呈 90 度角，握住杠铃置于胸后。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 在双臂向头顶上方伸直推举杠铃的过程中呼气。
- 将杠铃从头部后方下降的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

注意：这项训练可以坐着或站着进行。



开始

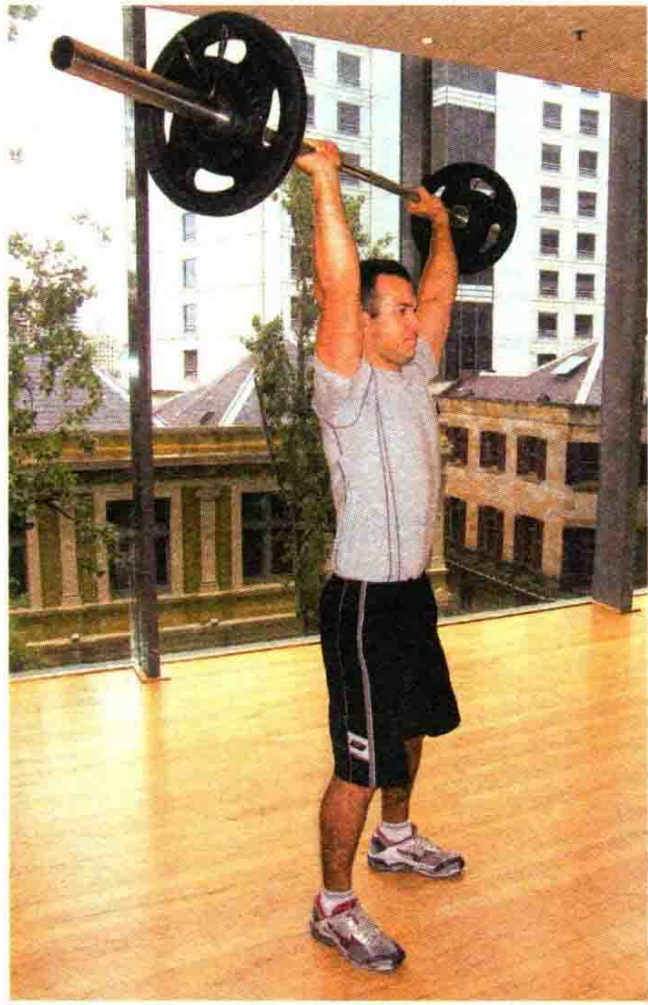


中间点

站立军队推举



开始



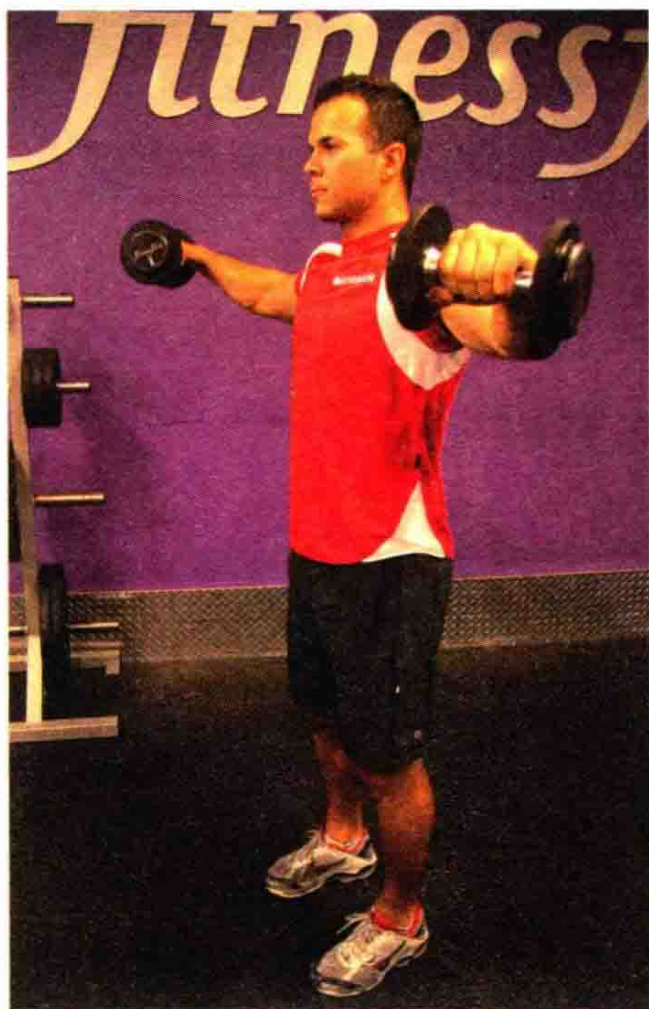
中间点

指导

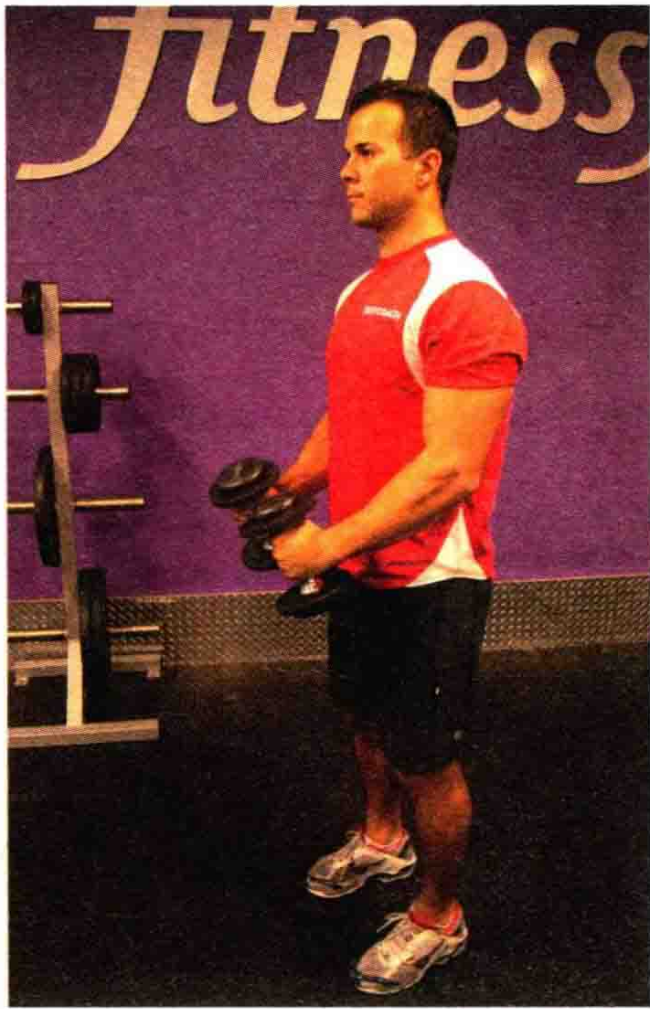
- 身体站直，双手齐肩宽，抬高肘部将杠铃放在肩膀前方。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 在双臂向头顶上方伸直推举杠铃的过程中呼气。
- 将杠铃从身体前方下降至肩膀位置的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

注意：这项训练还可以在站立弓步姿势下进行。通过使用双腿将杠铃举过头顶来将该训练升级成压推训练。

站姿哑铃侧平举



开始



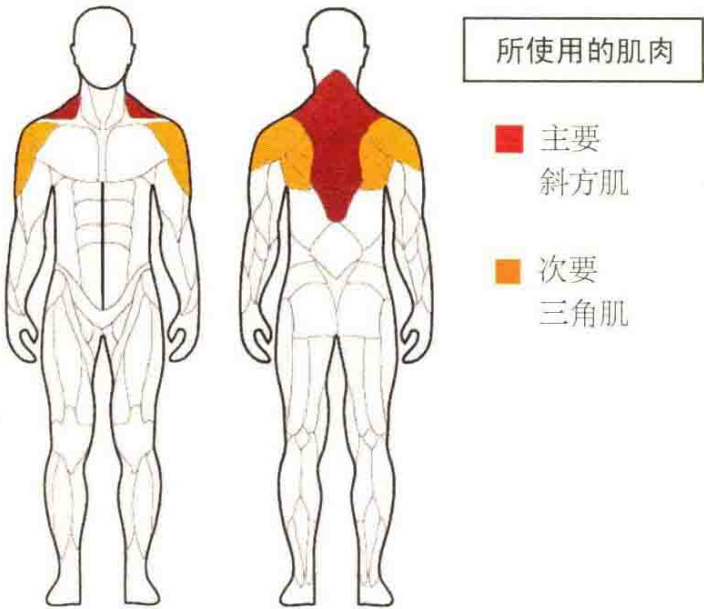
中间点

指导

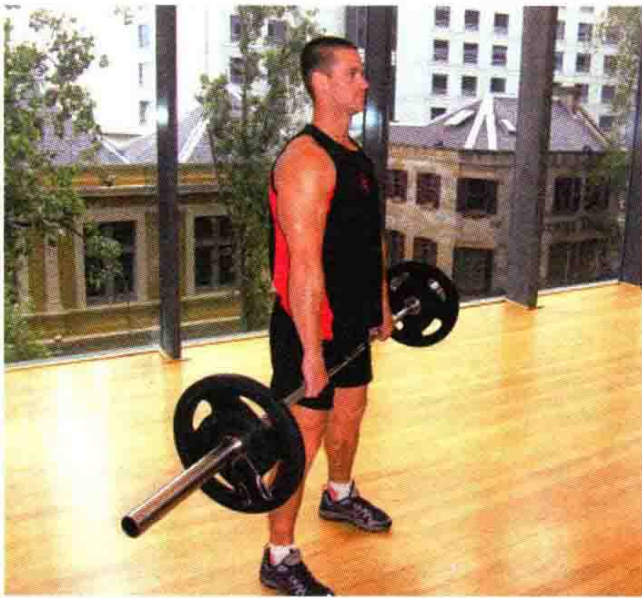
- 身体站直，双臂稍微弯曲，将哑铃握在身体前方。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 不断移动肘部，将稍微弯曲的双臂从侧边向上抬起，直到与地面保持平行。在此过程中呼气。
- 将双臂向下放回到身体前方的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

上背部

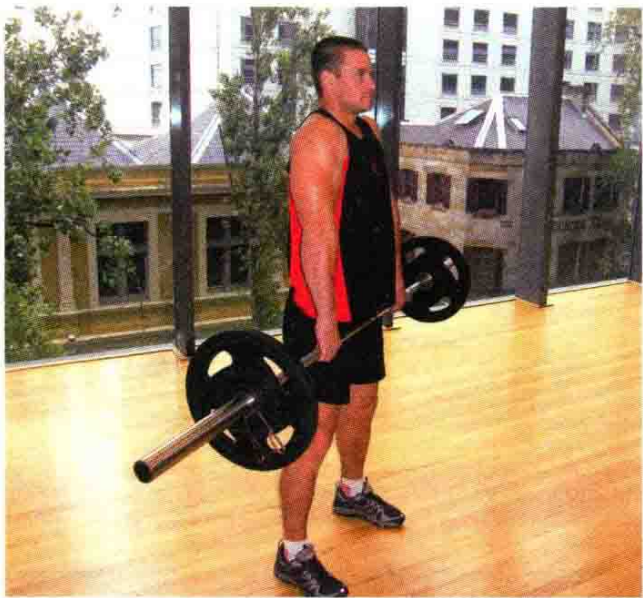
• 斜方肌——上背部的肌肉，有时候也称为上斜方肌，是指从后颈延伸至肩膀的大片肌肉。



直臂耸肩



开始



中间点

指导

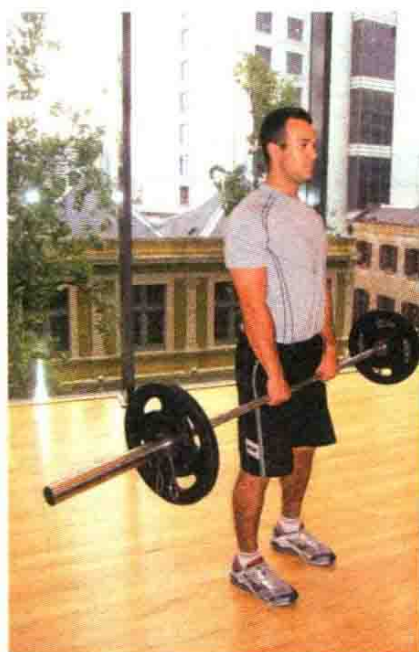
- 身体站直，双臂垂直握住杠铃，双手与双脚之间的距离齐肩宽，让杠铃横靠在大腿上。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 开始的时候，尽量下垂肩膀。
- 双臂保持垂直，耸起肩膀并呼气。
- 将杠铃从身体前方降低的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：在耸起肩膀的过程中，还可以向后旋转，形成从前至后的半圆弧动作，然后慢慢回到起点姿势。这项训练也可以使用哑铃进行。

站立划船：窄、中、宽抓距和抓握

指导

- 身体站直，双臂垂直，以正手抓握（窄、中、宽抓距）或抓举方式将杠铃抓放在身前。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 以肘部为指引，保持腕部笔直、肘部为最高点向上抬起杠铃，并在该过程中呼气。
- 将杠铃从身体前方下放，直至双臂伸直，并在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。



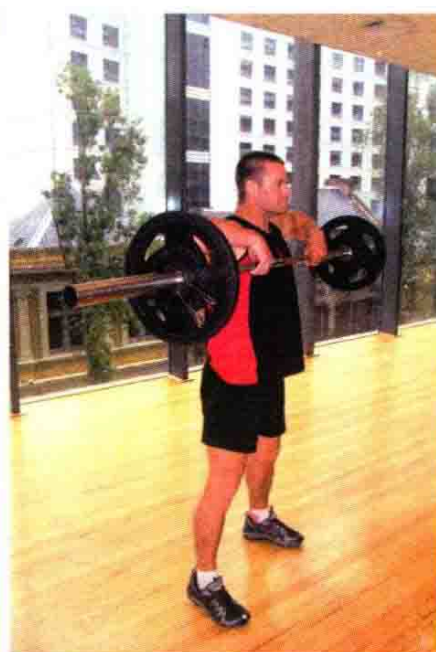
中等抓距 开始



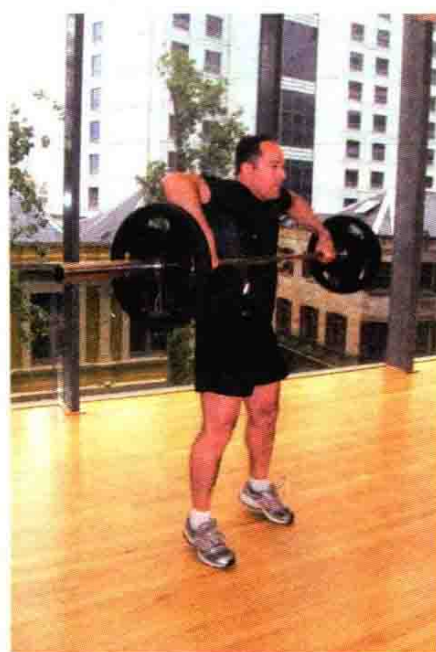
中间点



窄抓距



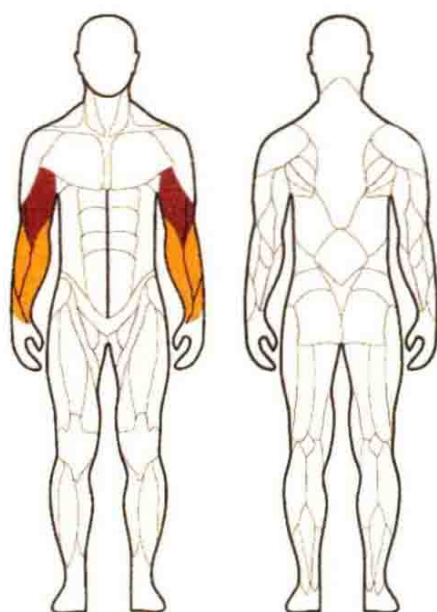
宽抓距



抓握

肱二头肌 / 前臂

- 肱二头肌——位于上臂的前部，负责弯曲和后旋肘部。
- 前臂——介于肘部和手腕之间的肌肉的总称，负责根据起点前旋和后旋肘部。

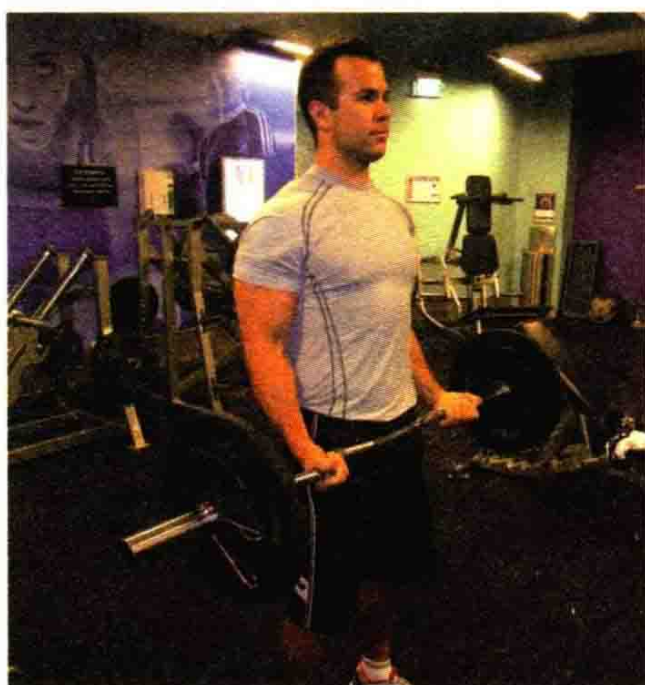


所使用的肌肉

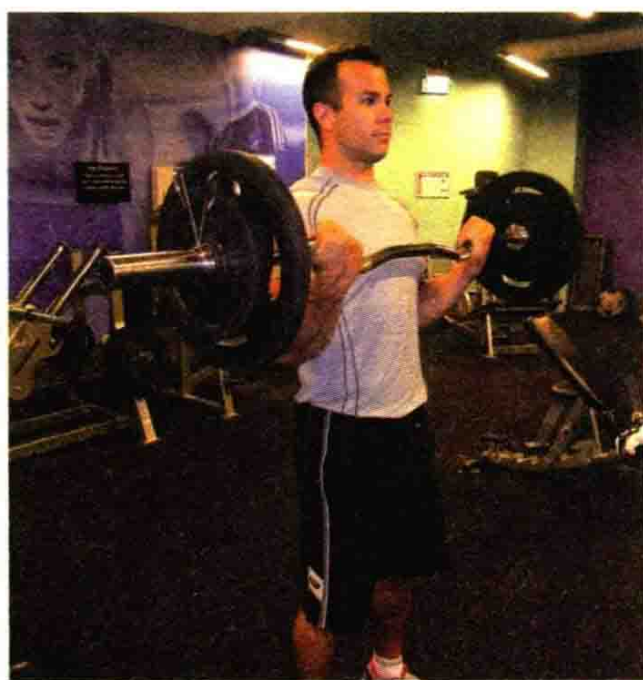
■ 主要
肱二头肌

■ 次要
前臂

杠铃肱二头肌弯举



开始



中间点

指导

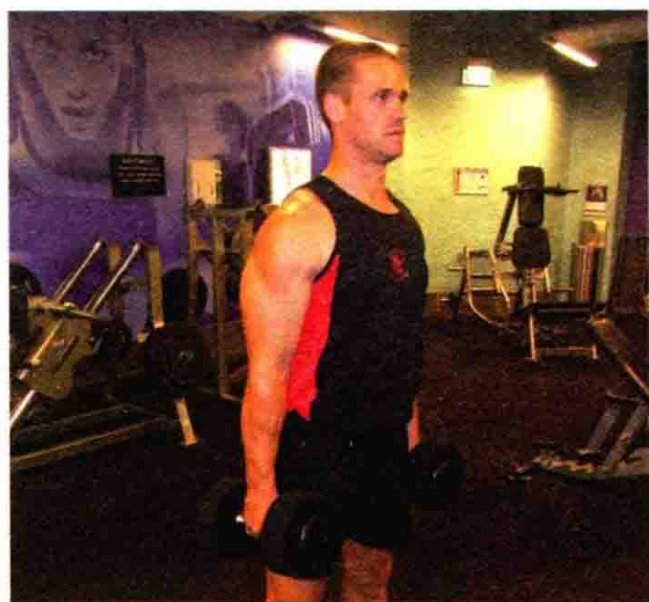
- 身体站直，背部伸展，双脚与肩同宽，膝盖稍微弯曲。
- 双手与肩同宽，以反手方式抓握杠铃，然后将杠铃横靠在大腿前。
- 上臂收靠紧贴身体，同时保持腕部笔直。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 弯曲肘部并将杠铃提升至肩膀高度的过程中呼气——保持肘部贴近身体。
- 将杠铃下降至大腿的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

注意：这项练习可以使用凹形或直形杠铃杆，以及采用平行或者弓步姿势。

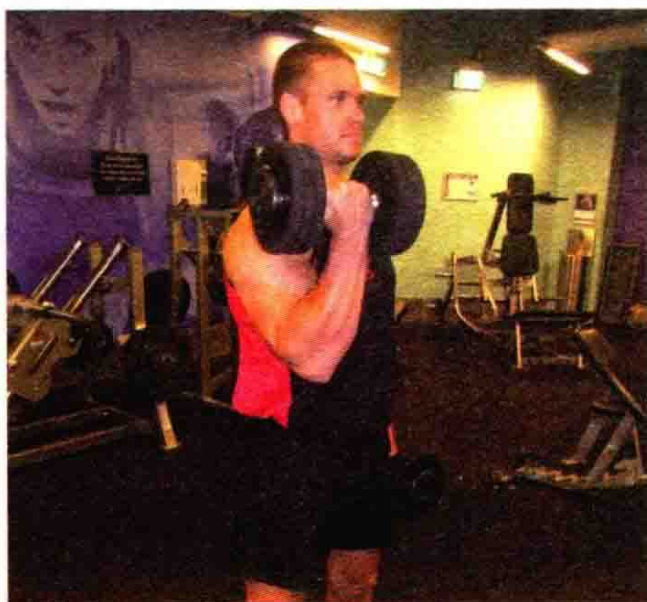
肱二头肌交替弯举

指导

- 身体站直，背部伸展，双脚与肩同宽，膝盖稍微弯曲。
- 双臂垂直，将哑铃握在身体两侧。
- 上臂收靠紧贴身体，同时保持腕部笔直。
- 弯曲一侧肘部，将一个哑铃抬升至肩膀高度，在抬起手臂的过程中手掌朝身体方向转动哑铃，在该过程中呼气。
- 将哑铃下放至身体一侧，在该过程中吸气。
- 另一侧手臂重复相同的动作。



开始

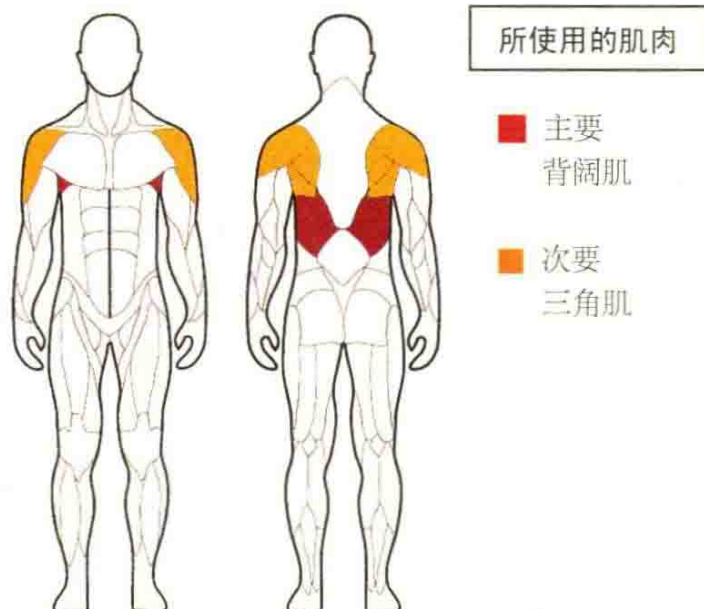


中间点

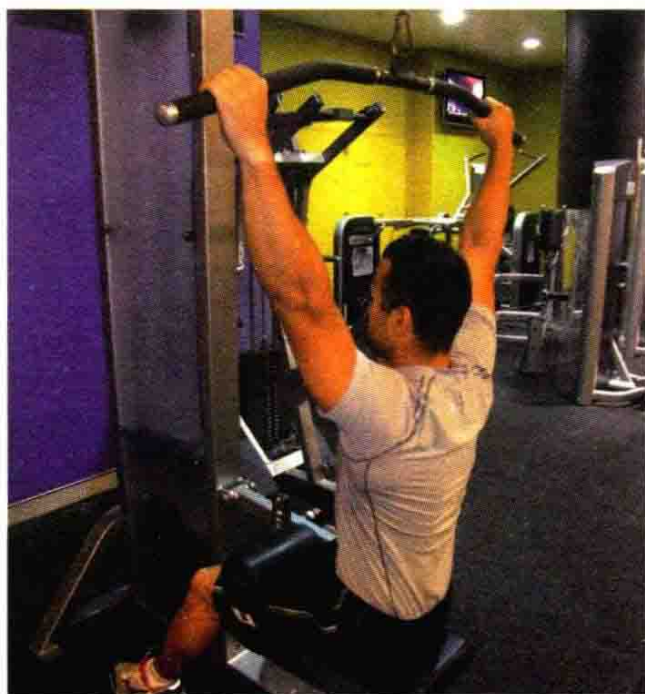
注意：这项练习可以坐着或站着进行，也可以每次使用单臂或同时使用双臂进行。

背部

• 背阔肌——背部中间的大块肌肉。只要经过恰当的训练，背阔肌能够让背部呈现漂亮的 V 字形，同时让腰部显得更苗条。锻炼背阔肌的训练包括引体向上和下拉等。



高位下拉——前



开始



中间点

指导

- 以正手方式握住头顶上的宽手柄，腕部保持笔直。
- 挺胸坐下，背部保持笔直，头部与脊椎对齐。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 稍微向后倾，将手柄向胸部下拉，在该过程中呼气。
- 以受控制的方式将手柄恢复到上方位置，在该过程中吸气。
- 在深呼吸的过程中总是保持动作流畅均匀而且受控。

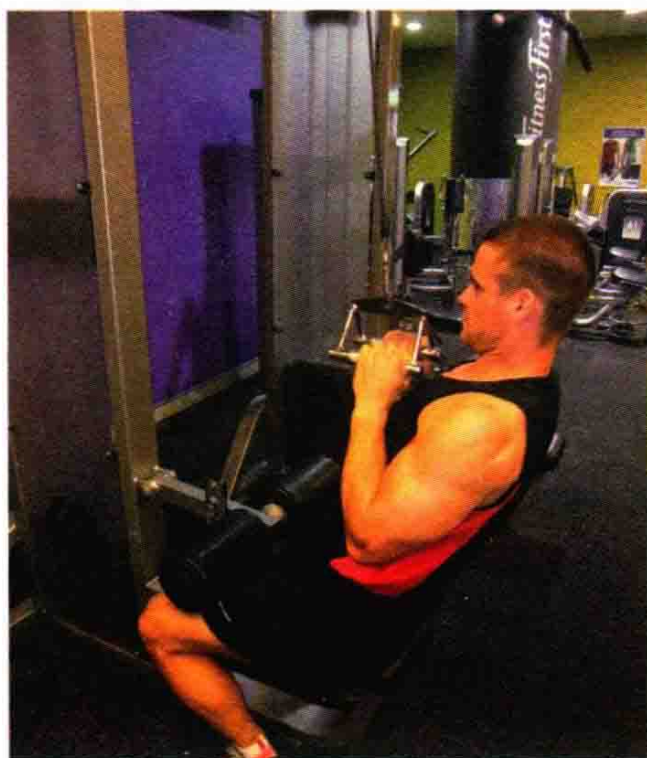
窄抓距下拉

指导

- 以正手方式抓住头顶上方的窄距把手，腕部保持笔直。
- 挺胸坐下，背部保持笔直，头部与脊椎对齐。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 稍微向后倾，将手柄向胸部下拉，而且保持肘部贴近身体，在该过程中呼气。
- 以受控制的方式将手柄恢复到上方位置，在该过程中吸气。
- 在深呼吸的过程中总是保持动作流畅均匀而且受控。

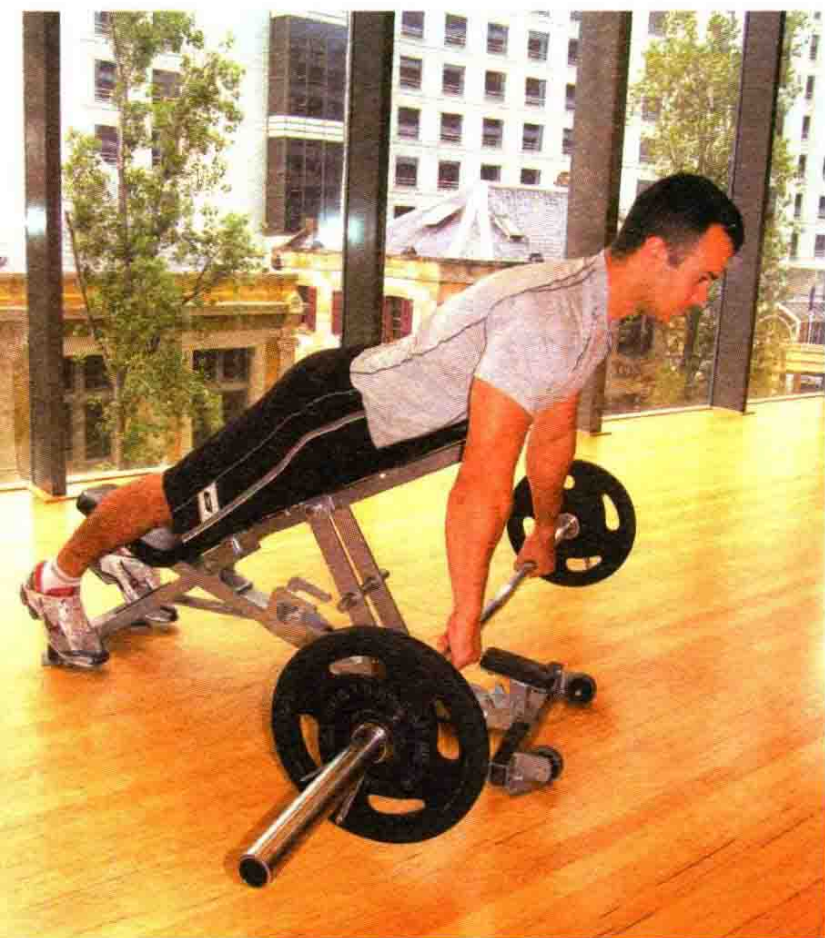


开始

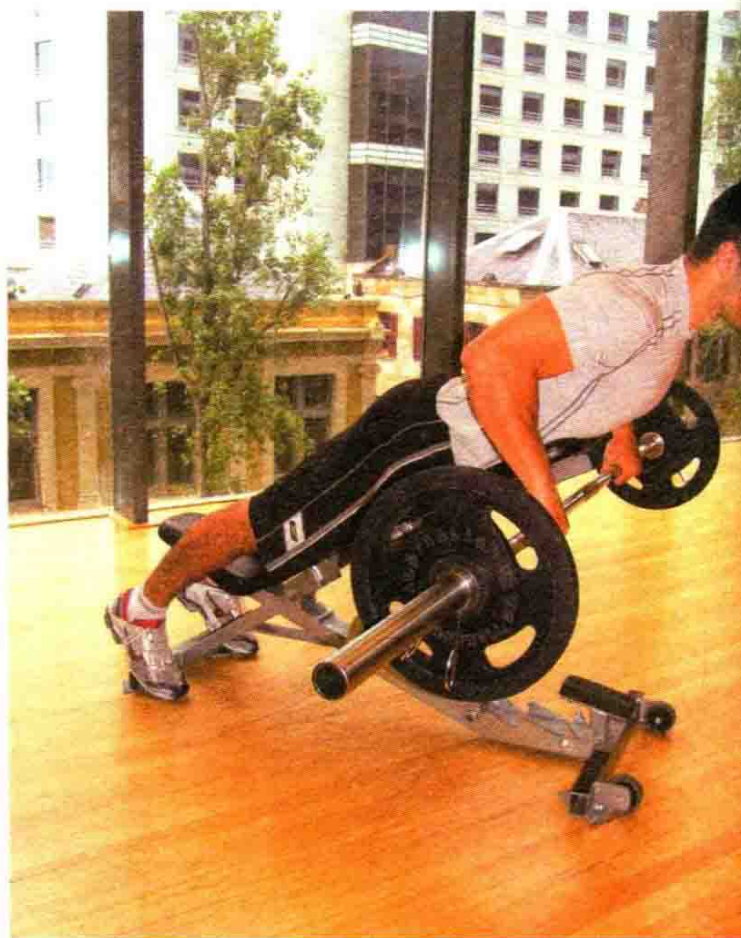


中间点

高凳拉杠铃



开始



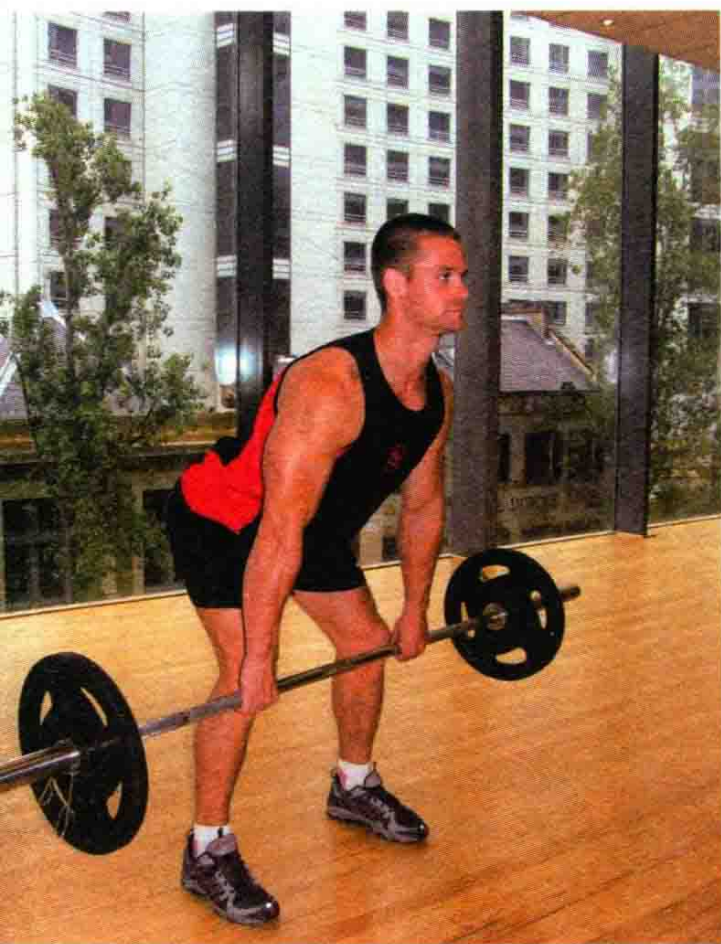
中间点

指导

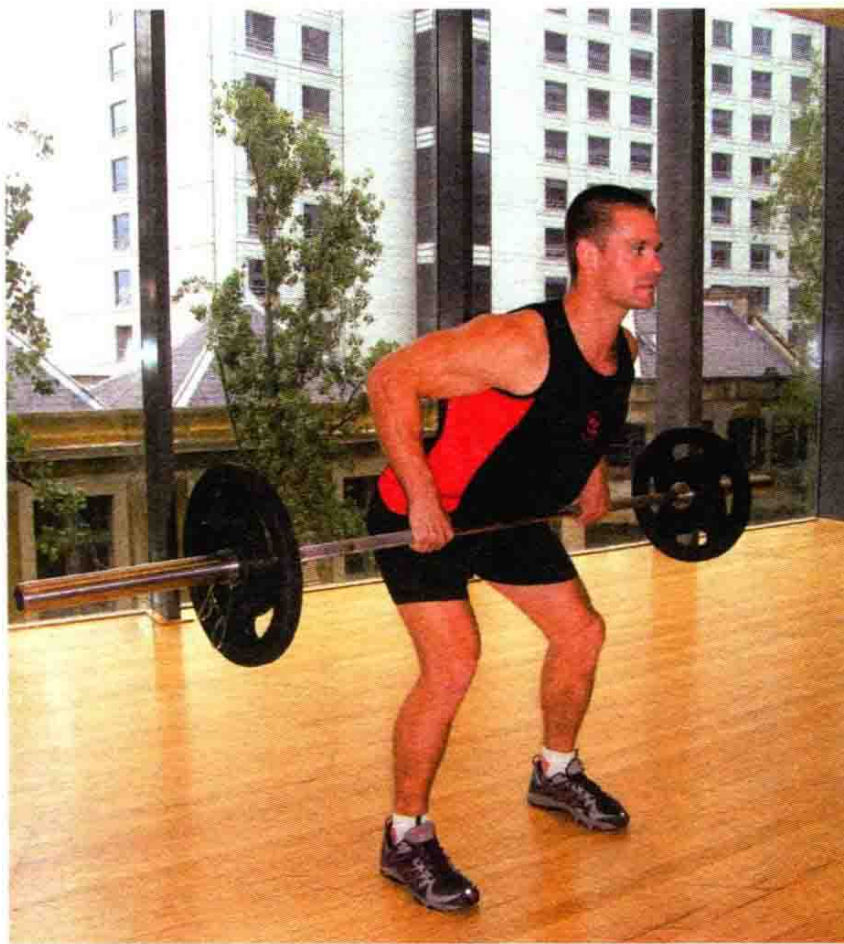
- 脸朝下趴在凳子上，双臂下垂，双手齐肩宽抓住杠铃。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 弯曲肘部向胸部拉起杠铃的过程中呼气——保持肘部贴近身体。
- 慢慢伸直双臂下放杠铃，在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：这项练习可以在斜凳或高凳上进行。在开始高凳拉杠铃或者弯腰划船训练之前，可以使用坐式划船机打下力量基础。

弯腰划船



开始



中间点

指导

- 身体站直，双手和双脚与肩同宽，双臂垂直抓住杠铃横靠在大腿上。
- 膝盖和髋部弯曲，身体稍微向前倾斜，让杠铃从膝盖前方下垂，并刚好位于肩膀的正下方。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 将上臂贴近身体，同时保持腕部笔直。
- 保持肘部贴近身体，并将杠铃向胸部提起，在该过程中呼气。
- 下放杠铃时吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

单臂划船



开始



中间点

指导

- 将左膝盖和左手放在凳子上，让手与肩膀保持对齐，同时保持背部平直，右手抓住哑铃。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 通过弯曲肘部将哑铃向上提到胸部，总是保持肘部贴近身体，在该过程中呼气。
- 慢慢伸直右臂将哑铃下放，在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。
- 将右手和右腿放在板凳上，以左臂重复之前的动作。

引体向上



开始



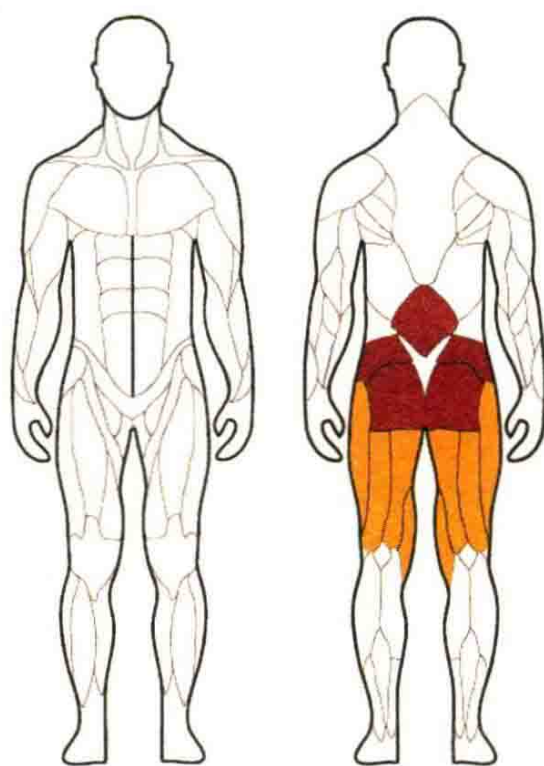
中间点

指导

- 双手齐肩宽，以正手方式抓住头顶上方的手柄（手掌向前）。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 向上牵引身体，让下巴靠向横杠，在该过程中呼气。
- 以受控制的方式让身体下降，回到开始位置，在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

腰部 / 臀部

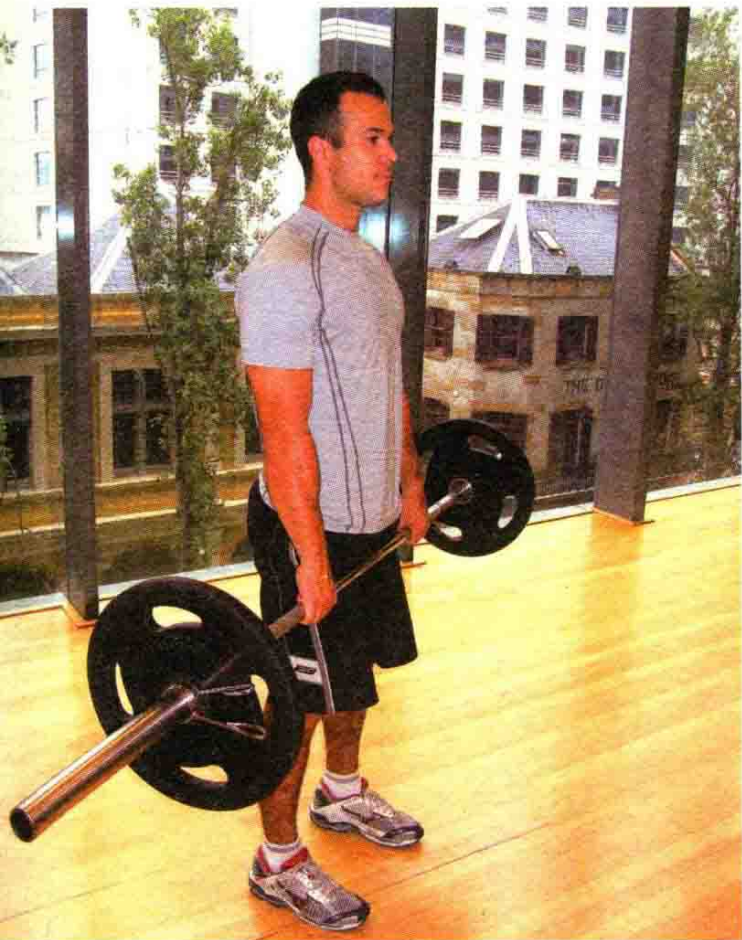
- **臀部**——通常称为屁股部位，其主要功能是让臀部伸展与臀部稳定肌保持一致，这对所有下肢的活动非常重要。
- **腰部**——腰部有几块肌肉与旋转、灵活性和力量有关。腰部通常是指躯干部位，即后背介于横膈膜和骶骨之间的部位，筋膜和肌肉附着其上。
- **腘绳肌**——是指位于大腿后侧的肌肉群，介于髋关节和膝关节之间。它们的主要功能是协助腿部弯曲以及辅助内旋和外旋动作；对于走路、跑步和跳跃非常重要。



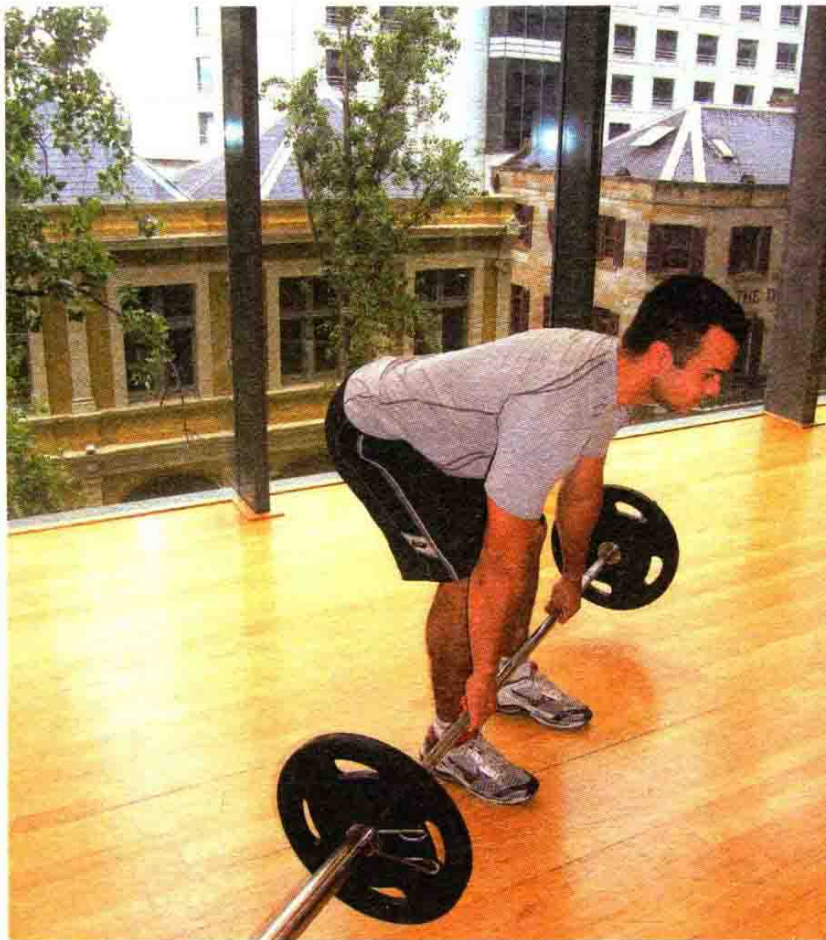
所使用的肌肉

- 主要
腰部
臀部
- 次要
腘绳肌

罗马尼亚硬拉



开始



中间点

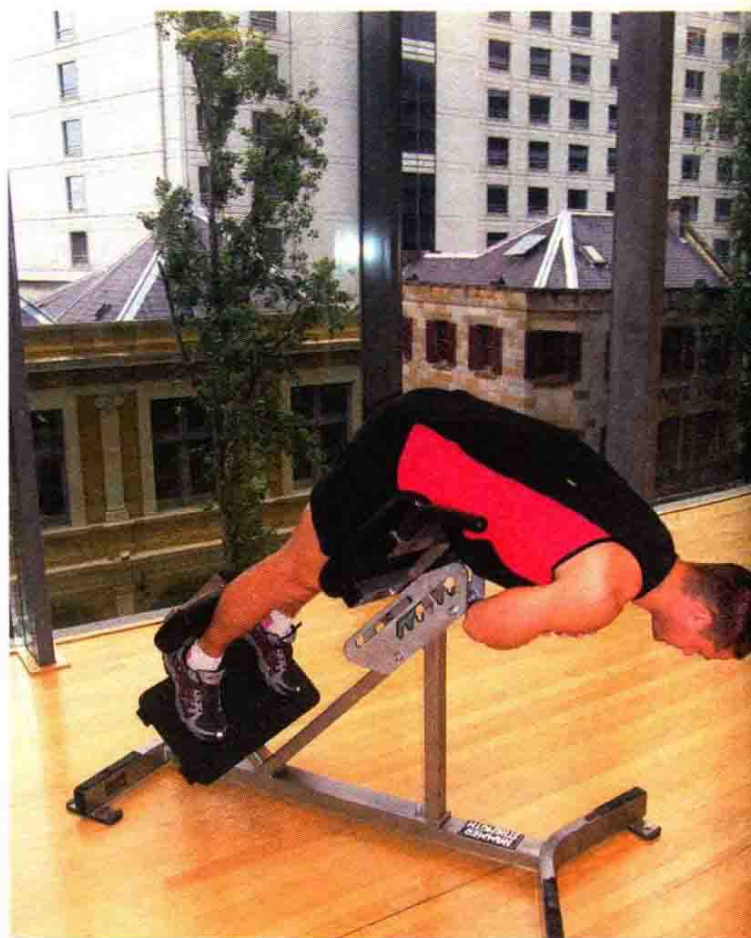
指导

- 身体站直，双手和双脚与肩同宽，双臂垂直抓住杠铃，让其横靠在大腿上。膝盖稍微弯曲。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 将杠铃向地面下放但不接触地面，保持双臂笔直，髋关节弯曲，在该过程中呼气。
- 将背部直起的过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

背举



开始



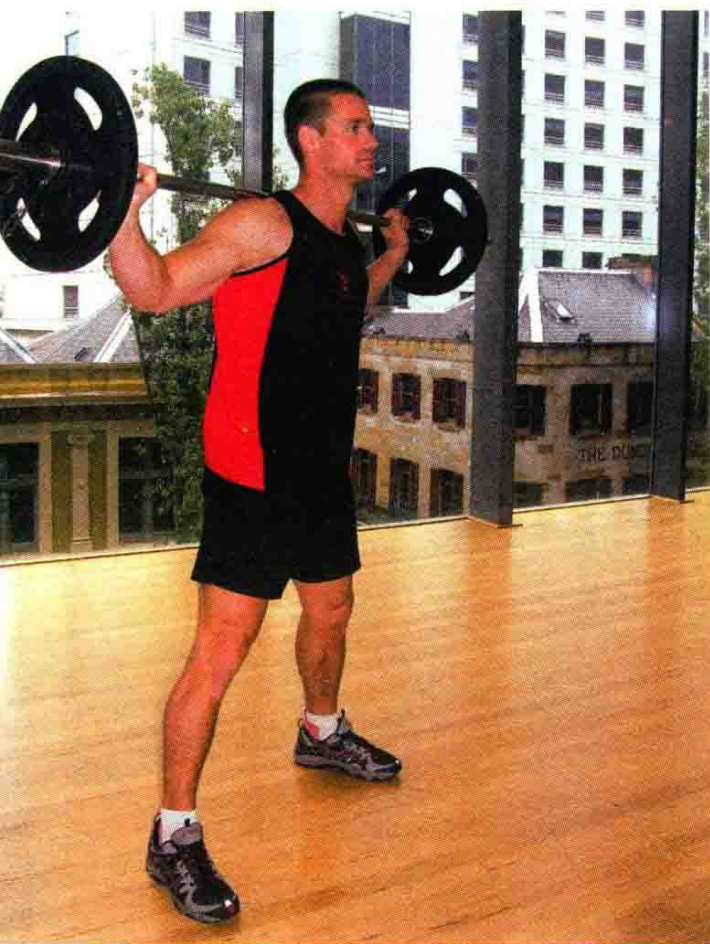
中间点

指导

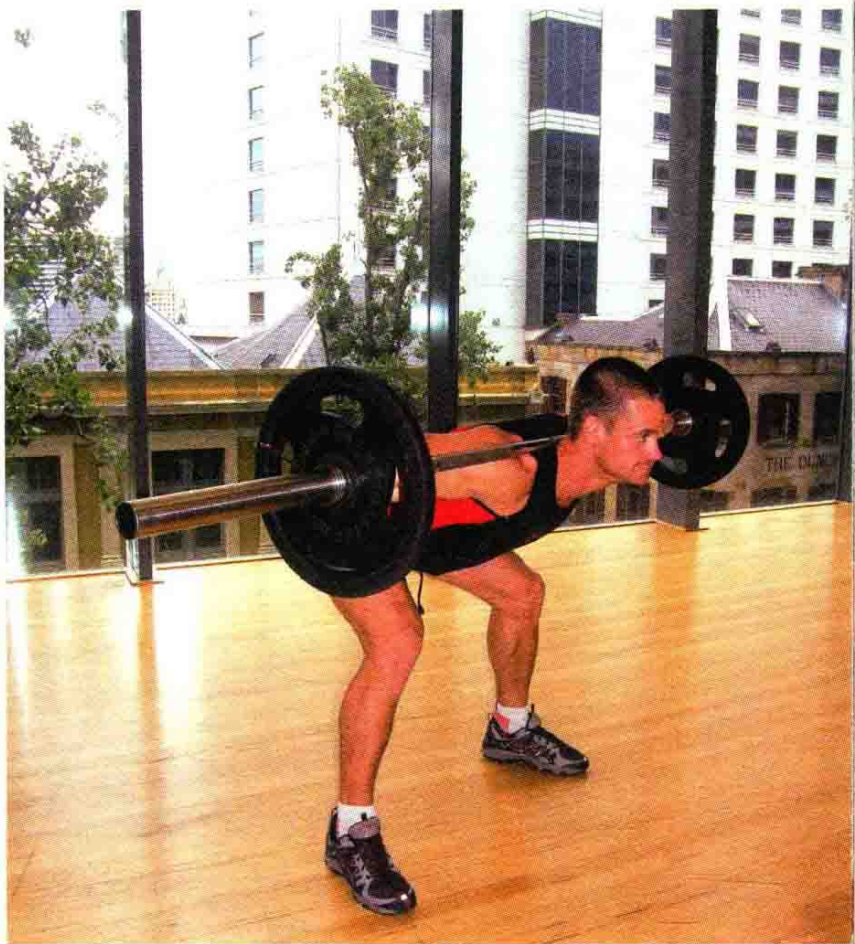
- 脸朝下趴在腹背训练凳上，将脚跟塞在脚垫下方。
- 调节大腿下方的支撑垫的高度，留出足够的空间，以便从腰部向前弯曲不受阻碍。
- 双臂交叉于胸前（可以增加重物获得更多阻力）。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 保持背部平直（放自然，避免隆起），从臀部向前下方弯曲身体，在该过程中吸气。
- 在将背部抬升回原来位置的过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

注意：对于更高级别的运动员，还可以将杠铃横跨在肩上进行这项训练。背举机器种类繁多，需要进行相应的调节。

负重屈练习



开始



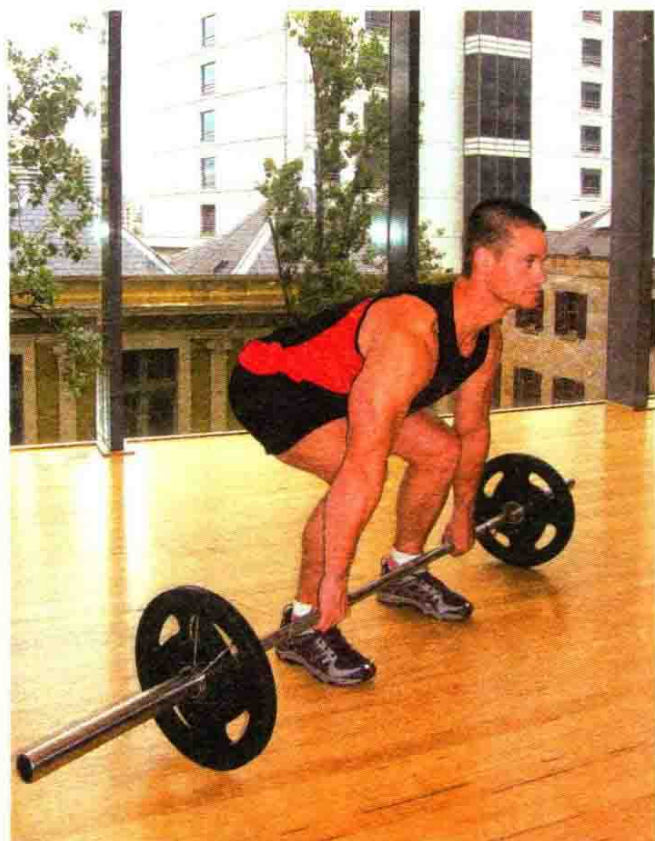
中间点

指导

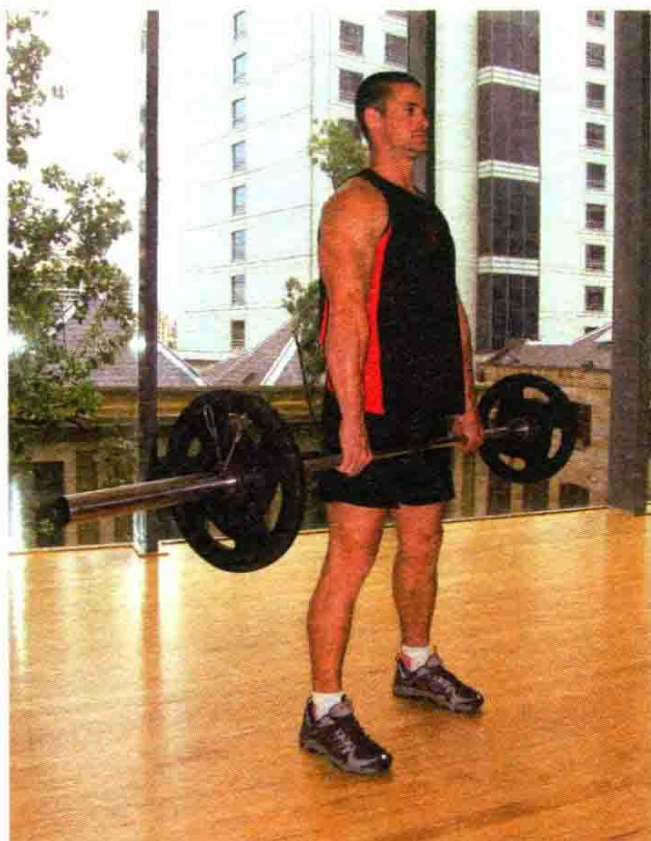
- 身体站直，双脚之间的距离比肩宽，将杠铃横跨在后肩上。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 从腰部向前下方弯曲的过程中吸气。总是保持背部平直（自然），稍微弯曲膝盖，直到身体躯干与地面平行。
- 直立身体恢复至开始位置，在该过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。

注意：在进行这项训练的时候腿部可以稍微弯曲（初级和中级水平）或者完全伸直（高级水平）。

硬拉



开始



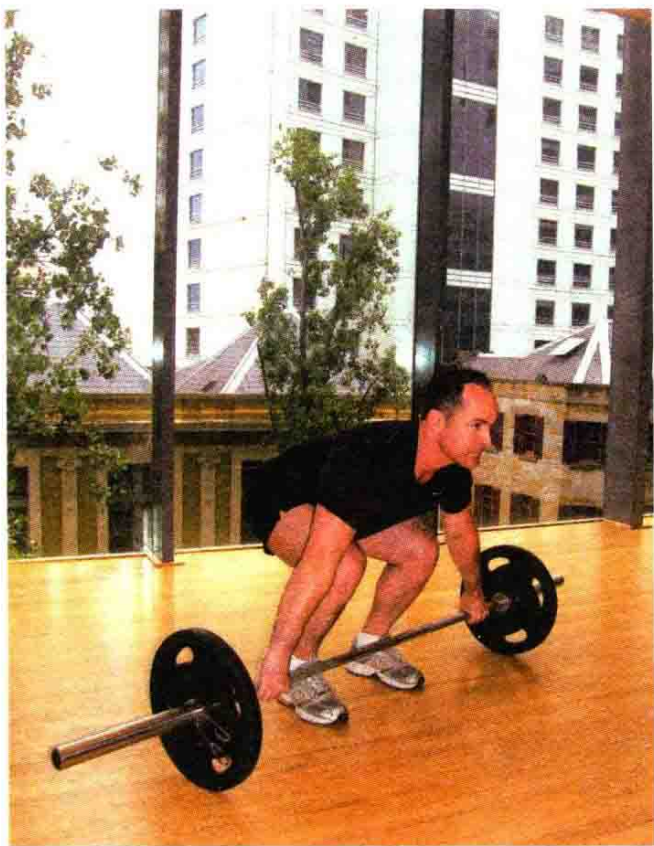
中间点

指导

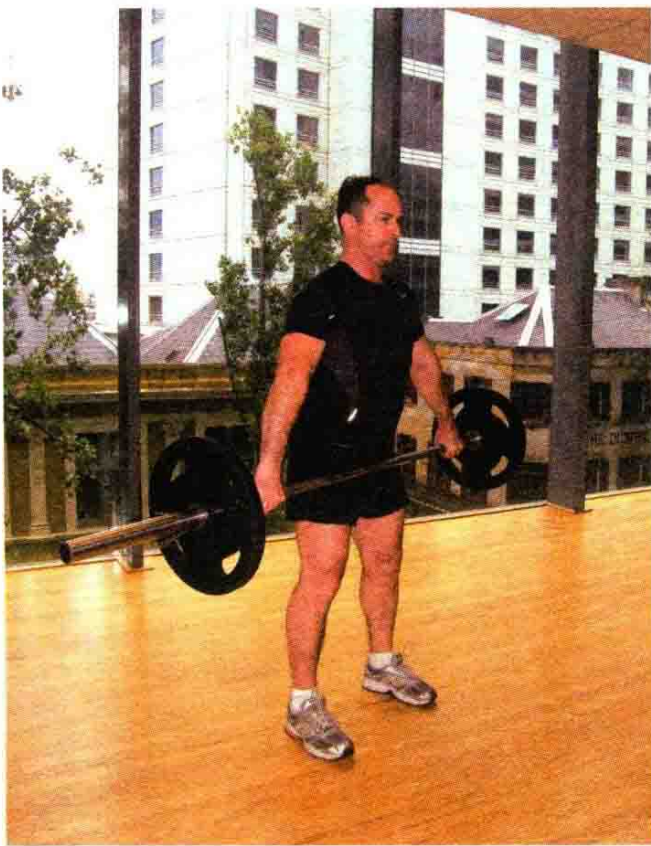
- 将杠铃放在地面上，俯下身体进入开始位置，双脚距离大约齐肩宽且双脚稍微外翻；胫骨接近杠铃横杠；膝盖和髋部弯曲，双臂伸直抓住横杠，手间距稍微比肩宽，且位于膝盖对齐线的外侧。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 在各身体部位同时升起的过程中呼气——伸直膝盖和髋部，让身体变成笔直的站立姿势。在提起过程中，杠铃要尽可能贴近腿部和胫骨向上移动。
- 如果臀部比肩部先起来，则表明你使用的是背部肌肉而不是腿部肌肉。如果出现这种情况，在继续训练之前，先减轻重量并纠正动作。在这个动作中，绝大部分重量都会集中在脚跟上，以帮助臀部和腘绳肌发挥最大的力量。
- 采取与降低姿势完全相反的动作，起立恢复至开始位置。在该过程中吸气。

注意：随着重量的增加，通常会使用交替抓握法，即一只手掌朝上，另一只手掌朝下。对于传统的抓握法，通常交替使用腕带。

抓举硬拉



开始



中间点

指导

- 将杠铃放在地面上，俯下身体进入开始位置，双脚距离大约齐肩宽且双脚稍微外翻；胫骨接近杠铃横杠；膝盖和髋部弯曲，双臂大张，以钩式握法（拇指在食指下）抓住横杠。注意臀部要高于膝盖但低于肩膀，双臂向下伸直。

- 要确保双手在横杠上的间距正确，只需要将双臂抬起在两侧，让肘部向下弯曲呈 90 度角；向下接近横杠；以钩式握法抓住横杠，然后伸直双臂。

- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。

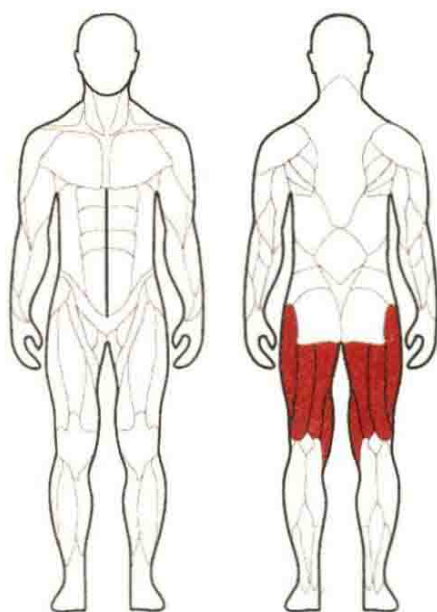
- 在各身体部位同时升起的过程中呼气——伸直膝盖和髋部，让身体变成笔直的站立姿势。在提起过程中，杠铃要尽可能贴近腿部和胫骨向上移动。

- 如果臀部比肩部先起来，则表明你使用的是背部肌肉而不是腿部肌肉。如果出现这种情况，在继续训练之前，先减轻重量并纠正动作。在这个动作中，绝大部分重量都会集中在脚跟上，以帮助臀部和腘绳肌发挥最大的力量。

- 采取与降低姿势完全相反的动作，起立恢复至开始位置。在该过程中吸气。

腘绳肌

• 腘绳肌——这是位于腿部后侧的肌肉群，介于髋关节和膝关节之间。腘绳肌的主要功能是协助腿的弯曲以及内旋和外旋；对于走路、跑步和跳跃非常重要。



所使用的肌肉

■ 主要
腘绳肌

■ 次要

屈腿练习



开始



中间点

指导

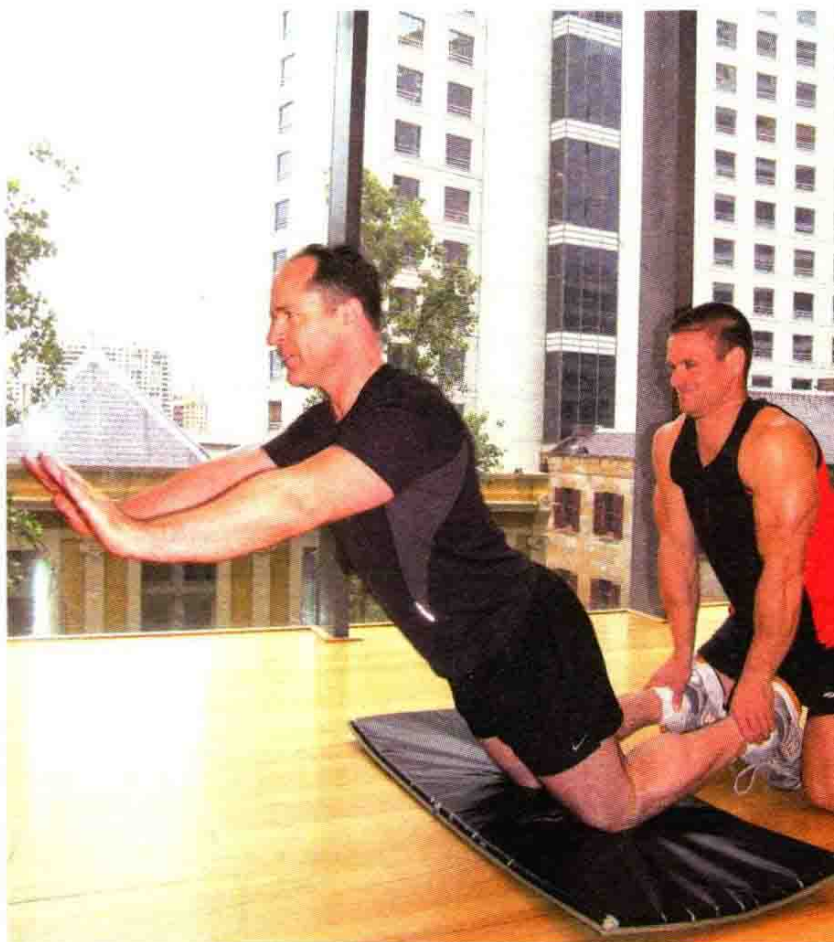
- 脸朝下趴在凳子上，将小腿肚下部和脚跟靠在圆筒下方。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 向臀部方向弯曲膝盖和脚，让臀部在凳子上保持不动，在该过程中呼气。
- 将双腿降低恢复到开始位置，在该过程中吸气。
- 避免接触配重片或者放松身体。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：这项训练也可以一次只用一条腿。

臀部——腘绳肌保持



开始



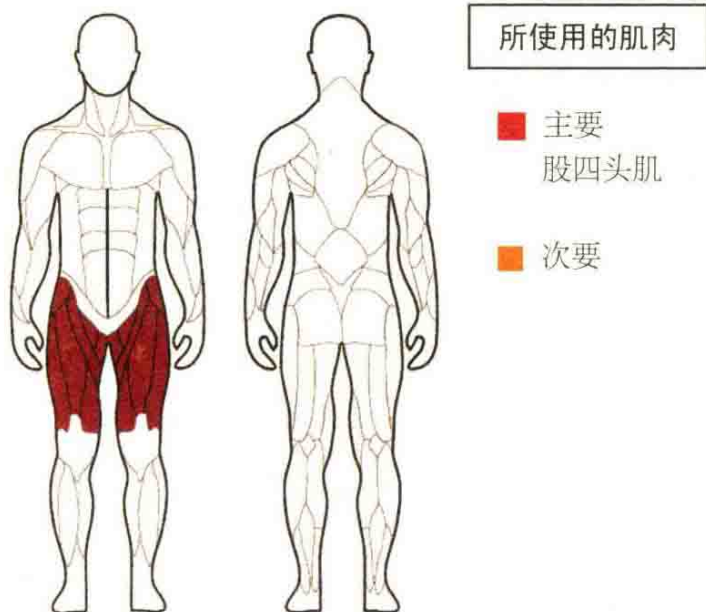
中间点

指导

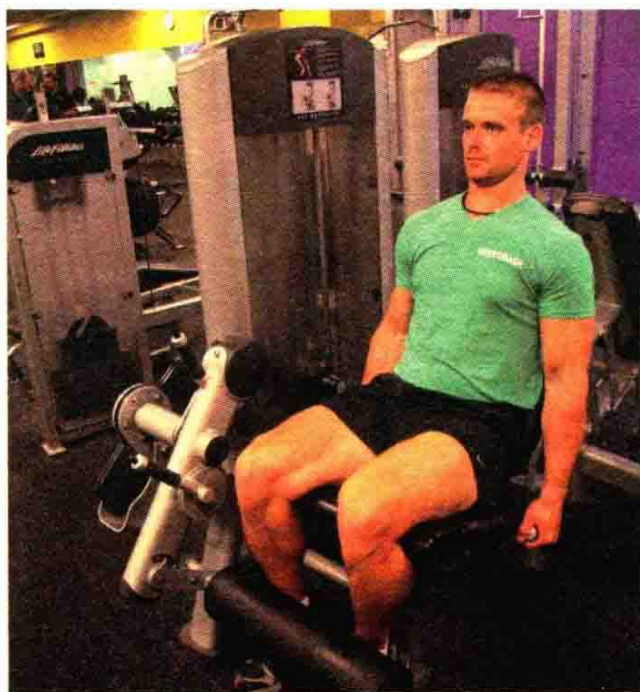
- 跪在地面上，让搭档牢牢按住脚踝。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 向前伸出双臂，谨防摔倒。
- 身体向前倾，并保持一定的时间，比如 2~5 秒，然后再降低身体。
- 总是保持深呼吸，包括吸气和呼气。
- 以不同的前倾角度和保持时间重复进行训练，加强腘绳肌。

股四头肌

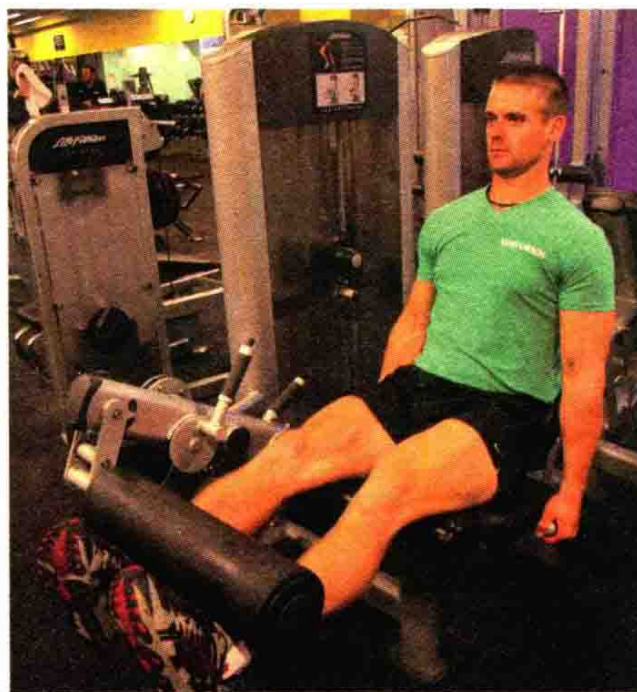
• 股四头肌——这是位于大腿前侧的大肌肉群，介于髋关节和膝关节之间。它们的主要作用是弯曲髋关节和伸展膝部；对于走路、跑步、跳跃、攀爬和骑自行车非常重要。



腿部伸展



开始



中间点

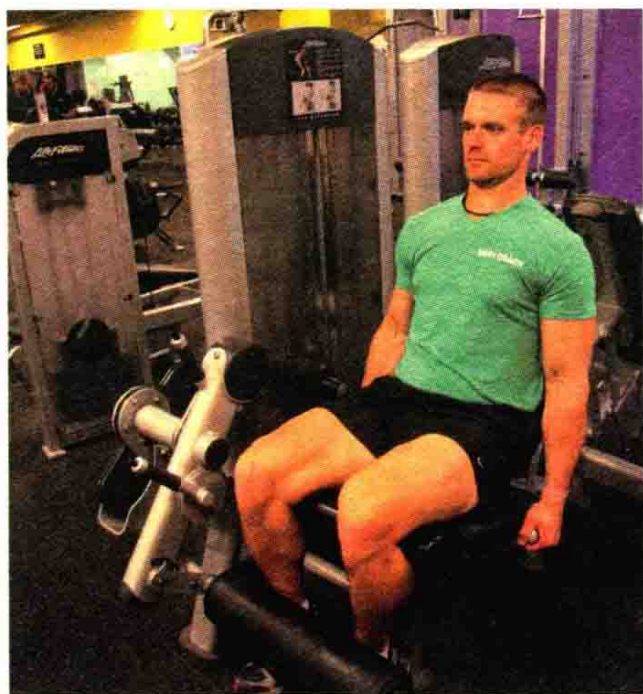
指导

- 坐在腿部伸展机上，让胫骨靠在滚筒上，可以做出相应的调整。然后翘起脚趾让脚弯曲，同时双手抓住手柄。
- 调整靠背，让双腿的弯曲处（膝盖背后）靠在座位的边缘上。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 向前伸展双腿直到伸直，在该过程中呼气。
- 膝盖弯曲，在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

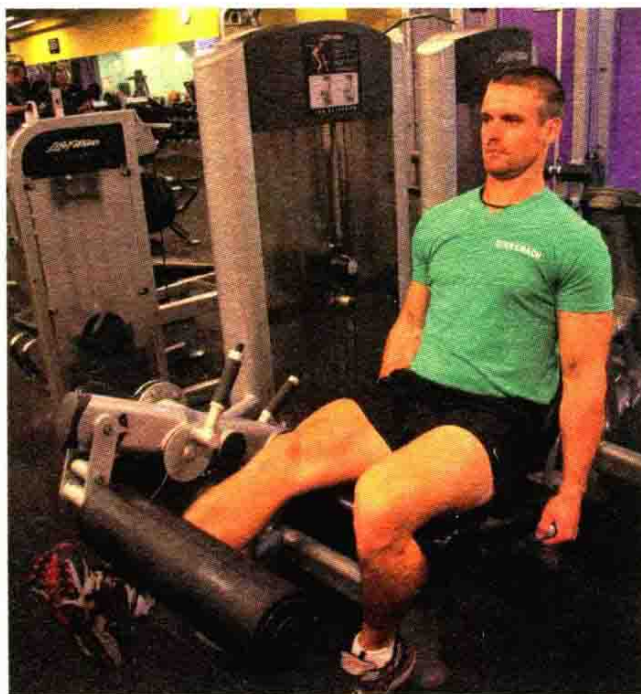
单腿伸展

指导

- 坐在腿部伸展机上，让胫骨靠在滚筒上，可以做出相应的调整。然后翘起脚趾让脚弯曲，同时双手抓住手柄。
- 调整靠背，让双腿的弯曲处（膝盖背后）靠在座位的边缘上。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 向前伸展一条腿直到伸直，在该过程中呼气。
- 膝盖弯曲，在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。
- 以另一条腿重复以上过程。



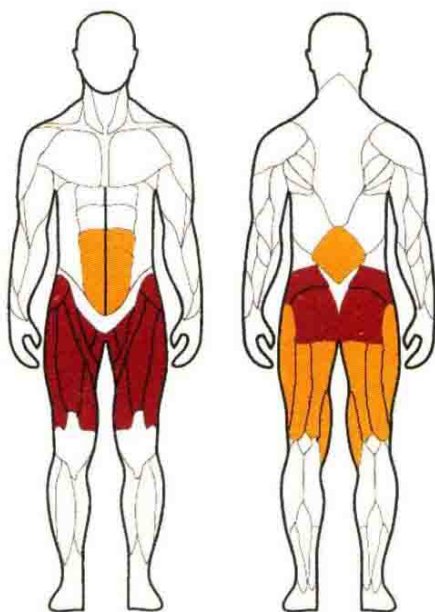
开始



中间点

股四头肌 / 臀肌 / 腘绳肌

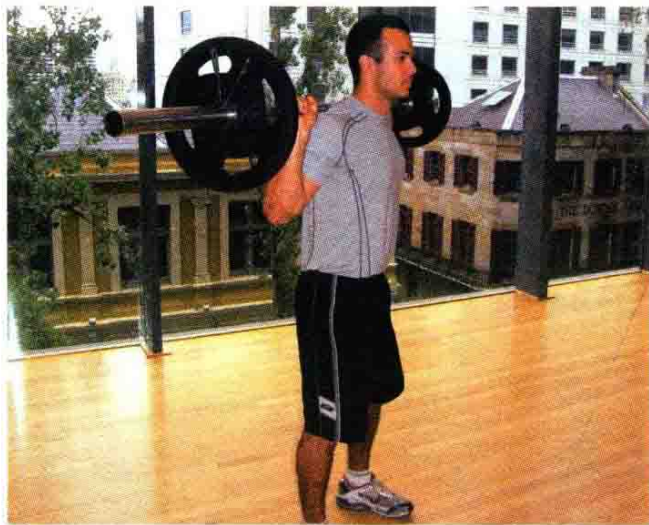
- 臀部——通常称为屁股部位，其主要功能是让臀部伸展与臀部稳定肌保持一致，这对所有下肢的活动非常重要。
- 股四头肌——这是位于大腿前侧的大肌肉群，它们的主要作用是弯曲髋部和伸展膝部。
- 腘绳肌——是指位于大腿后侧的肌肉群，介于髋关节和膝关节之间。它们的主要功能是协助腿部弯曲以及辅助内旋和外旋动作；对于走路、跑步和跳跃非常重要。



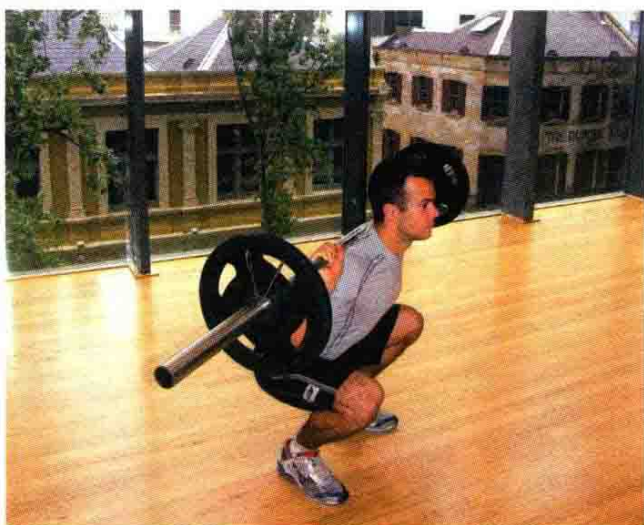
所使用的肌肉

- 主要
股四头肌
臀肌
- 次要
腘绳肌
腹肌
腰部

颈后深蹲



开始



中间点

指导

- 身体站直，双脚与肩同宽，将杠铃横跨在后肩上，手间距稍微比肩宽，握住横杠。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 慢慢弯曲膝盖，向后蹲坐并降低臀部至距离地面合适的角度——取决于四分之一、二分之一和全蹲。在该过程中吸气。
- 让脚后跟保持着地，避免臀部向前倾。从侧边看，耳朵、肩膀、臀部和脚踝保持在同一平面。膝盖和脚趾对齐。
- 使用腿部力量将身体升高至开始位置，在该过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

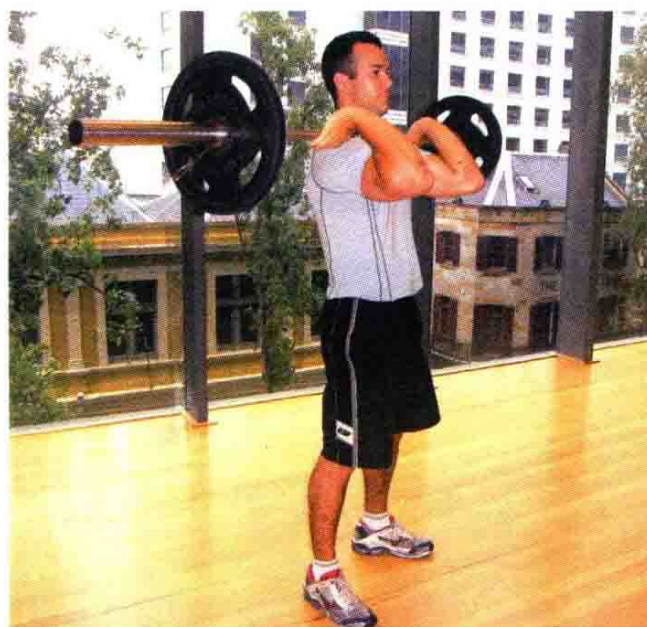
注意：这项练习可以采用四分之一、二分之一（膝部 90 度角）和全蹲的方式进行。

颈前深蹲

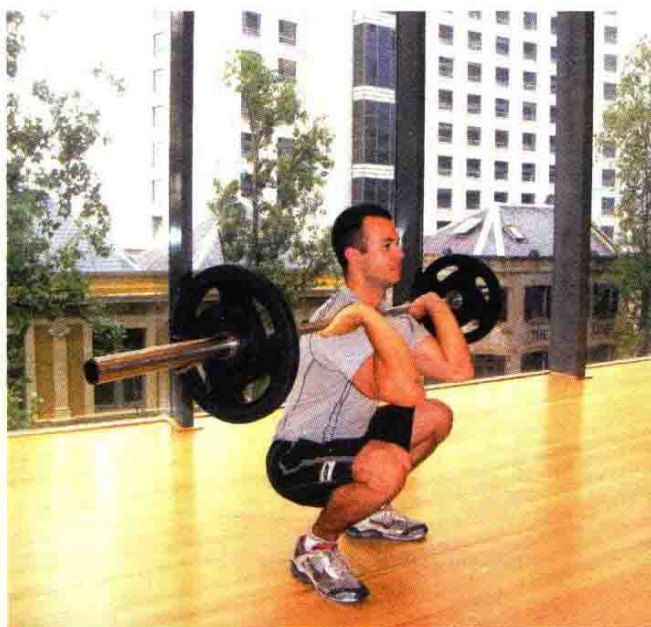
指导

- 身体站直，双脚与肩同宽，将杠铃横跨在前肩上，手间距稍微比肩宽，肘部抬高，双手托住横杠。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 慢慢弯曲膝盖，向后蹲坐并降低臀部至距离地面合适的角度——取决于四分之一、二分之一和全蹲。在该过程中吸气。
- 使用腿部力量将身体升高至开始位置，在该过程中呼气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：这项练习可以采用四分之一、二分之一（膝部 90 度角）和全蹲的方式进行。定期锻炼腕部、前臂、肩膀和背部的灵活性。要想正确执行这项练习，总是保持将肘部高高抬起（见第 141~144 页）。

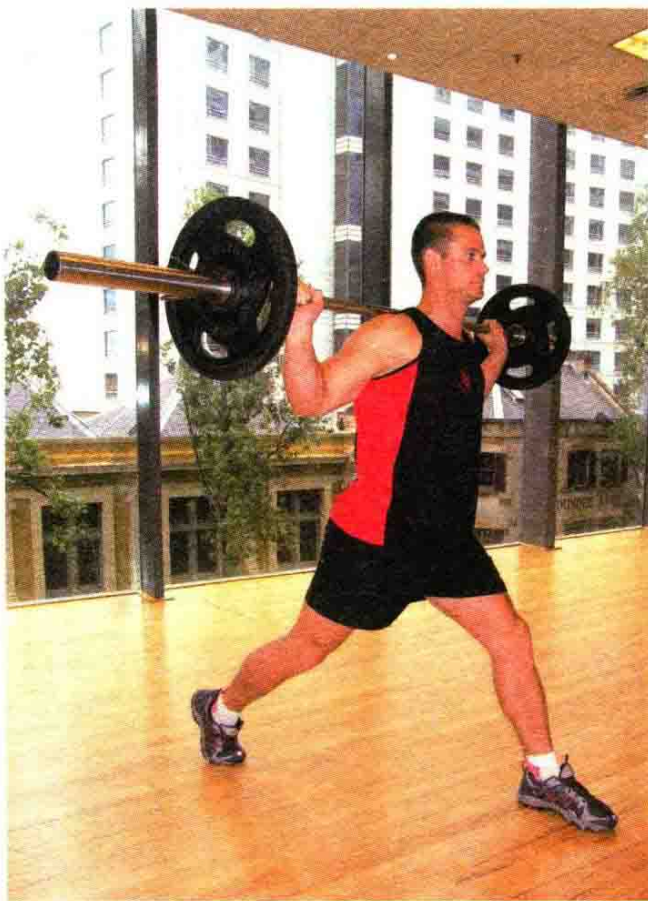


开始

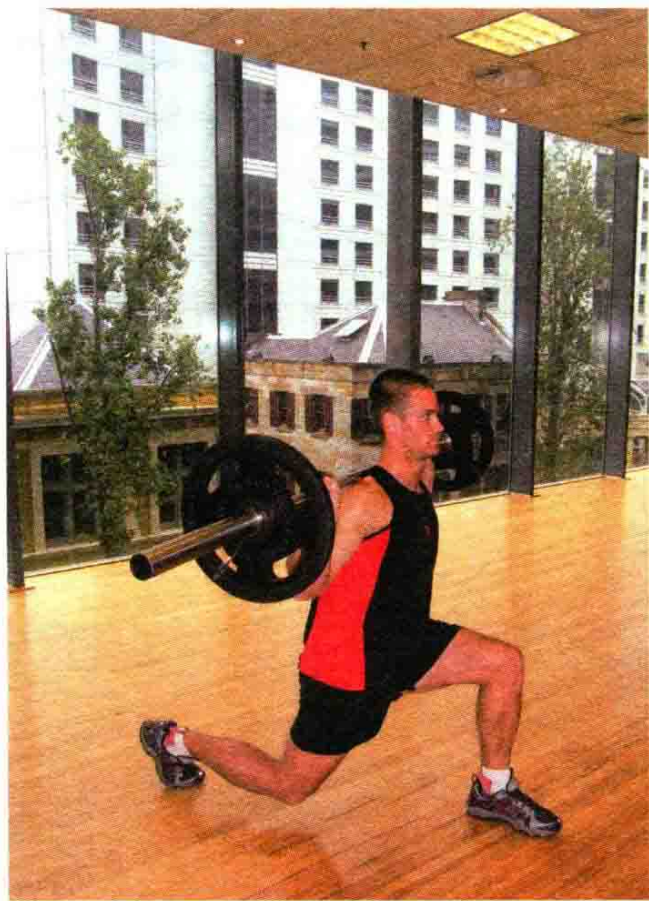


中间点

静止弓步



开始



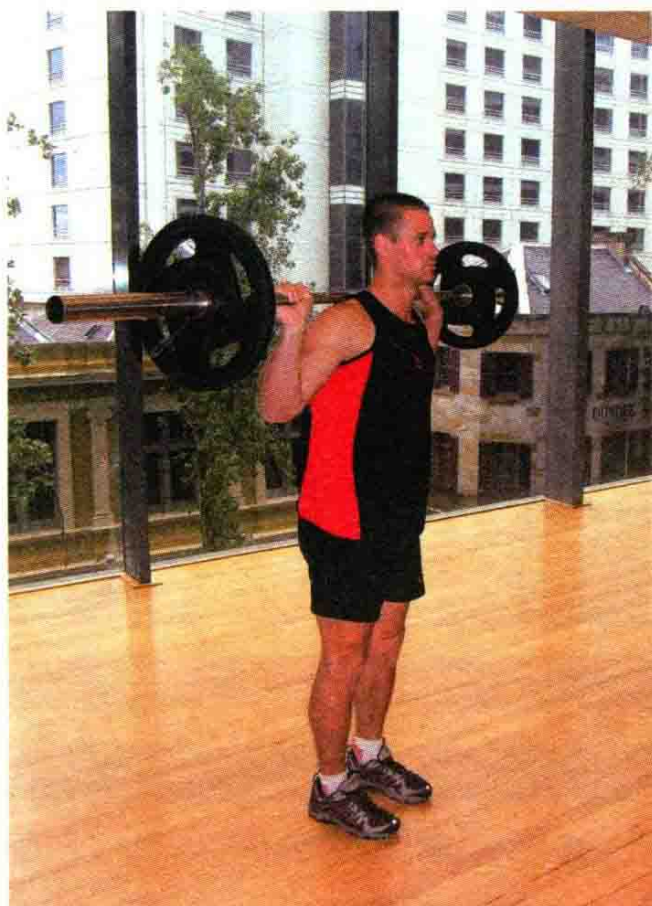
中间点

指导

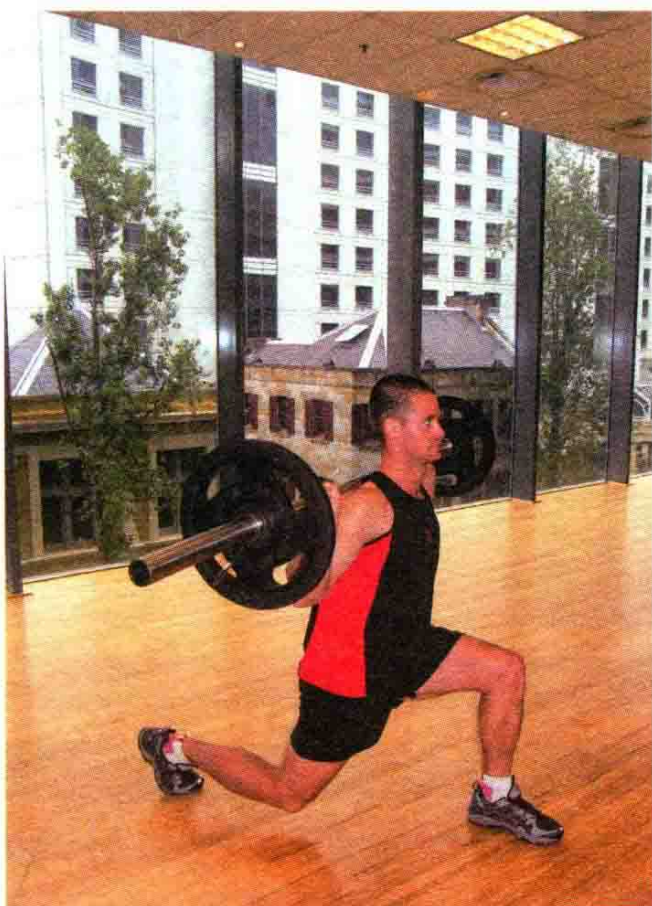
- 身体站直，背部挺直，手间距比肩宽，杠铃横跨在后肩上，双腿采取前弓步。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 检查脚是否指向前。
- 将后膝盖降低靠近地面，但不要触地。在该过程中吸气。
- 升起的过程中呼气。
- 总是保持髋部方正。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。避免腰部出现任何弓起。
- 另一条腿向前重复上面的训练。

注意：这项训练也可以双臂举过头进行。另见“抬高弓步”（第 117 页）。

交替弓步



开始



中间点

指导

- 身体站直，背部挺直，双脚并拢，杠铃横跨在后肩上，双手握住横杠且手间距比肩宽。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 左腿向前踏弓步，在该过程中吸气。
- 检查脚是否指向前方，以及右膝盖是否位于脚趾和脚跟之间的中线上。向地板降低右膝盖，但不要接触到地板。
- 将左腿稳当地向后收回，让身体回到直立站立姿势。在该过程中呼气。借助脚跟用力推，保持身体紧绷。
- 总是保持髋部方正。
- 使用另一条腿重复向前弓步。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：这项练习还可以这样执行：（a）双臂举在头顶上（b）步行弓步——持续向前移动。

腿部推蹬



开始



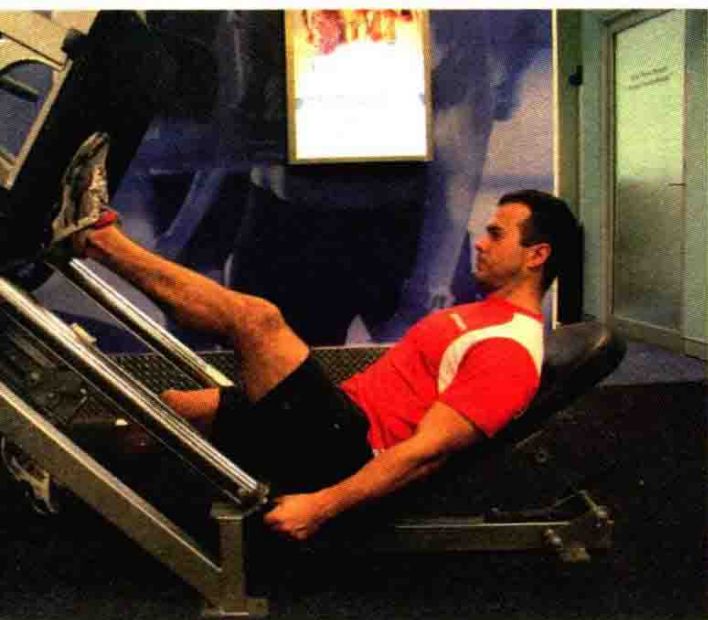
中间点

指导

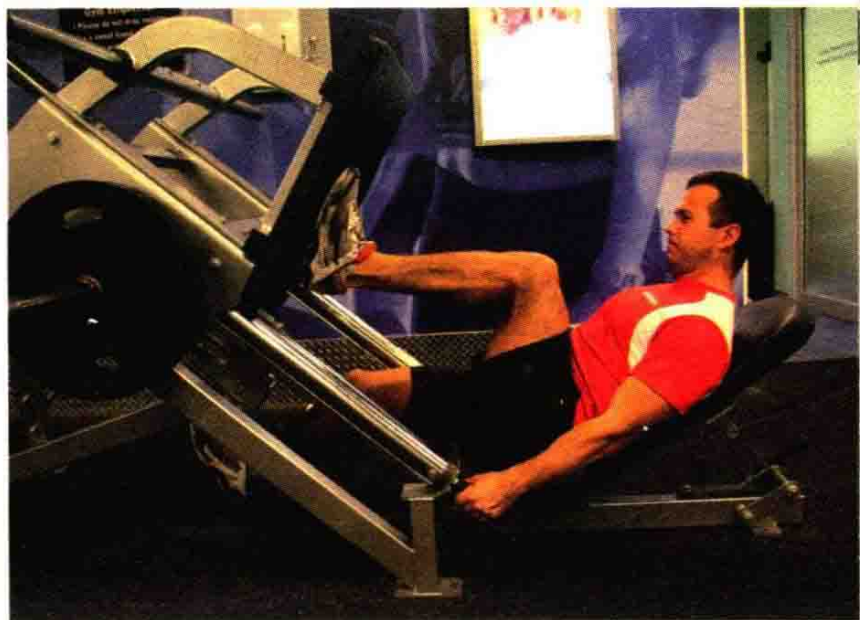
- 坐在腿部推蹬机上，双脚与肩同宽抵在推蹬板上，脚趾稍微向外。
- 握住座位旁边的手柄或边缘。
- 向胸膛方向尽可能地弯曲膝盖，降低推蹬板，不要改变臀部的位置。在该过程中吸气。避免臀部离开座位。
- 使用脚跟而不是脚趾将推蹬板推回去。在该过程中呼气。
- 避免将膝盖锁定在最高点，而是将推蹬板推至快要接近最高点即可。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：根据所要训练的肌肉，改变脚的位置来调整肌肉的角度。

单腿推蹬



开始



中间点

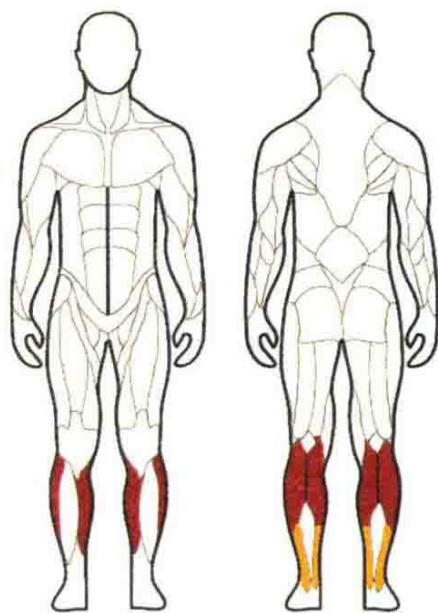
指导

- 坐在腿部推蹬机上，将一只脚抵在推蹬板的中间，另一只脚放在下面。
- 握住座位旁边的手柄或边缘。
- 向胸膛方向尽可能地弯曲膝盖，降低推蹬板，不要改变臀部的位置。在该过程中吸气。避免臀部离开座位。
- 使用脚跟而不是脚趾将推蹬板推回去。在该过程中呼气。
- 避免将膝盖锁定在最高点，而是将推蹬板推至快要接近最高点即可。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。
- 使用另一条腿重复该训练。

注意：根据所要训练的肌肉，改变脚的位置来调整肌肉的角度。

腓肠肌

- 腓肠肌——是小腿后方的肌肉群，介于膝盖后方和脚跟之间；其主要功能是弯曲膝盖和改变脚趾方向；协助走路、跑步、跳跃和骑自行车。
- 比目鱼肌——在腓肠肌下方的扁平肌肉，它只负责控制踝关节改变脚趾方向。



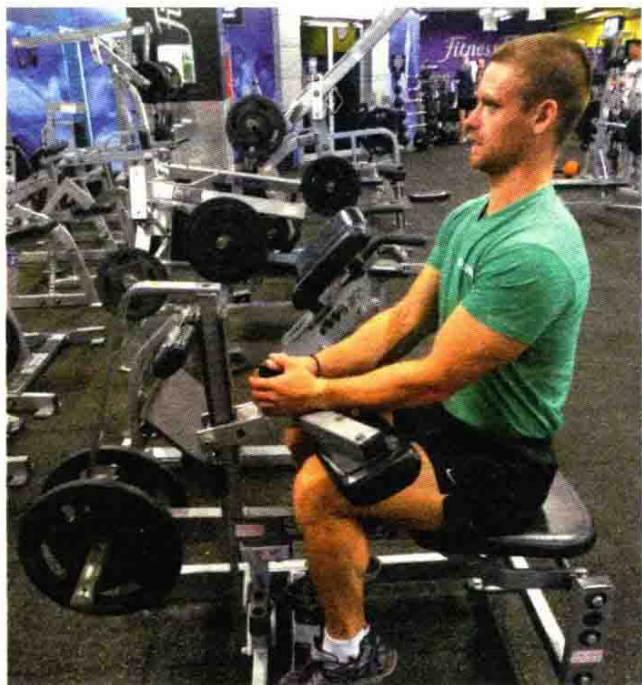
所使用的肌肉

- 主要
腓肠肌
- 次要
比目鱼肌

坐式抬升腓肠肌



开始



中间点

指导

- 坐在腓肠肌抬升机上，大腿上部靠在坐垫上（可以进行调节），脚趾放在踏板的边缘上，降低脚跟。
- 以脚趾为支撑点尽量抬高脚跟和小腿并短暂保持。在该过程中呼气。
- 降低脚跟和小腿。在该过程中吸气。

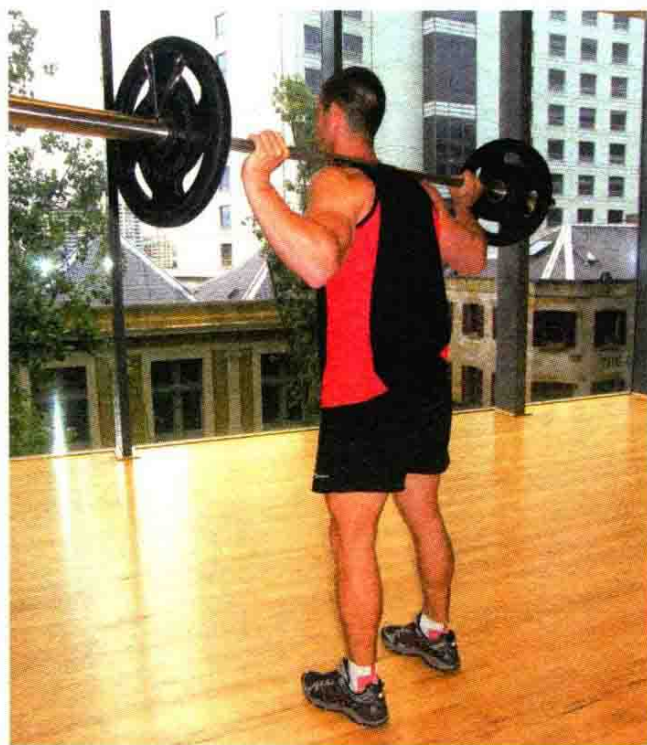
注意：机器的装配位置可能不同。有时候，也可以坐在座位的边缘上，让重量压在膝盖上，然后抬起和降低脚跟。

杠铃抬升腓肠肌一后

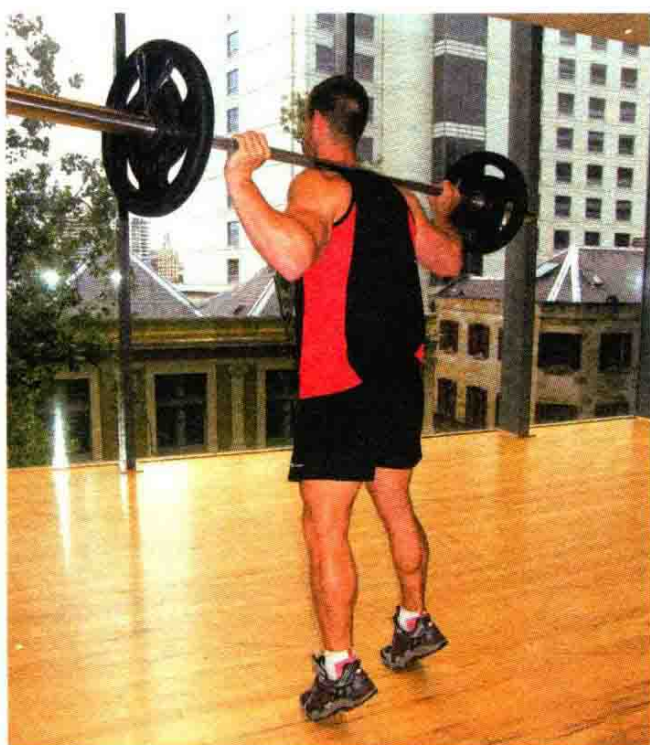
指导

- 身体站直，双脚齐肩宽，杠铃横跨在后肩上，双手握住横杠且手间距比肩稍宽。
- 保持腰部自然曲线，绷紧腹部。
- 以脚尖站立，尽可能上提脚跟并短暂保持。在该过程中呼气。
- 降低恢复原位，在该过程中吸气。
- 总是保持持续流畅的动作，直到重复过程完成。

注意：这项训练可以在站立机器上进行，但是为了协助未来的奥林匹克举重，当前这种方法比较好。



开始



中间点

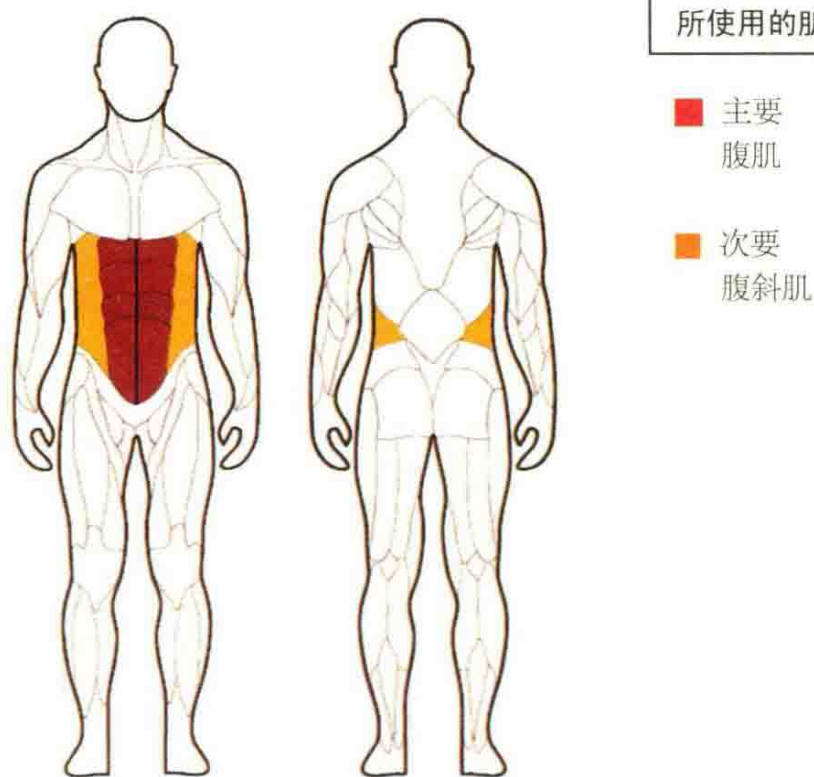


第 3 章

第 2 阶段：核心力量训练

腹部和腰部的肌肉共同构成身体的核心部位。核心部位有助于让身体保持稳定，让上半身和下半身之间的动作能够更加高效地配合。针对腹直肌、腹斜肌、腰部和更深层的腹横肌的训练采用不同的角度和强度来加强肌肉。此外，还有许多复合训练可以加强腹围部位（躯干），比如蹲举。

核心腹肌、腹斜肌和腰部



腹直肌

- 弯曲躯干。

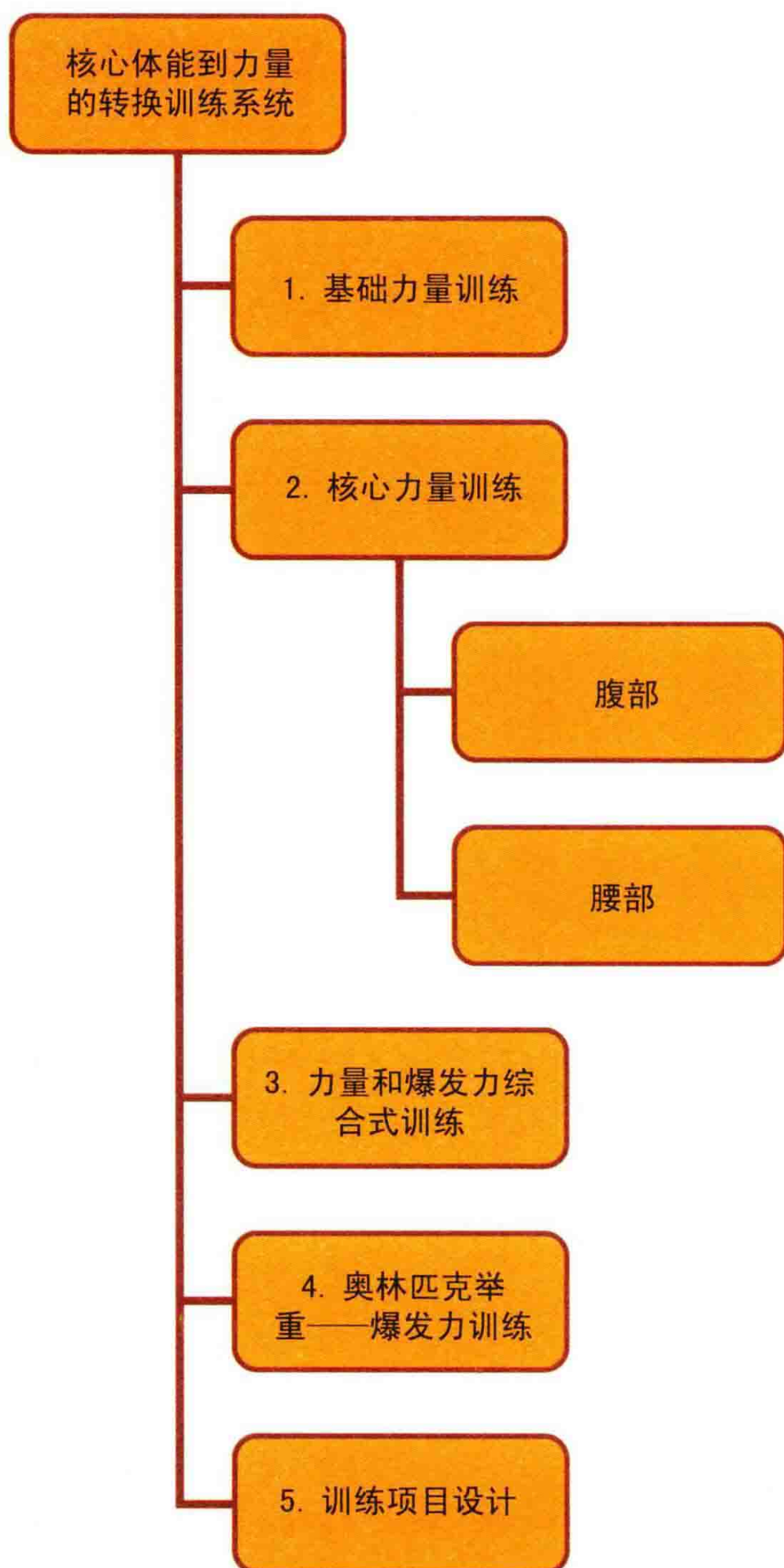
腹斜肌

- 转动和向侧边弯曲躯干。支撑和辅助呼气。

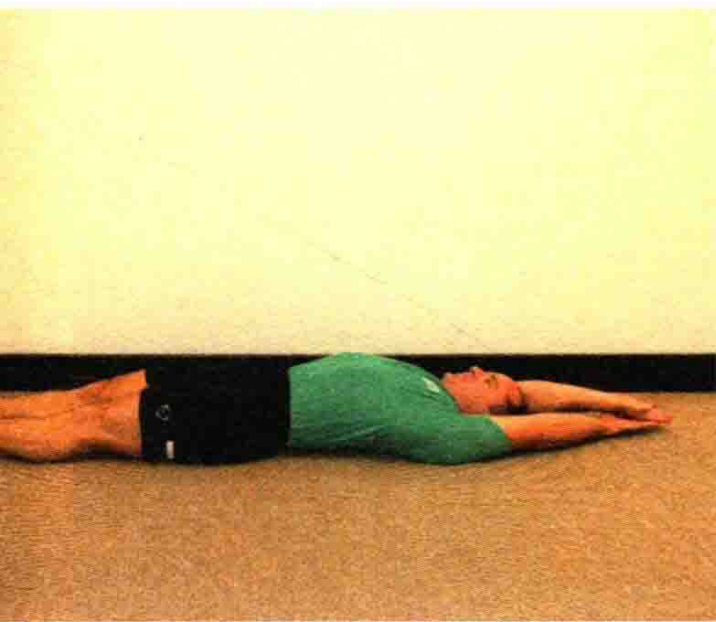
髂腰肌

- 弯曲髋部。

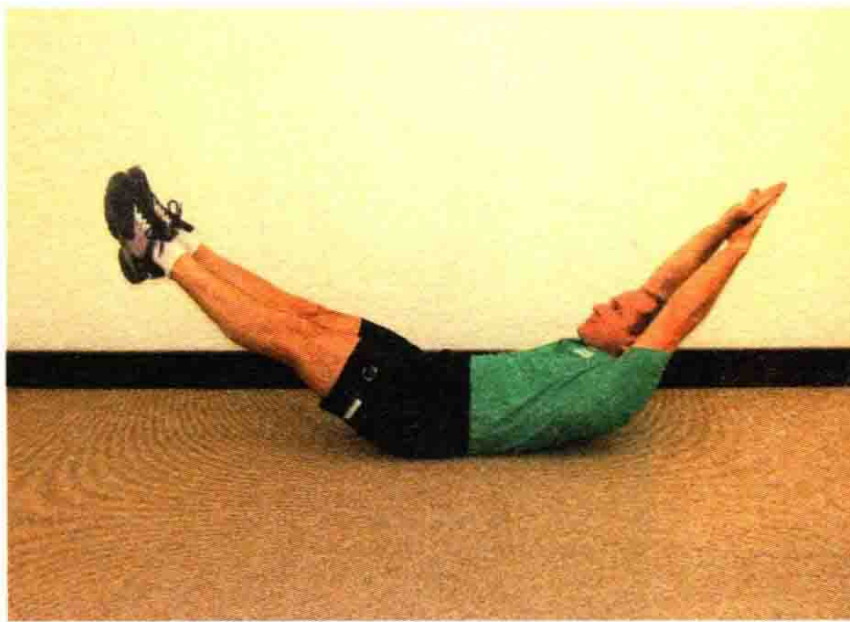
腹部训练通常由一系列渐进的核心等轴支撑和呼吸训练组成，以积累静态的体位耐力，然后再经过一系列针对腹肌、腹斜肌、髂腰肌和腰部肌肉的收缩训练。这些部位统称为核心部位。



盘状体位—仰卧



开始



抬高

指导

- 伸直身体平躺，双腿并拢，脚趾朝上；双臂位于头部上方，手掌重叠。

1. 保持盘状

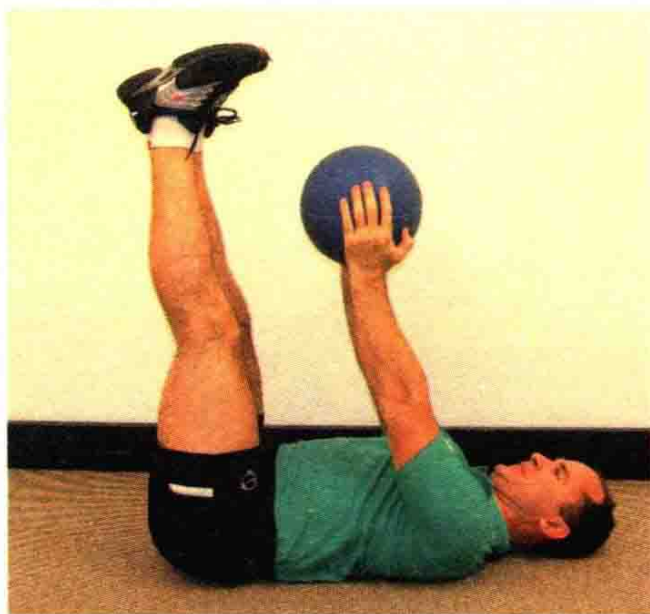
- 同时抬高双腿和双臂形成盘状姿势并保持，确保进行深呼吸，而且让腹部保持绷紧一段时间（如5秒或更长时间）。

2. 重复进行

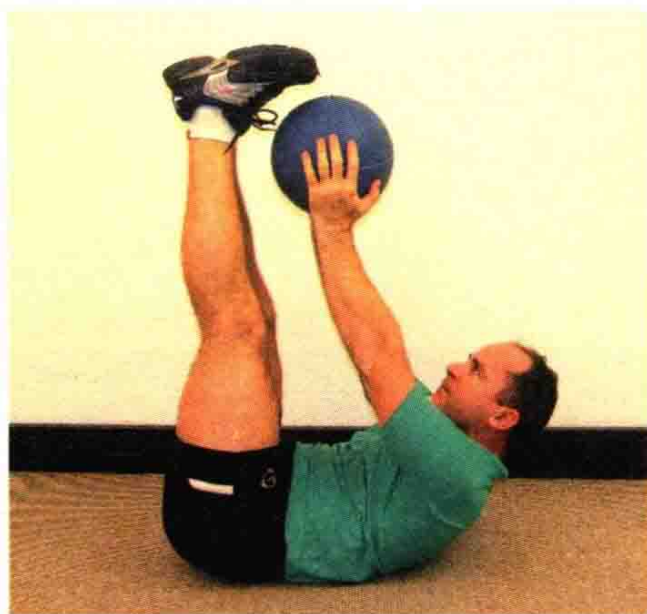
- 伸直身体平躺，双腿并拢，脚趾朝上；双臂位于头部上方，手掌重叠。
- 绷紧核心腹部区域，收缩肌肉群，并同时抬高双臂和双腿形成盘状姿势（像弯弯的香蕉），然后降低双臂和双腿，但是要保持长长的流线形身体姿势，不要放松。
- 在保持良好身体姿势的前提下，重复该动作一定次数。
- 抬起四肢的时候呼气，放下四肢的时候吸气。

注意：要想减轻负载，可以弯曲一条腿，抬起另一条腿。另一种方法是，将双手放在大腿上，然后在肩膀和双腿从地面升起的时候，向膝盖方向滑动双手。

药球仰卧推举



开始



抬高

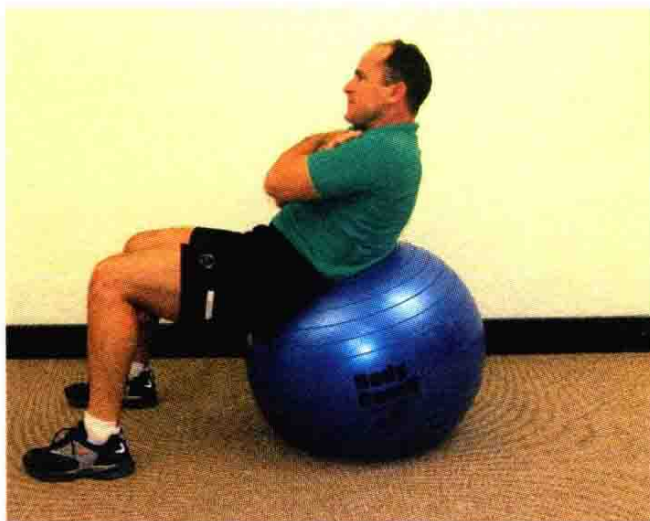
指导

- 身体仰卧，双腿抬起与臀部呈 90 度角，双腿稍微弯曲。
- 双手握住药球，举起在视线上方。
- 将肩膀从地面抬起，让药球靠近双脚，然后下降回原位。在该过程中呼气。
- 为了给腰部施加压力，要避免晃动双腿或者让臀部角度大于 90 度。
- 总是保持头部不动。避免往前伸下巴，要使用腹部的肌肉并保持良好的身体姿势。

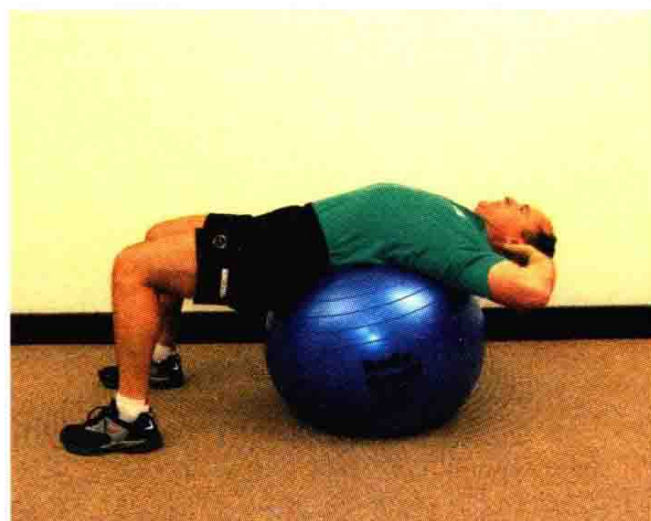
健身球腹部仰卧起坐



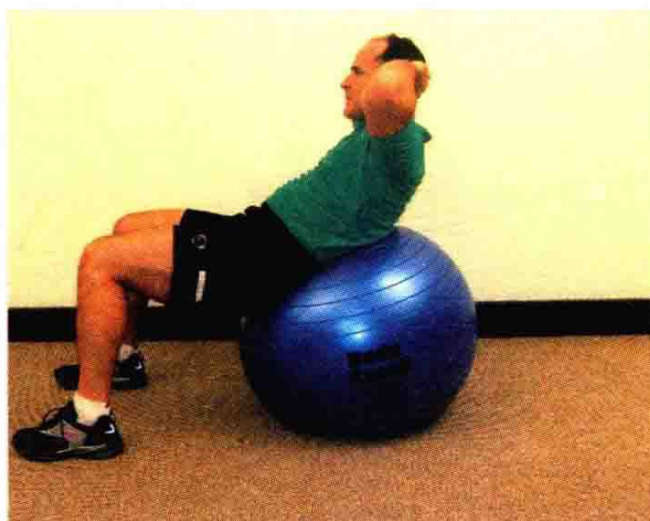
1. 双手交叉于胸前



水平 1：中间点—蜷起



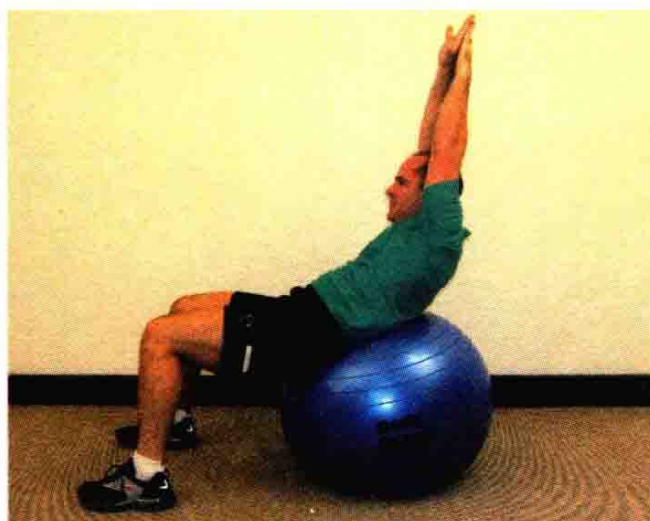
2. 双手位于脑后



水平 2：中间点—蜷起



3. 双臂伸直



水平 3：中间点—蜷起

指导

- 以腰部的弧形部位躺在健身球上，双腿弯曲，双脚与肩同宽。
 - 水平 1：双臂交叉于胸前
 - 水平 2：双手位于脑后
 - 水平 3：双臂在头顶上方伸直
- 收缩腹部肌肉并慢慢卷起（蜷起）腹部肌肉，让胸骨向骨盆方向靠近。在升起和降低身体的过程中确保健身球静止不动。
- 在降低身体的过程中吸气。
 - 以可控的方式抬升和降低身体，让腹部的肌肉保持绷紧。
 - 在整个过程中，让头部保持自然姿势，避免脖子受力。

柯林斯侧飞™ 系列—长杠杆保持



1. 立起姿势



2. 抬高腿

指导

- 侧躺在地板上，以肘部、前臂和握紧的拳头撑起上半身（肘部呈 90 度角，位于肩膀正下方），以双脚支撑下半身（双腿并拢）。

- 1. 将骨盆从地面上抬高，从鞋子的侧边开始抬高，从脚至头形成一条直线，避免出现任何弯曲，将胳膊伸在头上方。

- 2. 将胳膊伸在头上方并抬起上侧的腿。

- 抬高并保持身体姿势 8~10 秒或 3 次受控制的呼吸。先以左侧着地，然后轮换右侧着地。

柯林斯侧飞™ 系列—协调训练



1. 开始



降低和抬高手臂（持负载）



2. 抬起腿



在抬起腿后降低和抬高手臂（持负载）

指导

- 侧躺在地板上，以肘部、前臂和握紧的拳头撑起上半身，以双脚支撑下半身（双脚和双腿并拢在一起）。
- 伸展上侧手臂至上方，露出胸膛。
- 将骨盆从地面上抬高，从鞋子的侧边开始抬高，从脚至头形成一条直线，避免出现任何弯曲。
- 抬高并保持身体姿势 8~10 秒或 3 次受控制的呼吸。先以左侧着地，然后轮换右侧着地。
 - 1. 在身体前方抬高和降低手臂，训练协调能力。
 - 2. 为了增加难度，在抬高上侧的腿后，再抬高和降低手臂。
- 保持身体紧绷——避免任何扭曲或旋转。

侧卧两头抬升



开始



中间点—抬起双腿和下侧手臂

指导

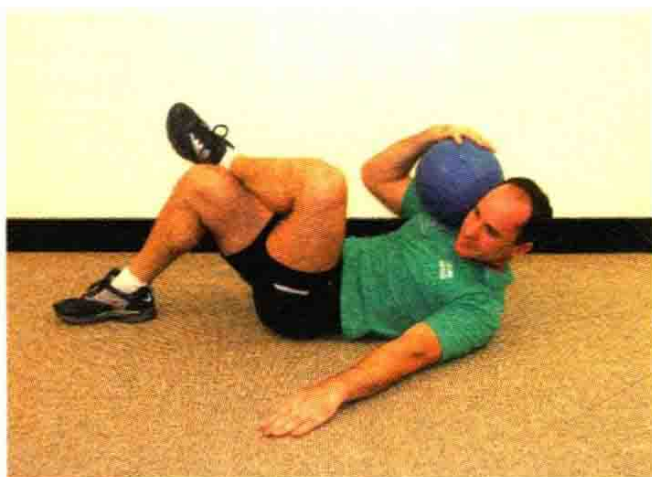
- 身体侧卧，双腿伸直，双脚并拢，脚尖向前。
- 靠近地面一侧的手臂伸出在头上方，手掌朝向天花板——头部放松靠在上臂上端。
- 上侧手臂弯曲，放在身体前方支撑体重。
- 通过鼻子吸气，然后通过嘴巴呼气，要收拢嘴唇。将肚脐内收并保持，脊椎保持自然。
- 保持身体伸长姿势，用力将气体从收拢的嘴唇呼出，在呼气的同时将双腿和下侧手臂抬升，然后再降低。
- 在身体的另一侧重复该过程。
- 这项训练可以快速进行。

注意：通过将身体稍微向前倾斜，将体重分担在身体前方支撑着的手上，来保持身体伸长且绷紧。避免身体向后倾斜或向后倒。

手肘到膝移动药球



开始



使用药球，手肘到膝

指导

- 背部躺在地板上，一条腿弯曲，另一只脚搭在其膝盖上。
- 将药球放在与搭起的腿相反的那侧肩膀上。
- 抬升抱球侧肘部，让球向另一侧膝盖移动。在该过程中呼气。
- 将球放回原位，在该过程中吸气。
- 在身体的另一侧重复该过程。

抬高双腿



开始



抬高

指导

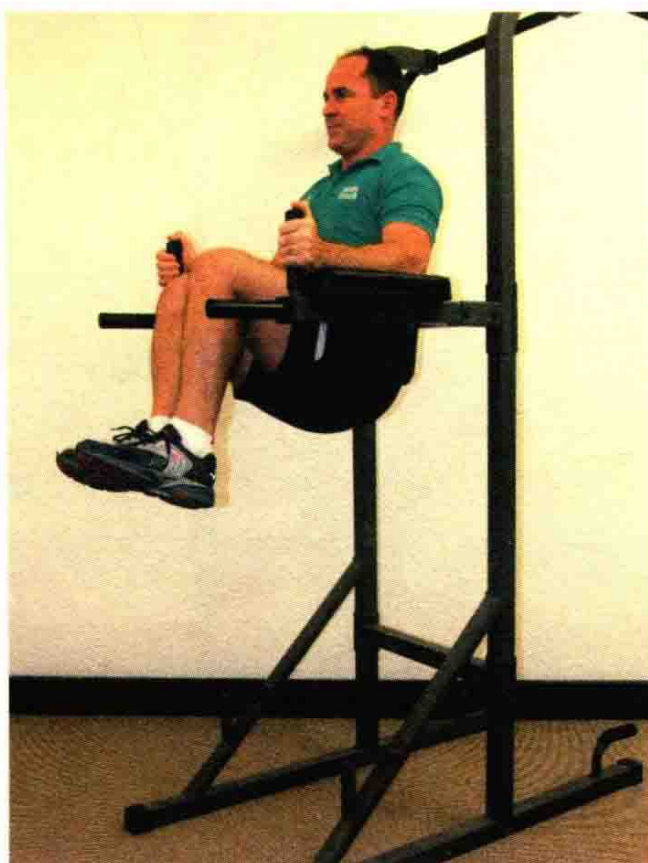
- 背部平躺在地上，双腿稍微弯曲抬高在空中，双手手掌朝下放在臀部下方。
- 保持腹部牢牢绷紧，在活动下腹部肌肉并将臀部、髋部和双腿从地面抬起的时候呼气，不要摇晃双腿或者改变它们的长度。
- 以可控的方式将臀部降低至地面，在该过程中吸气。

注意：随着时间的推移，腹部将具有良好的收缩能力，而且你将懂得如何放松身体上部，有针对性地运用腹部的肌肉。

抬高膝盖



开始



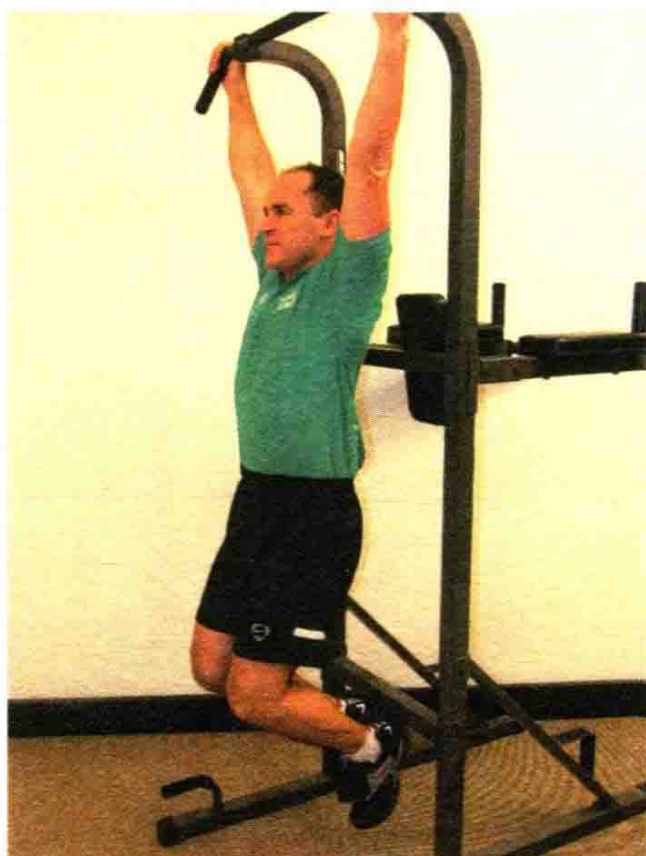
抬高

指导

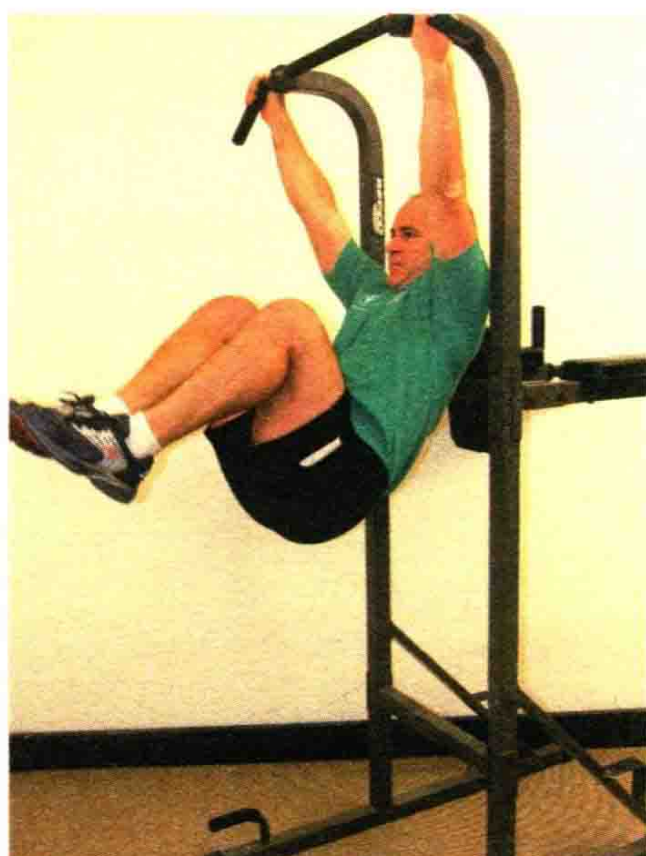
- 将前臂靠在垫子上，保持肩部抬高，双腿向下伸直，腹部肌肉绷紧。
- 保持身体稍微呈弧形（香蕉状），直到训练完成。
- 将膝盖抬起至胸部，在该过程中呼气。大腿与地面平行的时候，用力让膝盖向胸部靠拢，以获得最大的腹部收缩。
- 缓慢地将双腿下降至原位，在该过程中吸气。

注意：在下降的过程中，避免双腿放松或者向后摆。

悬空抬高膝盖



开始



抬高

指导

- 抓住头顶上方的手柄，双臂和双腿伸直，绷紧腹部肌肉。
- 将膝盖抬高至胸部，在该过程中呼气。然后慢慢降低双腿。目的是保持绷紧的身体姿势，以及避免腹部晃动（软弱）。
- 以可控的方式将双腿降低，在该过程中吸气。

注意：可能需要教练帮助支撑腰部，以减少训练者的晃动。

抬高臀部—肩桥



开始



中间点—提臀

指导

- 背部平躺在地板上，双腿弯曲，双臂放在身体两侧。
- 深深吸气。
- 将腰部慢慢从地板上抬起，并将臀部抬高。在该过程中呼气。
- 在动作的最高点吸气，并重新激活腹部肌肉，完成一个完整的吸气和呼气过程。
- 降低身体和臀部到地板，在该过程中呼气。

注意：

- 脚后跟要保持平衡，在抬升身体的过程中要用到腓绳肌。
- 始终保持胯部抬起姿势。
- 为了增加抬升臀部的强度，向上抬起一条腿并保持住。类似于单脚跟站立，以激活腓绳肌。

受控制地抬高背部



开始



抬高

指导

- 俯卧在地板上，双手握在背后。
- 收缩腹部肌肉，将上半身（胸部）从地面抬起，在该过程中呼气。
- 注意拉长脊椎，上半身抬起一小段距离，在该过程中保持腹部肌肉绷紧。
- 慢慢将胸部降低至地板，在该过程中吸气。

注意：在训练的整个过程中，腰部不应该感觉到任何压力或疼痛。在两组练习之间，以背部平躺在地板上，然后将膝盖向胸部靠拢，让背部得到伸展。

注意：要想了解更多关于腰部的训练，见第 52 页。

核心力量训练

核心力量训练可以每日进行。训练项目和训练部位可以每日轮换，例如在星期一训练腹肌，在星期二训练腹斜肌。作为教练，我相信与一般的力量训练理论所建议的相比，运动员在训练时需要更高的重复次数，因为每项训练的强度都比较低。在某些情况下，为了让肌肉有效地适应，同一项训练需要重复数百次。另外，时间长度也可以代替重复次数。和所有训练一样，运动质量下降后，应该停止进行训练，然后开始恢复。一些训练需要缓慢进行，而另一些需要快速进行。请参考第 17 页的 8 个关键要素。

训练安排示例 1：

项目	重复次数	组数	恢复
1. 盘状体位	15~30	3~5	60 秒
2. 侧卧两头抬升	20	每侧 3 组	不需要，换另一侧
3. 抬高双腿	15~30	3~5	60 秒
4. 受控制地抬高背部	8~15	3	60 秒
总量	高达 465 重复次数，取决于重复次数和组数		

训练安排示例 2：

项目	重复次数	组数	恢复
1. 药球仰卧推举	15~30	3~5	60 秒
2. 手肘到膝移动药球	20	每侧 3 组	不需要，换另一侧
3. 悬空抬高膝盖	10~20	3~5	60~90 秒
4. 抬高臀部—肩桥	8~15	3	60 秒
总量	高达 415 重复次数，取决于重复次数和组数		

要想了解更多关于核心力量腹部和腰部训练，请参考 Body Coach® 系列图书，包括：Core Strength、Awesome Abs 和 Power Training Book。

第 4 章

第 3 阶段：力量和爆发力综合式训练



训练的不断升级对于开发力量和为更高级别的动作做好准备至关重要。在基础力量训练项目中，初步重点是通过针对特定肌肉群的单独和复合训练来慢慢开发力量。这样做的初步目标是增加肌肉的大小（或者肌肉膨胀），然后再进入更高级的力量训练周期，并通过增加动作比率来获得最大的力量。将本阶段的训练和第2阶段的核心力量训练结合起来，让身体为进入下一阶段的训练打下非常牢固的基础。

力量和爆发力综合式训练提供一系列渐进训练，帮助运动员积累体能、力量、速度和技术，为最终进入奥林匹克举重力量转换做好准备。渐进训练是将奥林匹克举重分解成一系列的动作，模仿奥林匹克举重的特定阶段。在这个阶段中，力量的快速发展对于后续的速度和力量发展起到非常重要的作用，与此同时让中枢神经系统逐步适应更高的要求，以及让身体为奥林匹克举重的更高要求做好准备。

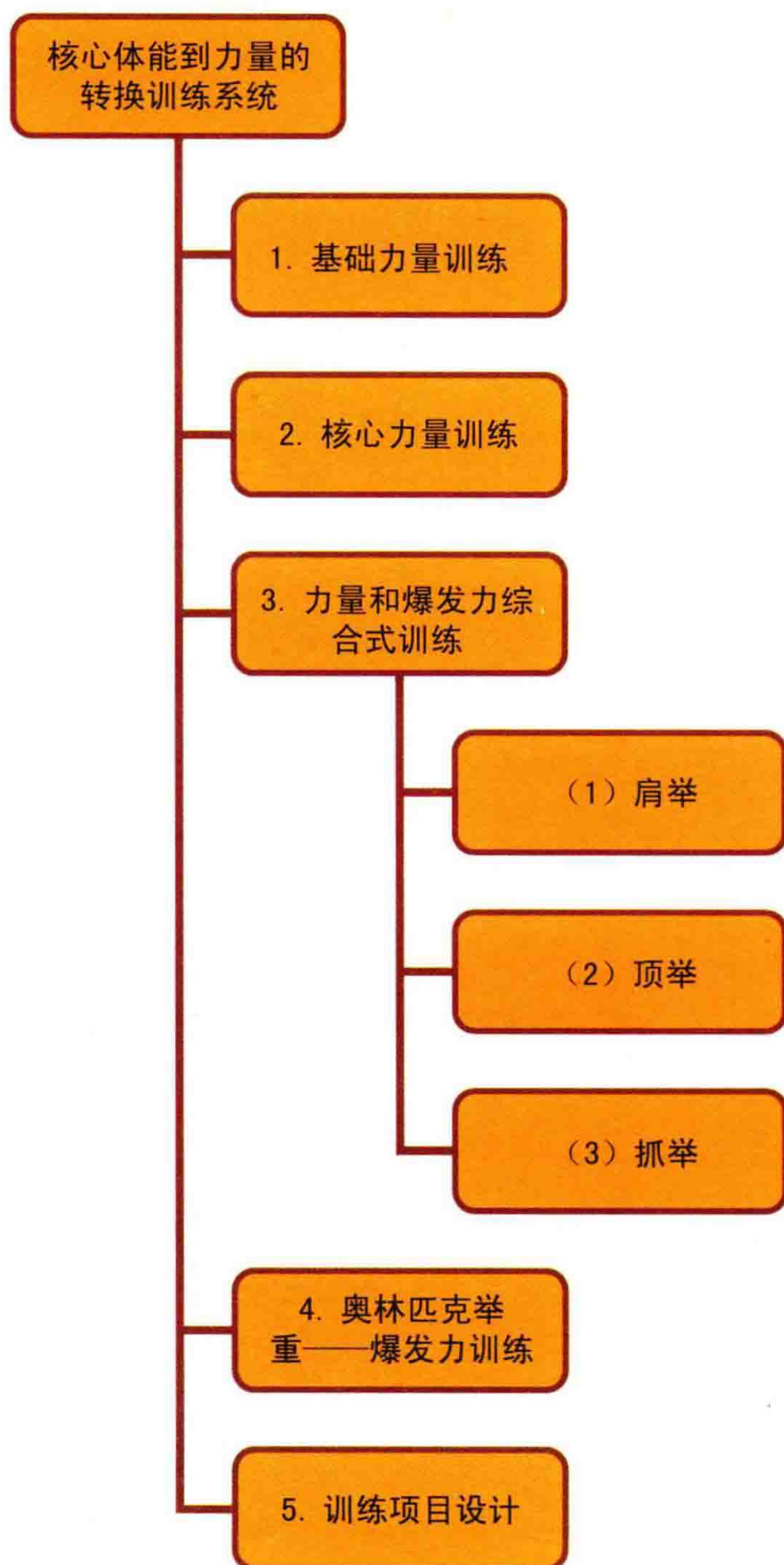
随着引入更加复杂的训练，你将感觉到在执行每项训练时中枢神经系统都会更加吃力。这些训练本身在多方面都更加具有运动针对性和功能性，而且强度也大为增强。从之前的阶段训练中获得的力量将进入到一个转换过程，在该过程中需要更高的力量输出，与此同时需要为最终的奥林匹克举重力量转换阶段确立恰当的技术基础。药球训练也是非常出色的锻炼器械，能够改善力量输出，而且由于它重量小、速度快，因此适合各个年龄阶段的运动员。要想了解更详细的信息，请参考 Body Coach® 系列图书：*Power Training Book*。

渐进训练和技术

让运动员学会举重的各个渐进步骤，达到掌握、协调和执行动作的目的，然后再在更高级的奥林匹克举重中将各个渐进步骤贯穿起来，这样做要容易得多。这种非常重要的方法有助于加快学习进度，同时确保运动员能够确立良好的技术、神经肌肉协调能力和力量。本章内容的目的是确保你采取必要的学习步骤，以正确地执行挺举和抓举以及它们的变体，同时在不断的进步中获得更好的体能和力量。

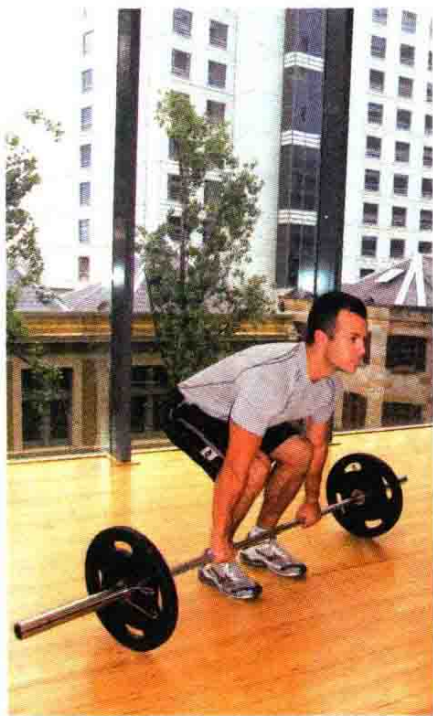
在接下来这章中，我将带领大家进行一系列基于肩举、顶举和抓举的渐进训练以及它们的变体。运动员和健身者可以通过这些变体训练项目来优化体能、力量和运动表现。将训练分解成步骤为动作范围或灵活性受限的运动员提供更好的选择，让他们仍然可以执行高强度动作，比如以力量肩举代替比赛中的挺举。

最后，本章的目标是通过一系列渐进训练让运动员逐步提升至爆发性举重水平，并且通过平衡优点和缺点让他们发展出良好的技术和协调性，以及通过快速的力量开发提升他们的速度和力量——体能到力量的转换。这个阶段在总体训练框架中非常重要，因为它让训练者适应训练，以及更加深入地了解与优化训练表现相关的知识。

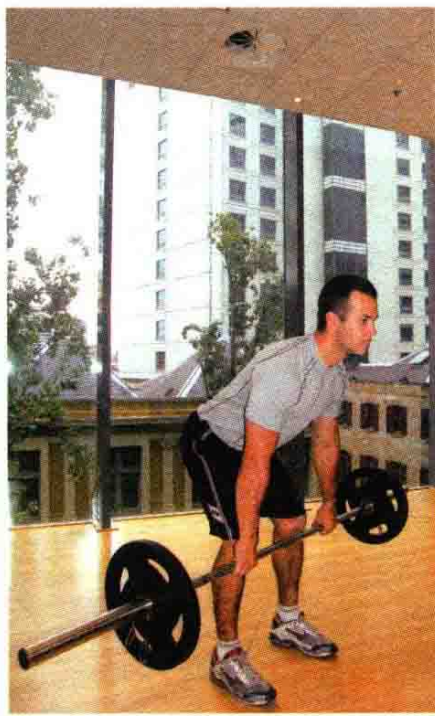


1. 肩举

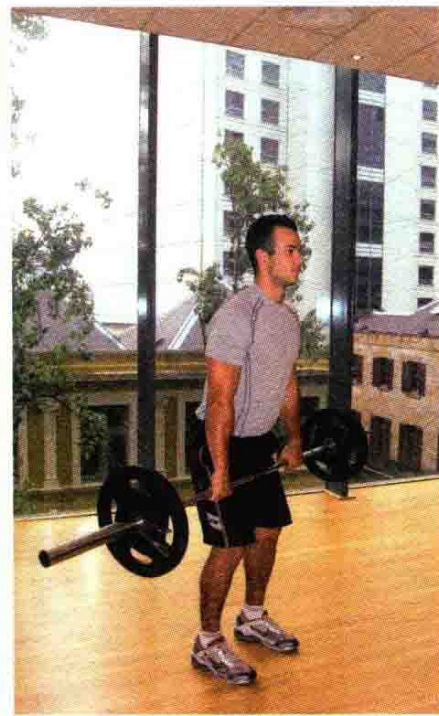
本小节通过渐进训练项目来教会运动员如何执行肩举。下面是一个关于肩举的示例，通过一系列的快照来演示。在下面几页中，肩举被分解为4个动作阶段，以帮助运动员改善技术和促进力量转换和发展，为参加更高级别的比赛挺举做好准备。



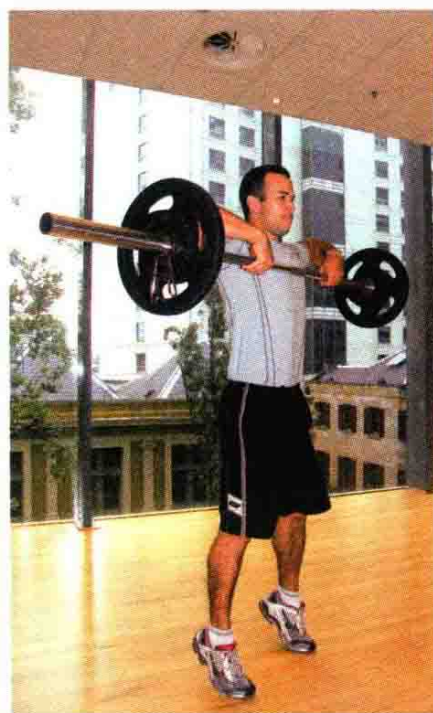
1. 开始



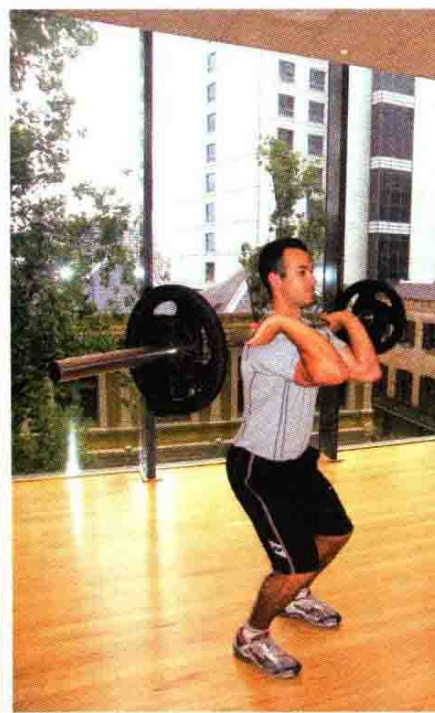
2. 第一拉



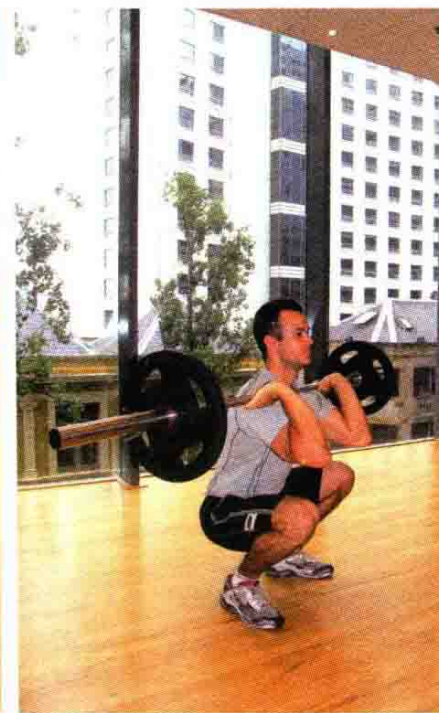
3. 挺起



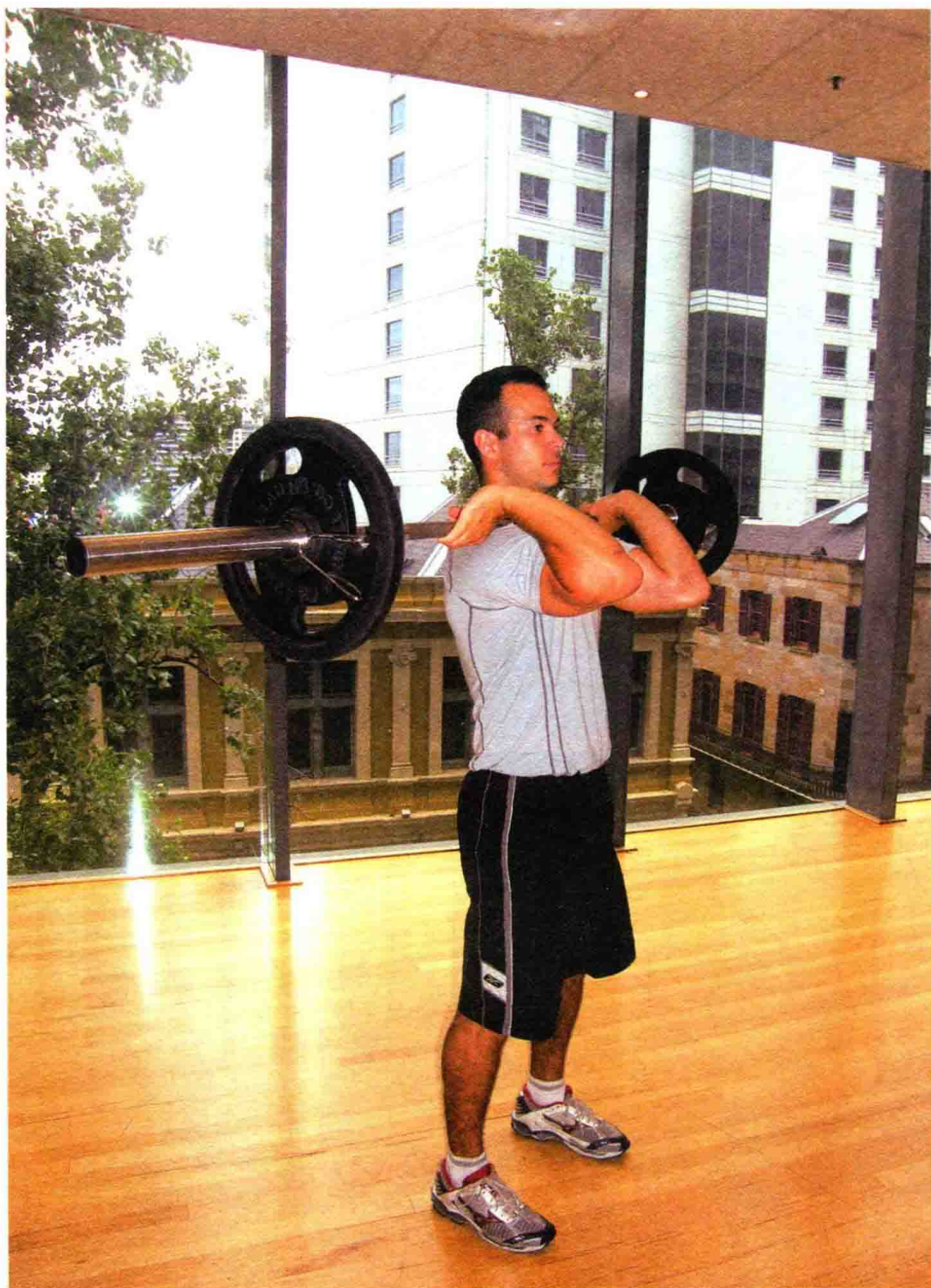
4. 第二拉



5. 杠下下蹲



6. 接住

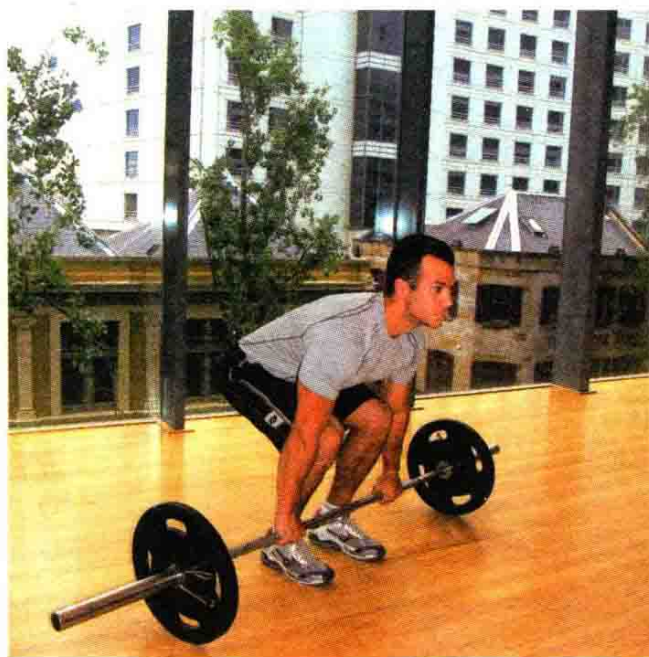


7. 完成

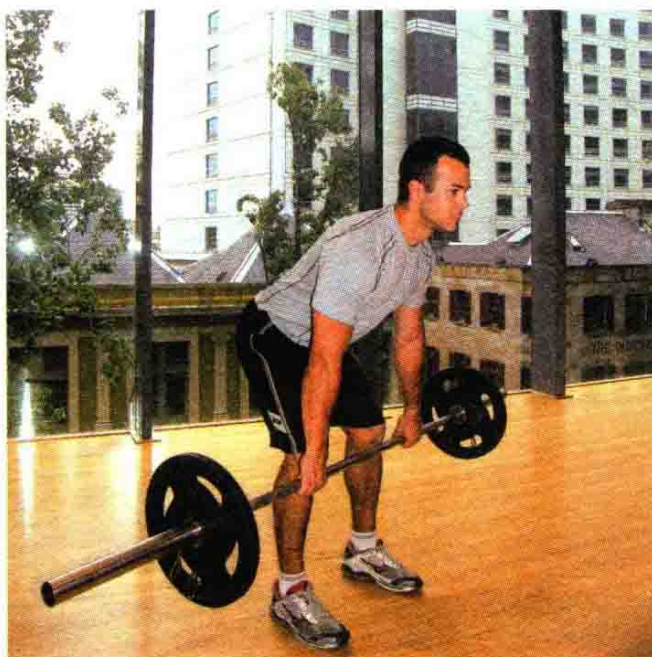
全面的训练指导见第4阶段的第145页。

肩竿——第1阶段

举起阶段



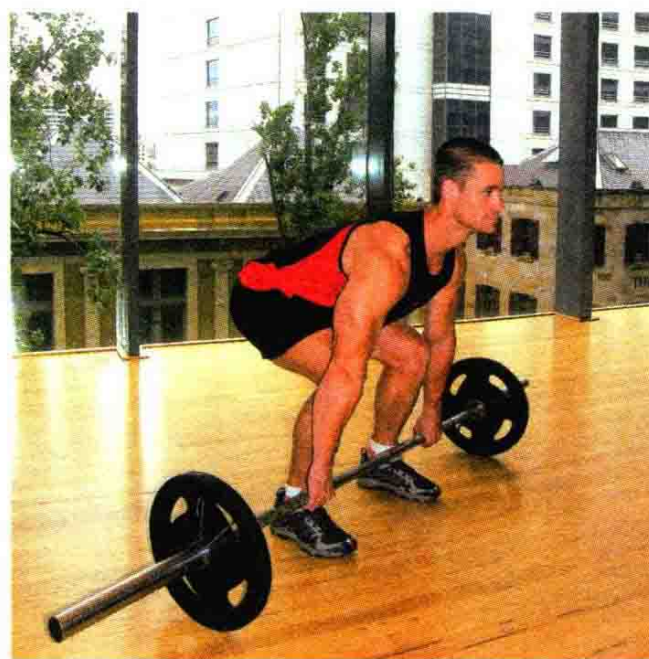
开始



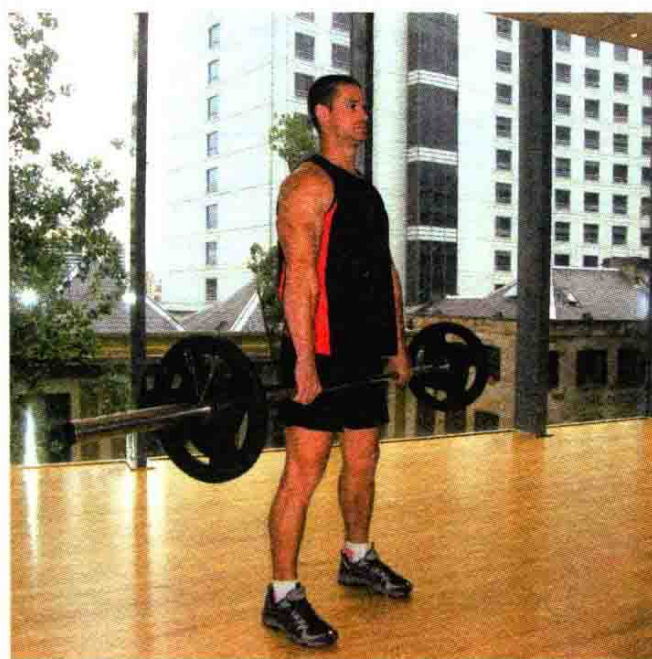
第一拉

特定力量训练——分解训练

硬拉（第54页）

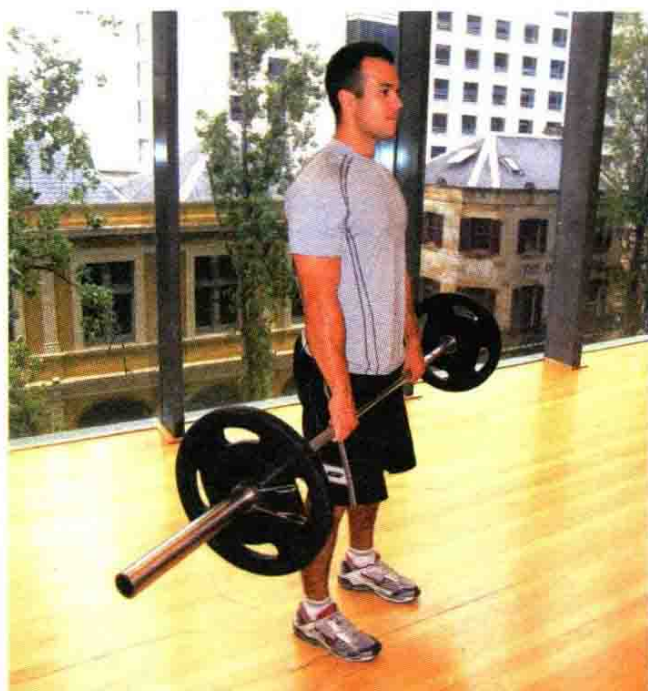


开始

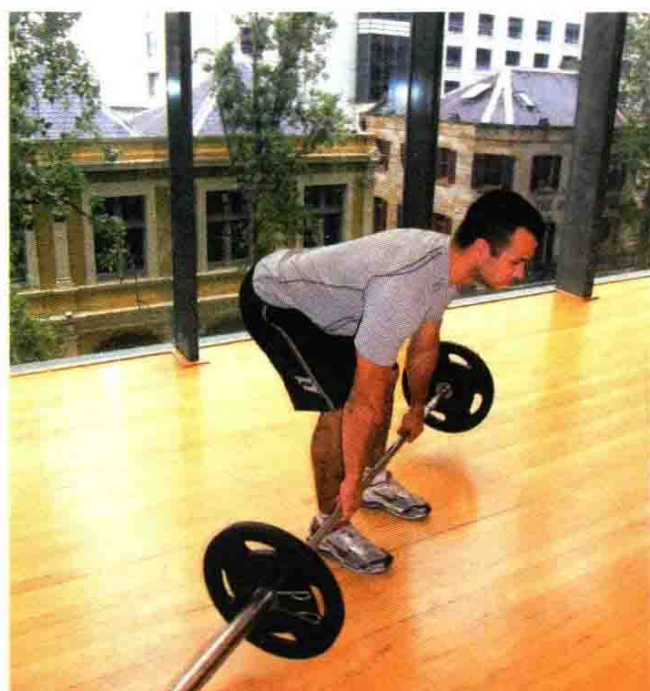


第一拉

罗马尼亚硬拉 (第 51 页)

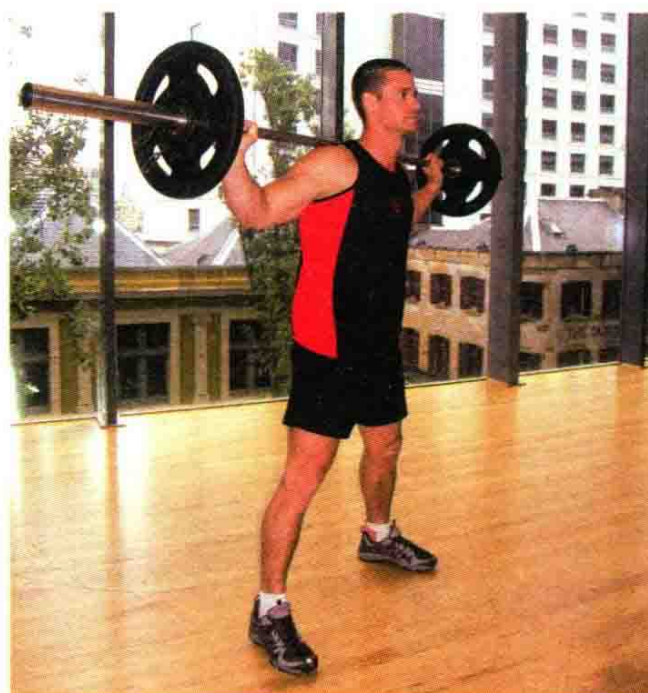


开始

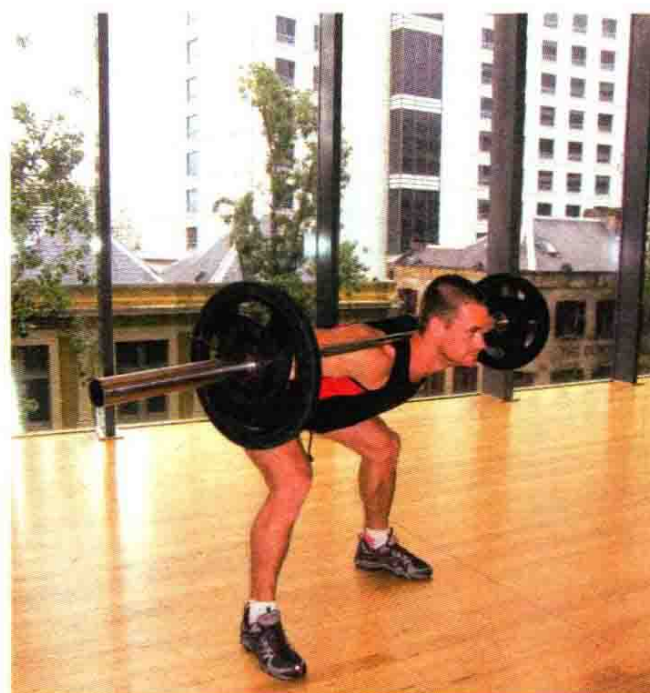


中间点

负重屈练习 (第 53 页)

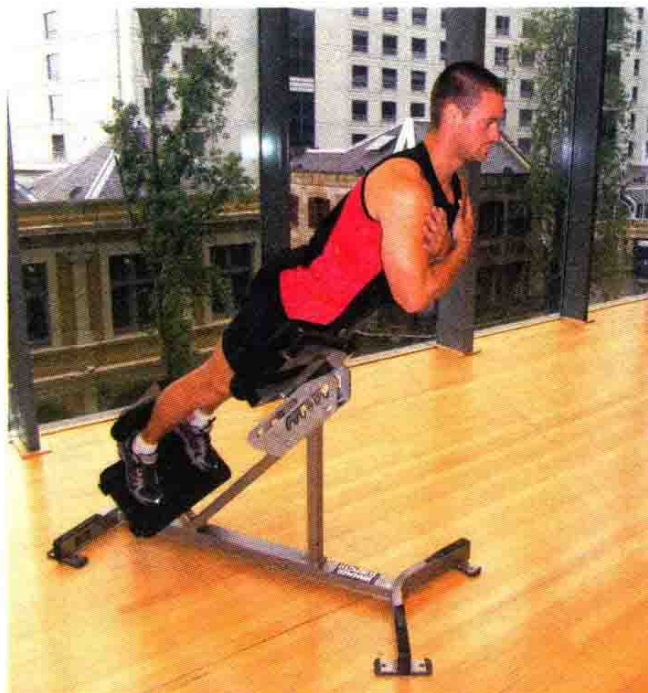


开始

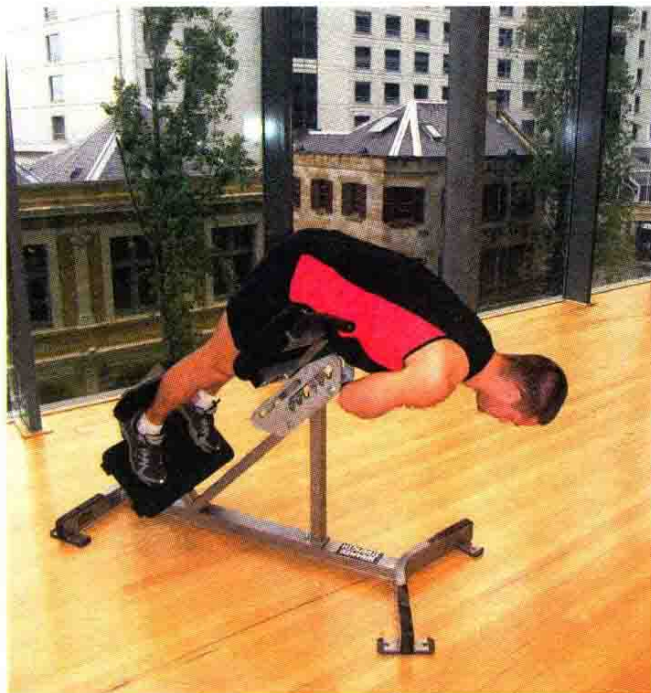


中间点

背举 (第 52 页)



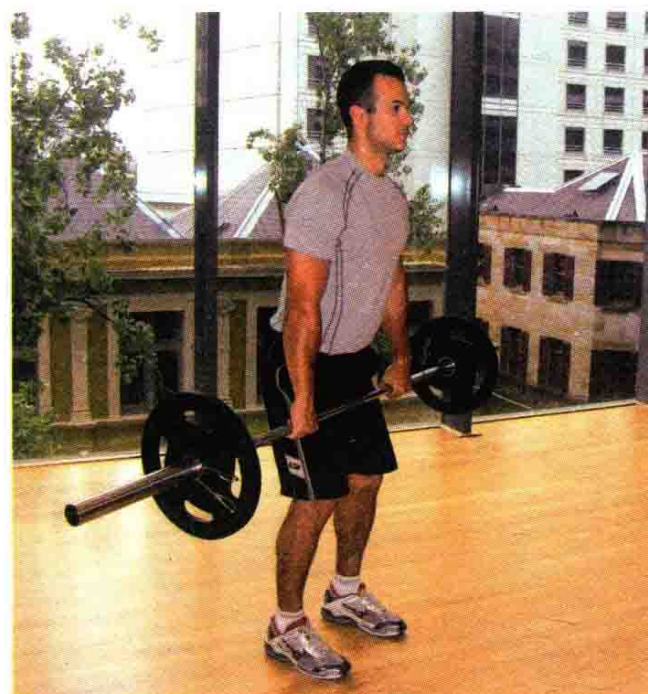
开始



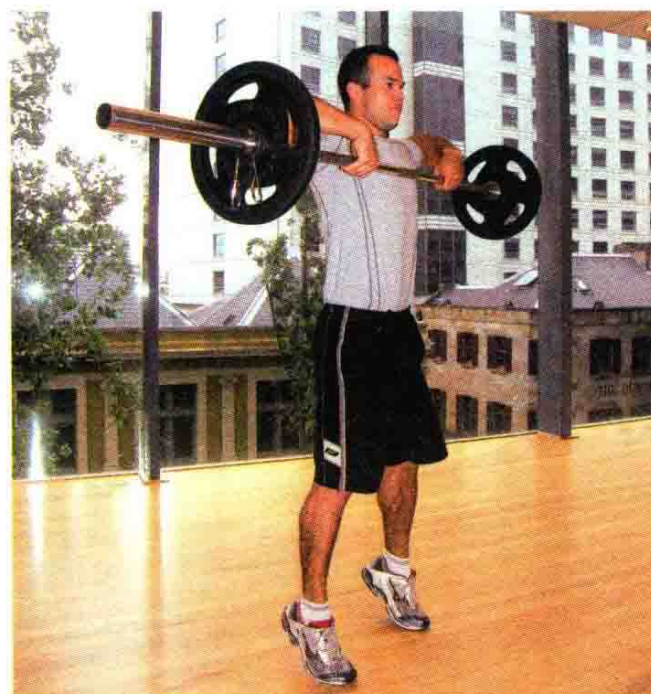
中间点

肩举——第 2 阶段

挺起和拉起



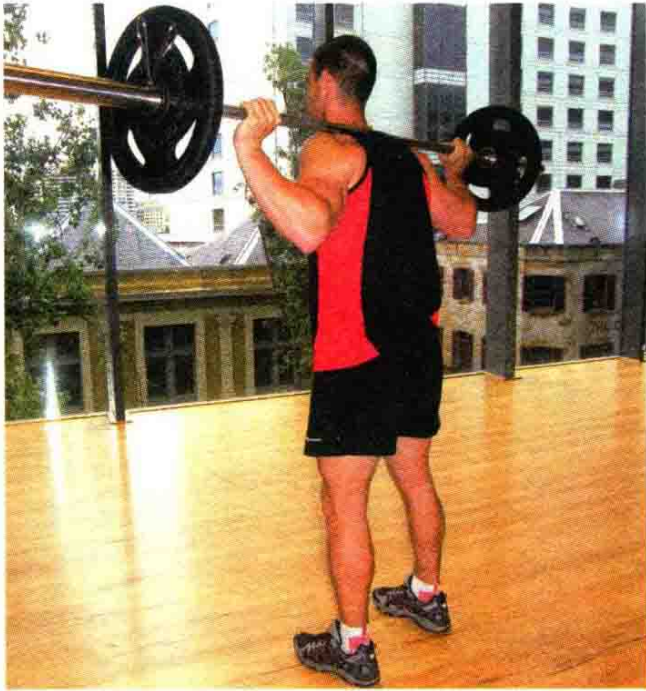
挺起



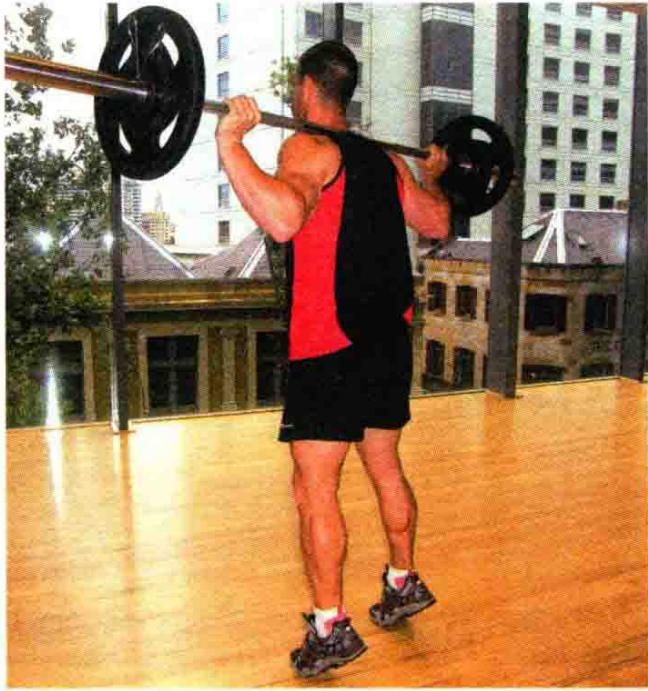
第二拉

特定力量训练——分解训练

杠铃抬升腓肠肌—后（第 67 页）

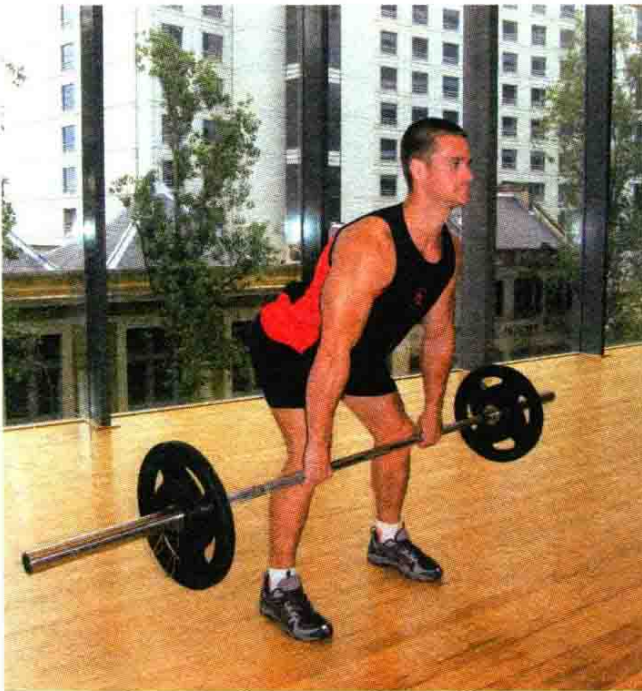


开始

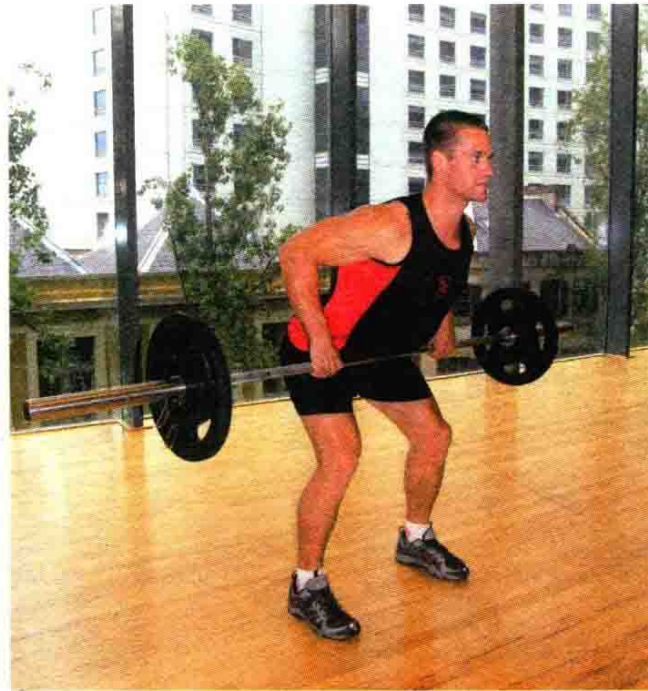


中间点

弯腰划船（第 47 页）

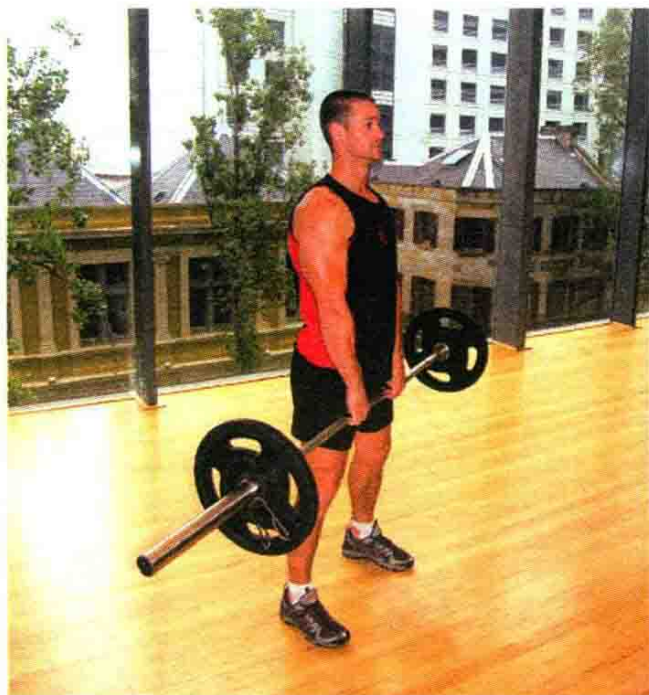


开始

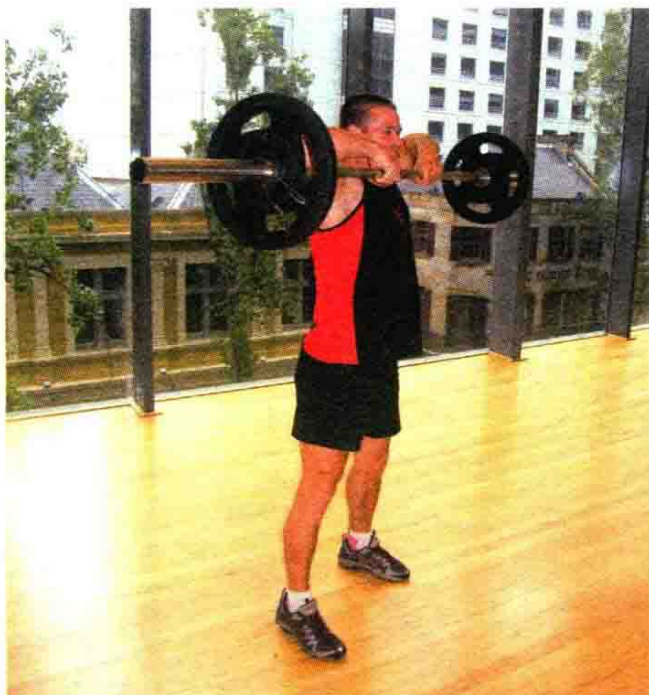


中间点

站立划船—窄抓距（第41页）

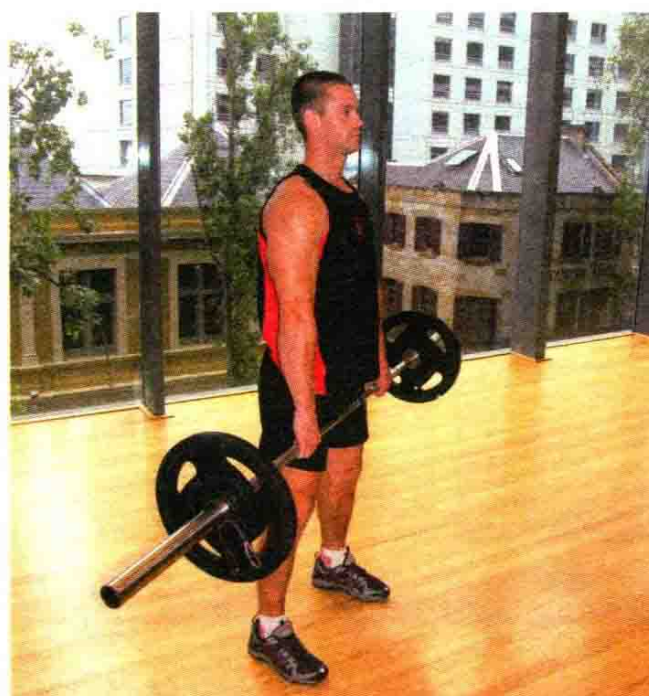


开始



中间点

站立划船—宽抓距（第41页）

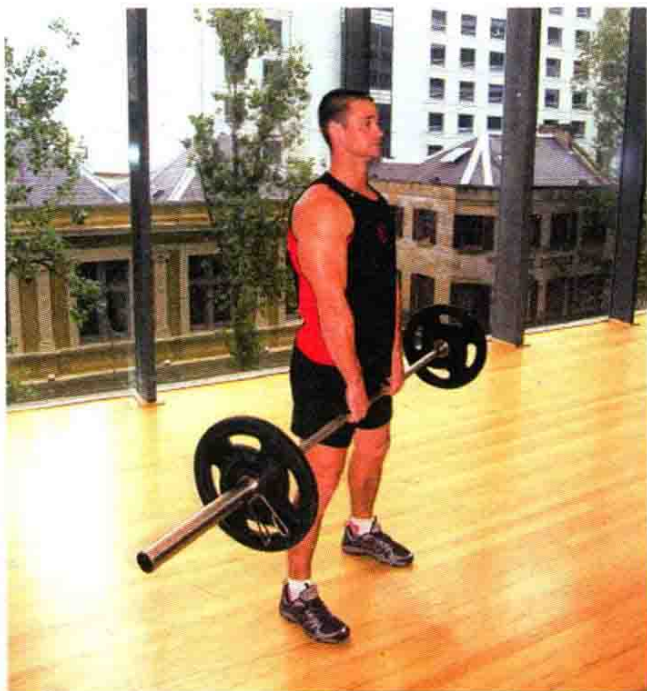


开始

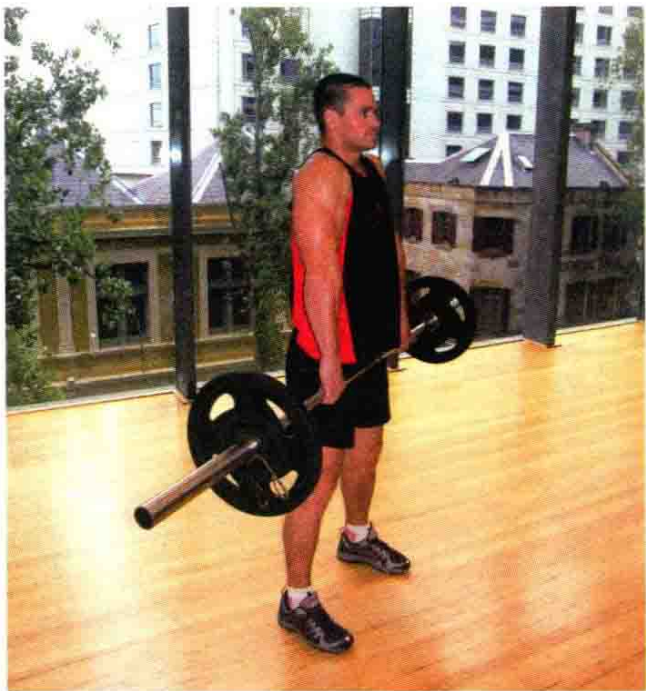


中间点

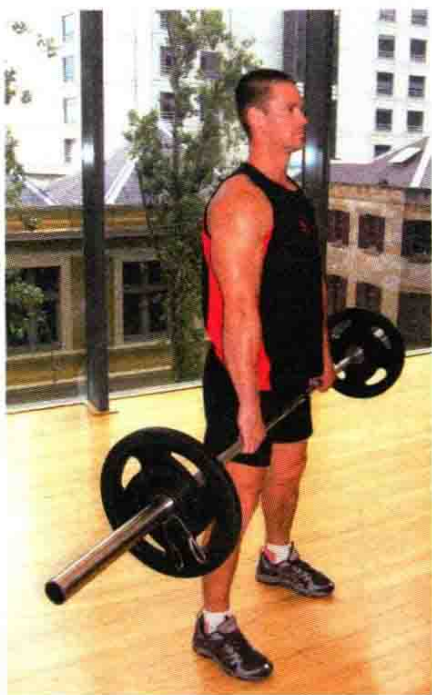
直臂耸肩（第 40 页）



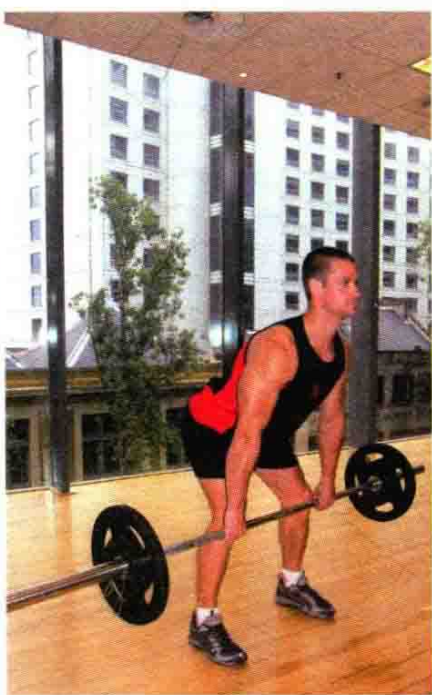
开始



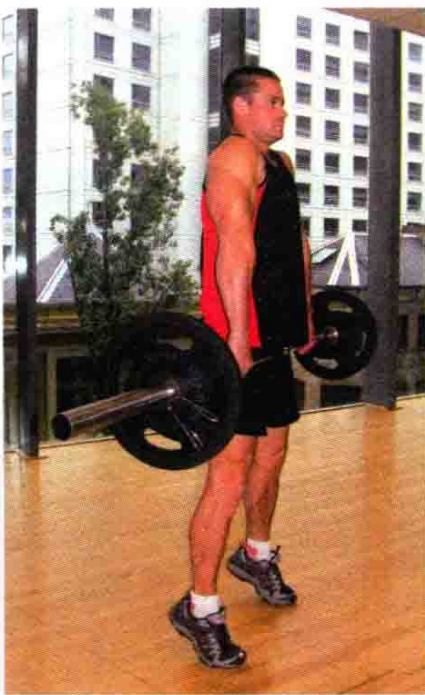
中间点



开始



降低

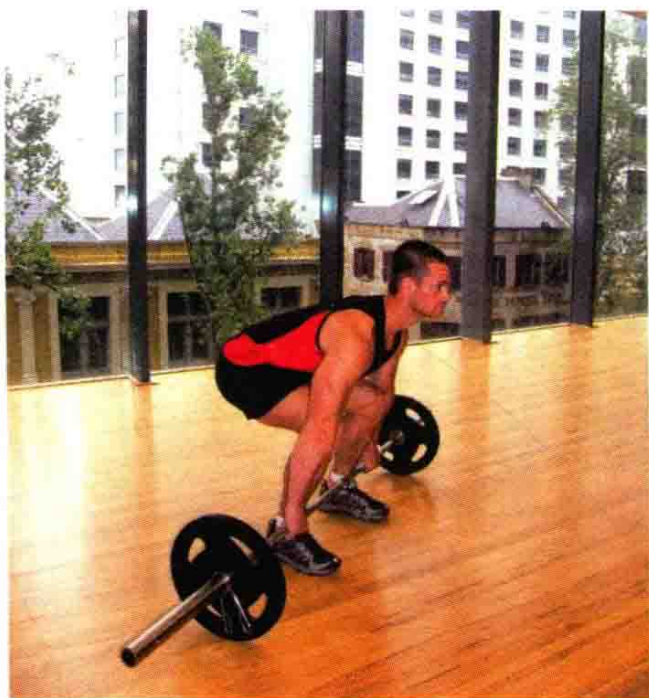


向上用力

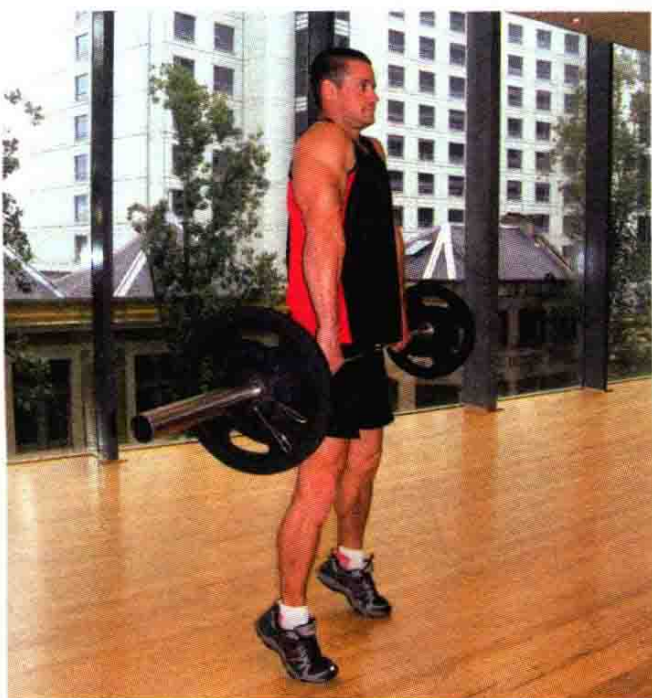
悬吊耸肩

身体站直，手握杠铃，双脚齐臀宽，昂首挺胸。保持双臂垂直，面朝前方，通过向后移动臀部和稍微弯曲膝盖将杠铃向膝盖方向降低。快速呼气，在臀部伸展的过程中向前移动臀部，同时快速耸肩和抬高脚尖。

复合渐进训练



开始

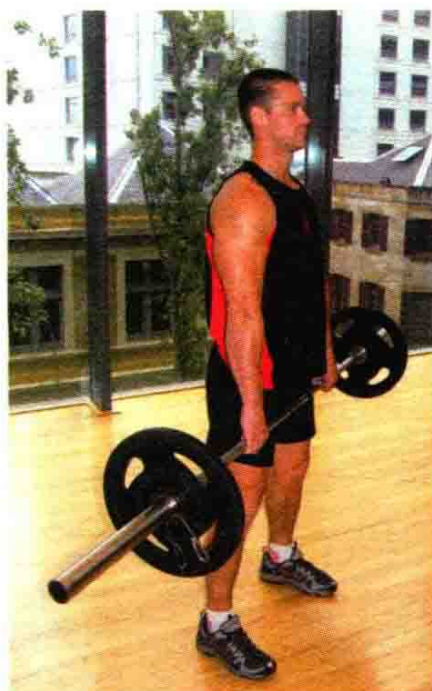


向上动作

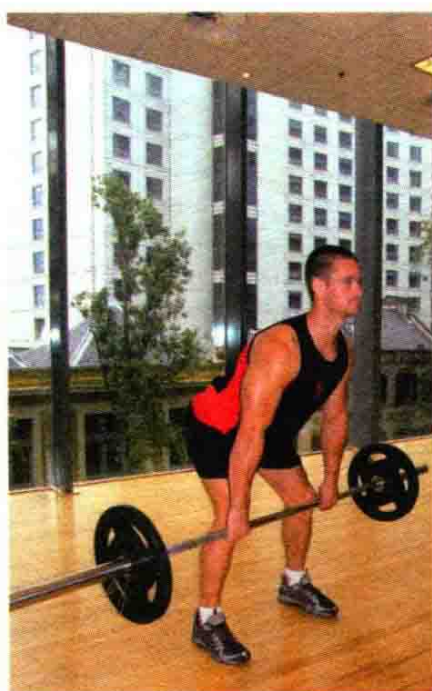
直臂耸肩

将杠铃放在地上，降低身体进入开始位置，双脚与肩同宽；胫部接近横杠；膝盖和髋部弯曲，伸出双臂抓住横杠，双手略比肩宽，位于膝盖对齐线外侧。注意让臀部高于膝盖但低于肩膀，同时双臂向下伸直。保持双臂伸直，面朝前方，在双脚用力将杠铃抬升的过程中呼气。横杠向膝盖方向靠近时，快速向前移动臀部。臀部爆发性伸展时，耸起肩膀并踮起脚尖，然后降低。

悬空高拉



开始



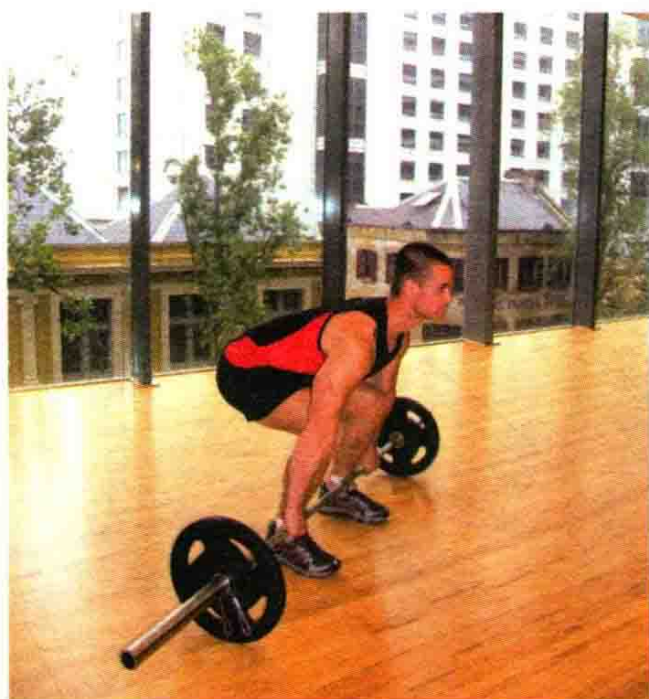
降低



向上用力

身体站直，昂首挺胸，双手握住杠铃，双脚齐臀宽。保持双臂伸直，面朝前方，通过向后移动臀部抬起杠铃，同时使膝盖处于固定的稍微弯曲状态。杠铃横杠到达膝盖顶部或者腓肠肌的活动达到了极限，则停止。快速向前移动臀部，在臀部伸展的过程中，爆发性地耸肩和踮起脚尖。通过弯曲肘部和继续向上移动杠铃，使杠铃上升至胸膛中部。确保抬高肘部，保持横杠贴近身体。在下降动作完成时控制住横杠，保持身体紧绷。

高拉



开始

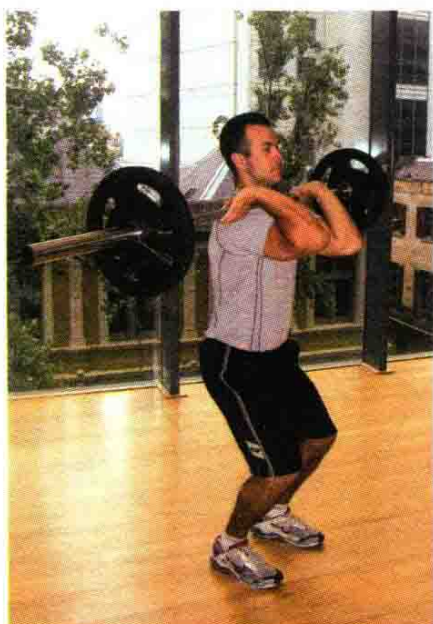


向上动作

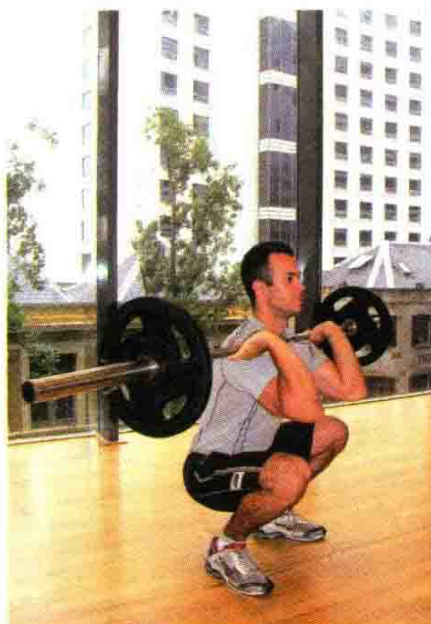
将杠铃放在地上，降低身体进入开始位置，双脚大约与肩同宽；胫部接近横杠；膝盖和髋部弯曲，伸出双臂抓住横杠，双手略比肩宽，位于膝盖对齐线外侧。注意让臀部高于膝盖但低于肩膀，同时双臂向下伸直。保持双臂伸直，面朝前方，在双脚用力将杠铃抬升的过程中呼气。横杠向膝盖方向靠近时，快速向前移动臀部。臀部爆发性伸展时，耸起肩膀并踮起脚尖。通过弯曲肘部，让横杠继续向上运动，将横杠抬起至胸膛中部。确保抬高肘部，保持横杠贴近身体。在下降动作完成时控制住横杠，保持身体紧绷。

肩举——第3阶段

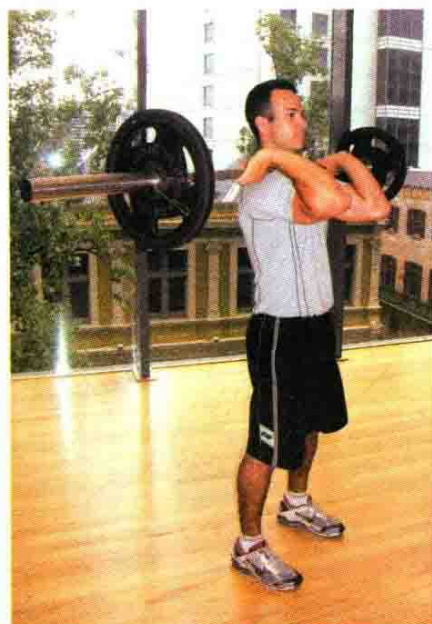
杠下下蹲和完成



4. 杠下下蹲



5. 接住

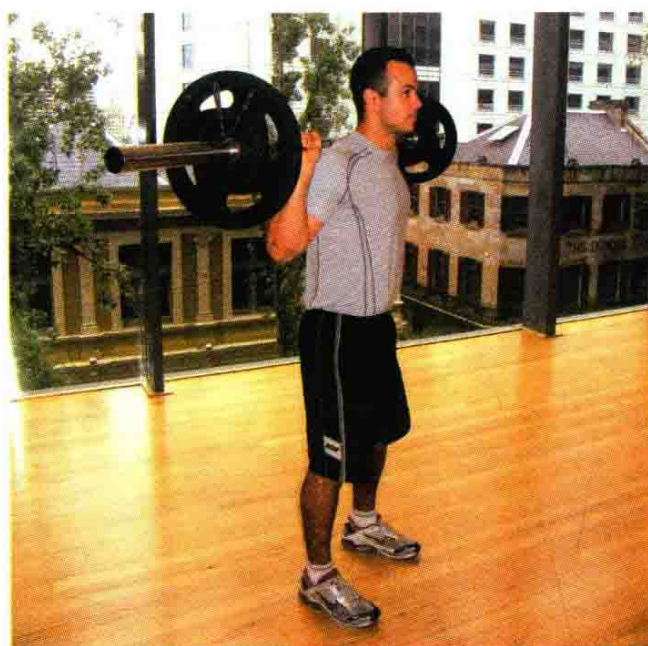


6. 完成

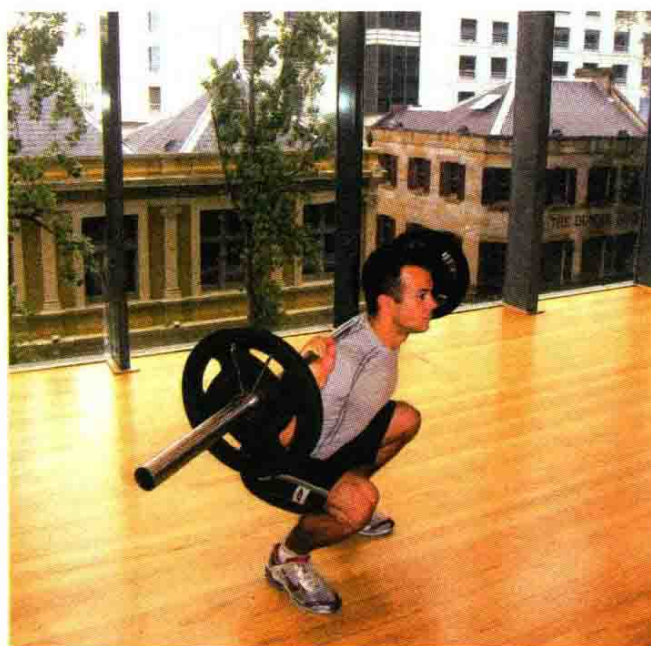
特定力量训练——分解训练

颈后深蹲一变体（第60页）

四分之一蹲举；二分之一蹲举；全蹲举



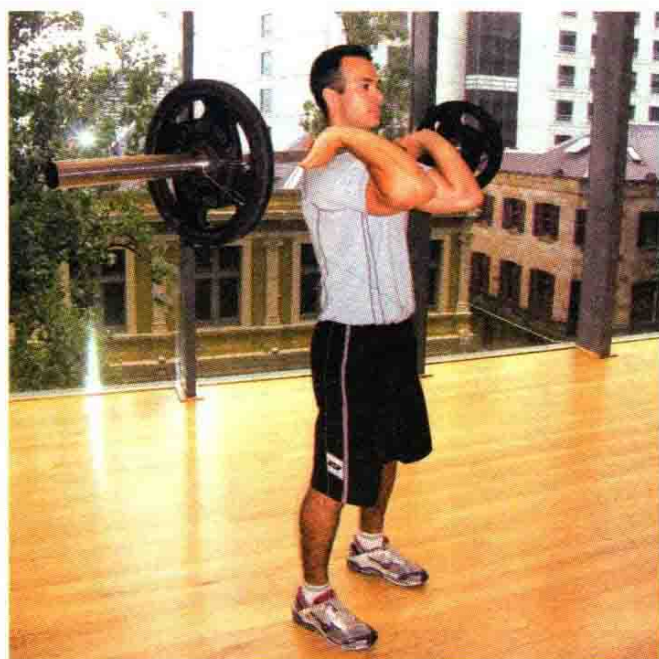
开始



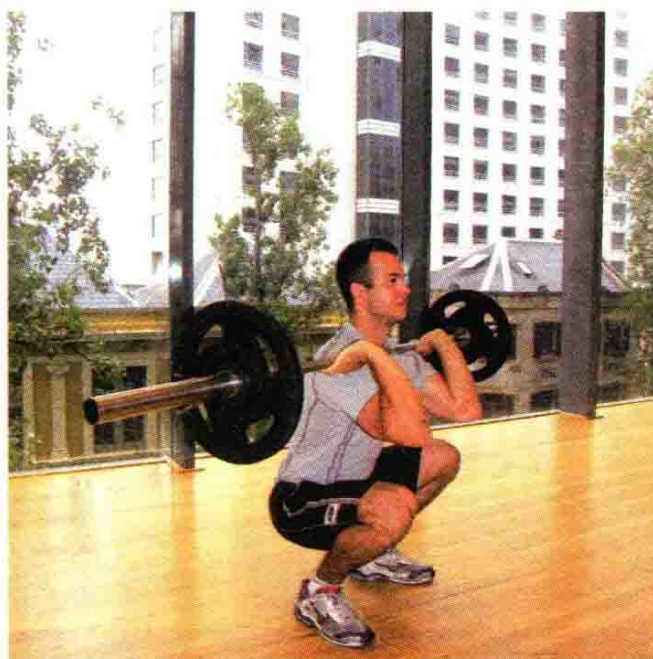
中间点

颈前深蹲—变体（第61页）

四分之一蹲举；二分之一蹲举；全蹲举



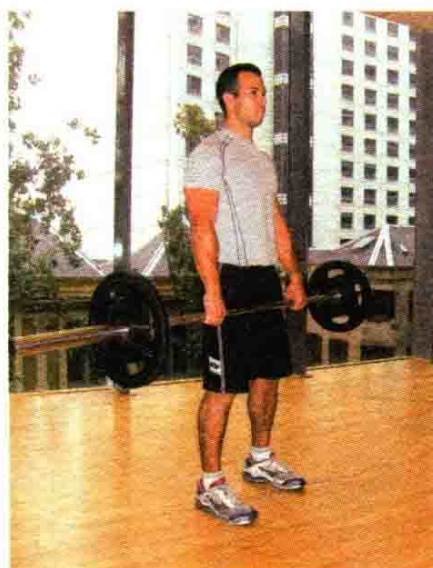
开始



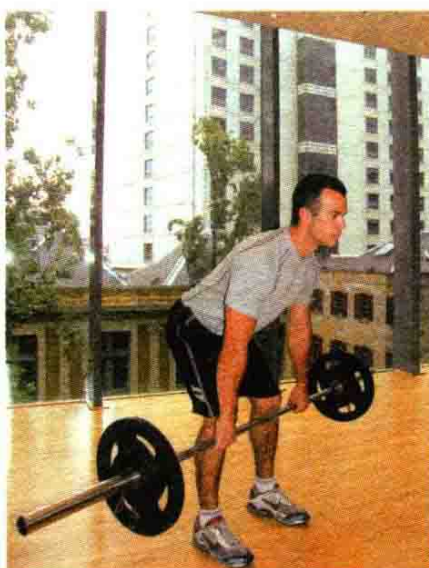
中间点

复合渐进训练

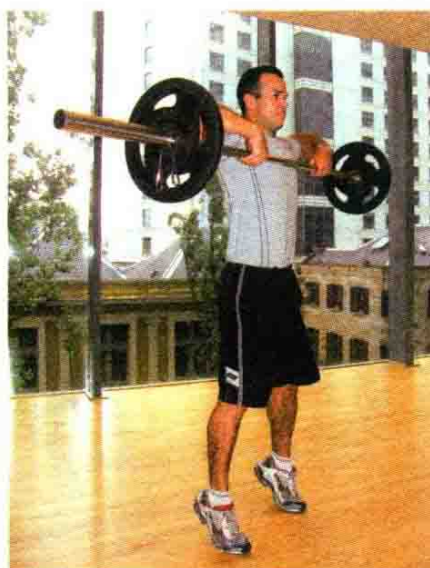
悬空力量肩举



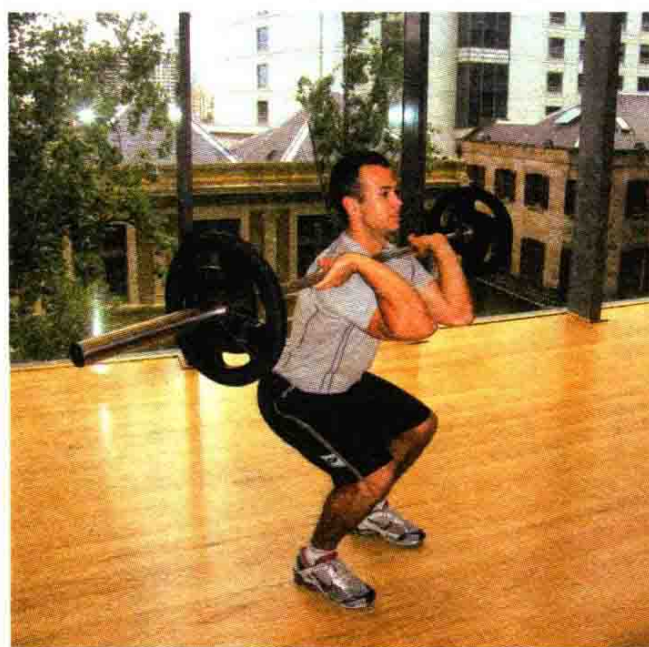
开始



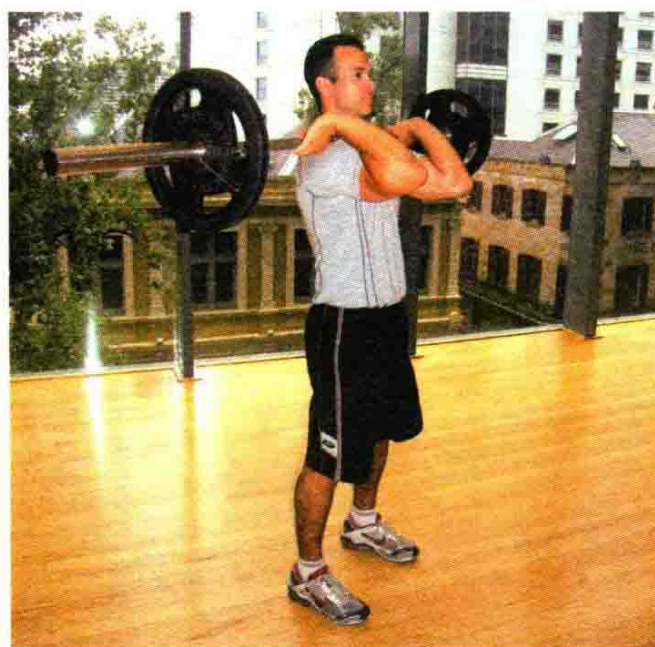
降低



拉起



杠下下蹲

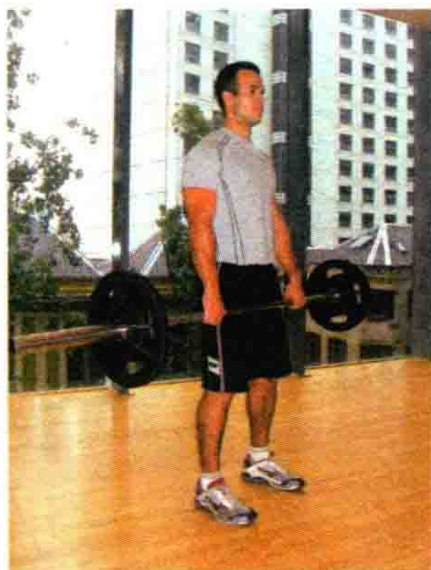


完成

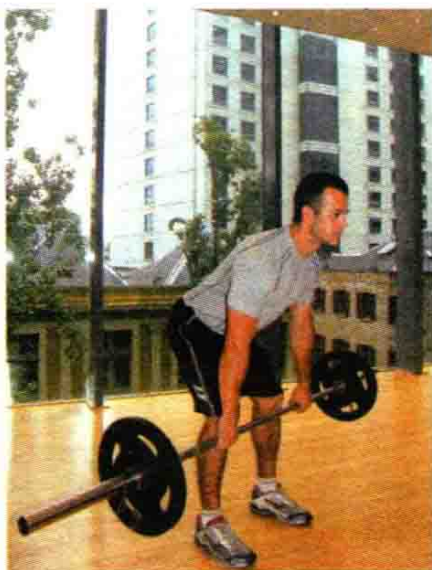
身体站直，昂首挺胸，双手握住杠铃，双脚齐肩宽。保持双臂伸直，面朝前方，通过向后移动臀部抬起杠铃，同时使膝盖稍微弯曲。在杠铃横杠向下接近膝盖的过程中，快速向前移动臀部。在臀部伸展的过程中，爆发性地耸肩和踮起脚尖。通过弯曲肘部和继续向上移动杠铃，使杠铃上升至胸膛中部，而且确保横杠贴近身体。横杠到达肩膀位置时，同时转动横杠下方双肘，释放紧握的双手，让横杠落在前肩形成的支架上，同时降低身体至四分之一蹲举位置——在横杠落在前肩支架的同时下蹲至该位置，然后再上升至站立位置。

复合渐进训练

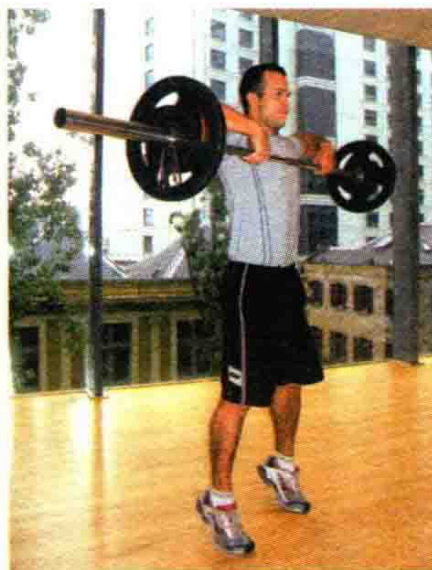
悬空肩举



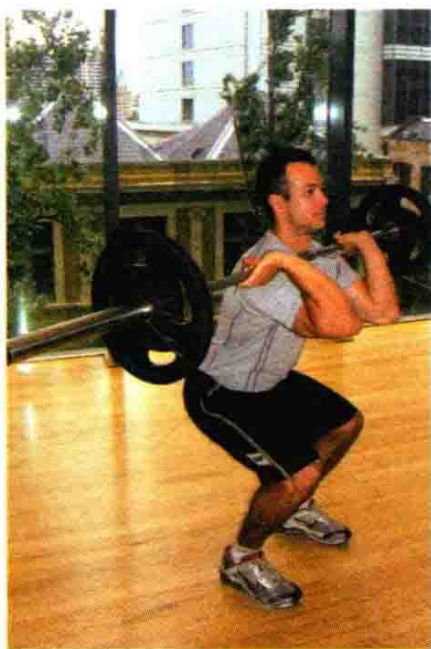
开始



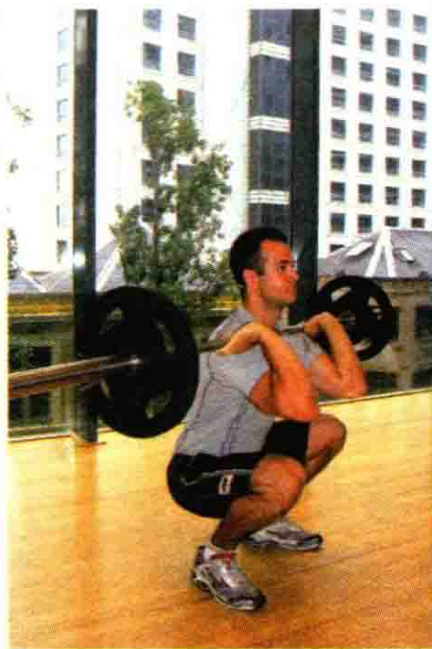
降低



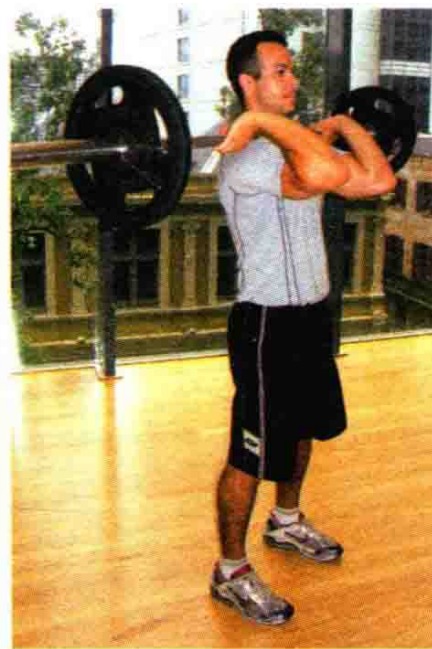
向上用力



杠下下蹲



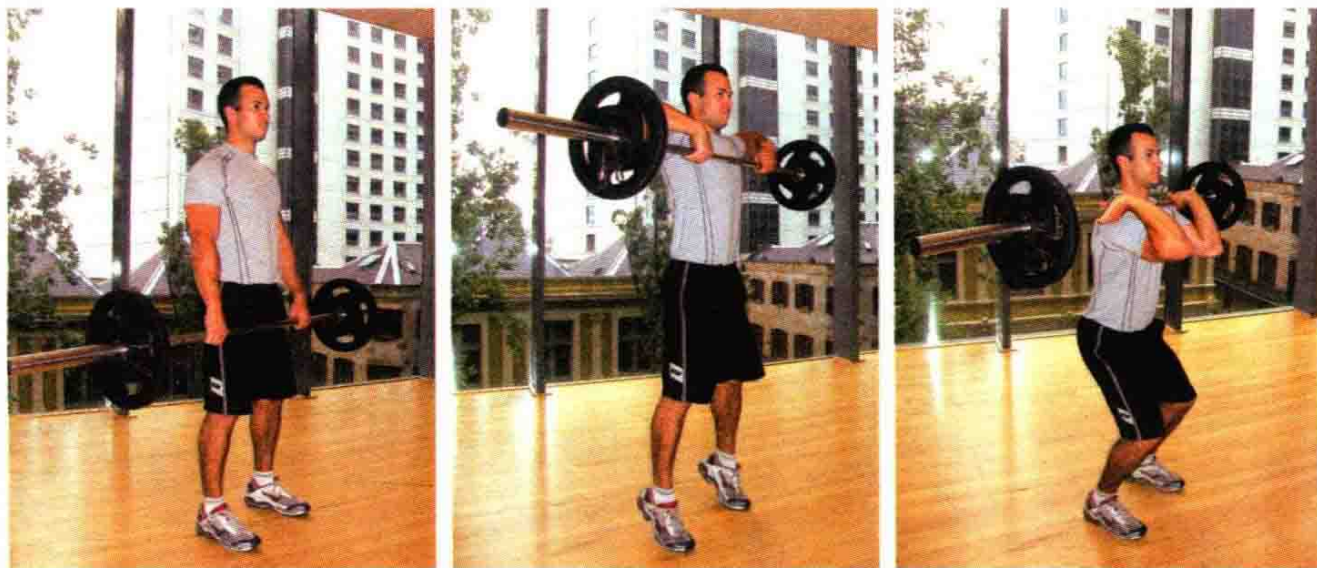
接住



完成

身体站直，昂首挺胸，双手握住杠铃，双脚齐肩宽。保持双臂伸直，面朝前方，通过向后移动臀部抬起杠铃，同时使膝盖稍微弯曲。在杠铃横杠向下接近膝盖的过程中，快速向前移动臀部。在臀部伸展的过程中，爆发性地耸肩和踮起脚尖。通过弯曲肘部和继续向上移动杠铃，使杠铃上升至胸膛中部，而且确保横杠贴近身体。横杠到达肩膀位置时，同时转动横杠下方双肘，释放紧握的双手，让横杠落在前肩形成的支架上，同时降低身体至全蹲举位置——在横杠落在前肩支架的同时下蹲至该位置，然后再上升至站立位置。

肌肉肩举

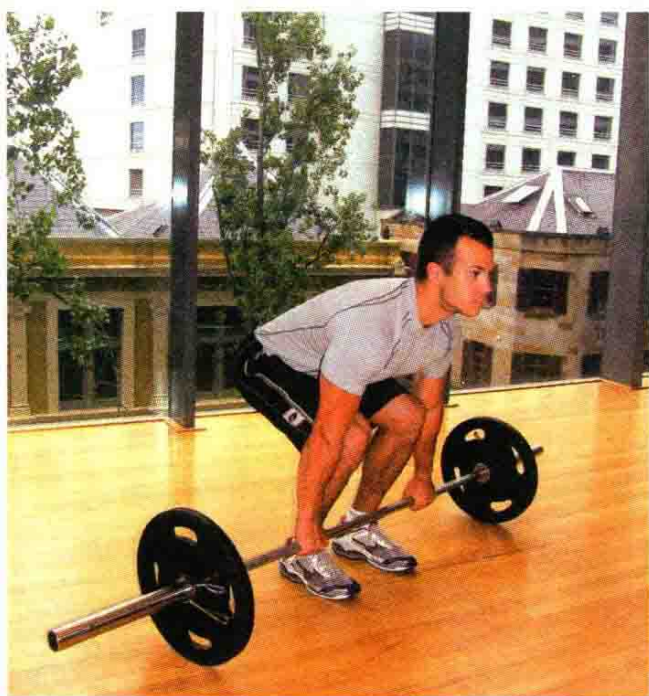


身体站直，双臂下垂握住杠铃，双脚齐肩宽，几乎紧贴着身体向上提升杠铃至肩膀位置，在该过程中呼气。杠铃到达肩膀高度后，旋转杠铃下方的双肘，放松握紧的双手，让杠铃落在前肩形成的支架上，并稍微弯曲膝盖托住杠铃，然后再升高身体。

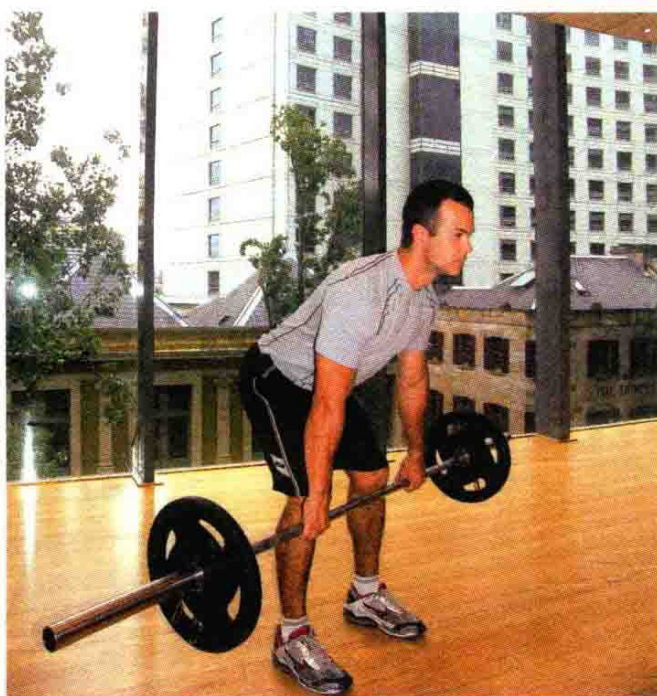
肩举——第4阶段（力量肩举）

复合渐进训练

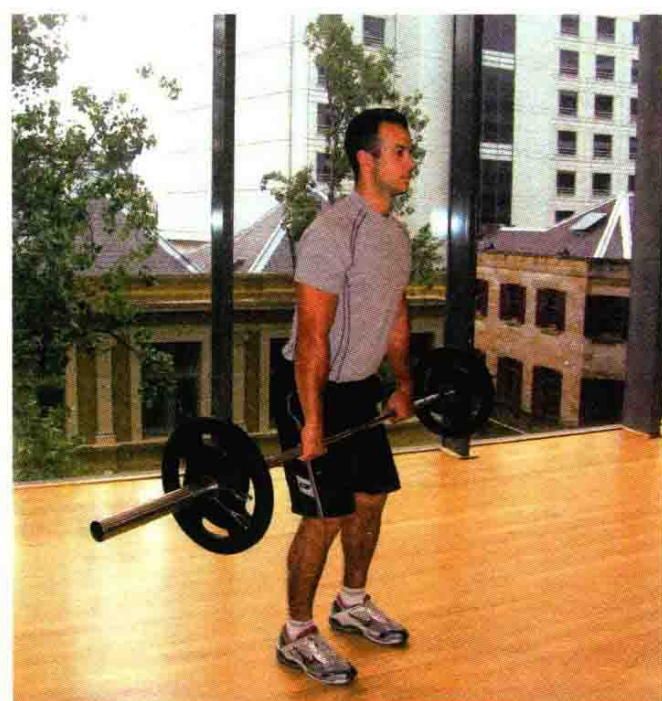
要想有效地执行力量肩举——这是一种肩举变体，运动员必须在一个连续的动作中将杠铃从地面提起到胸膛位置，如下图所示。



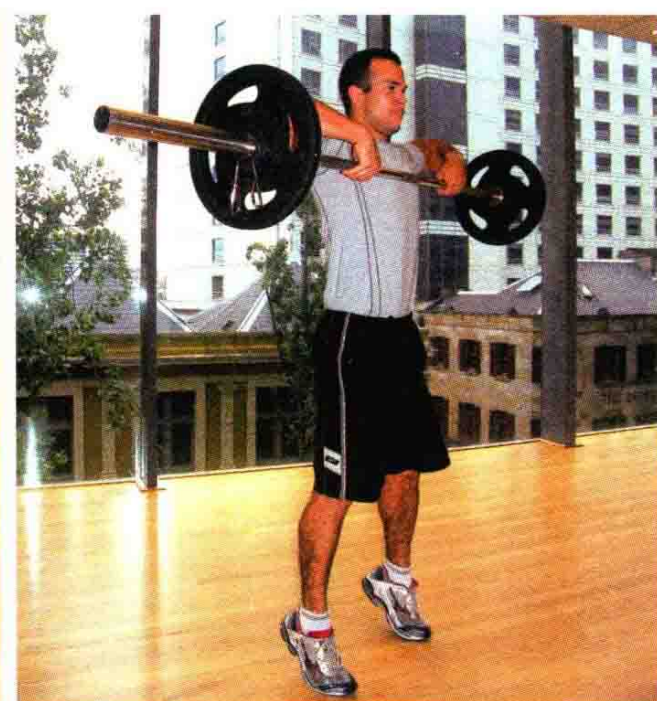
1. 开始



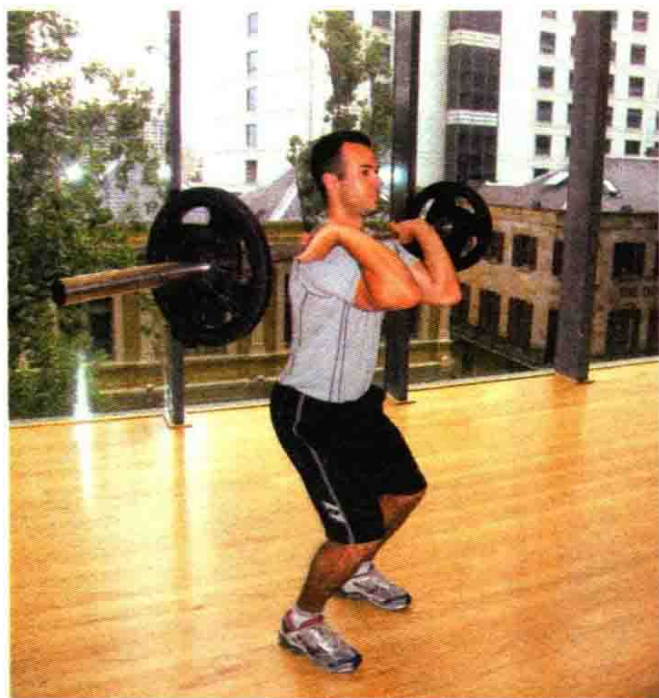
2. 第一拉



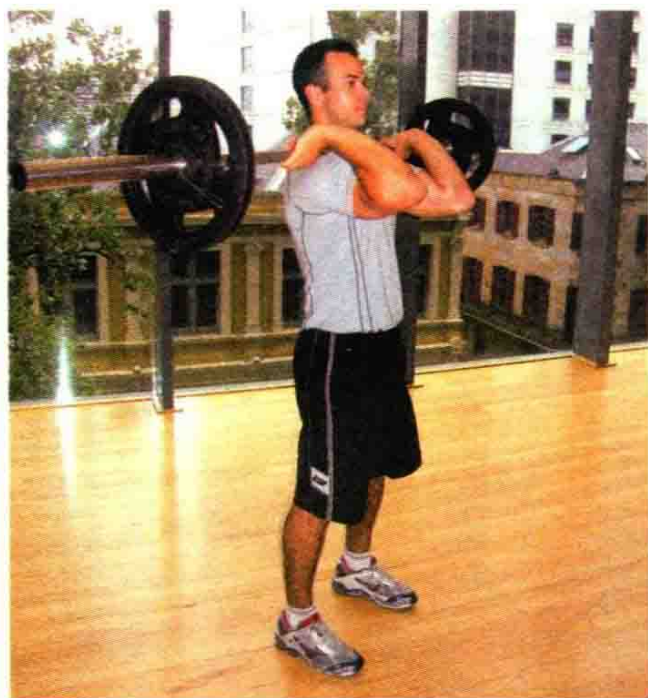
3. 挺起



4. 第二拉



5. 杠下下蹲

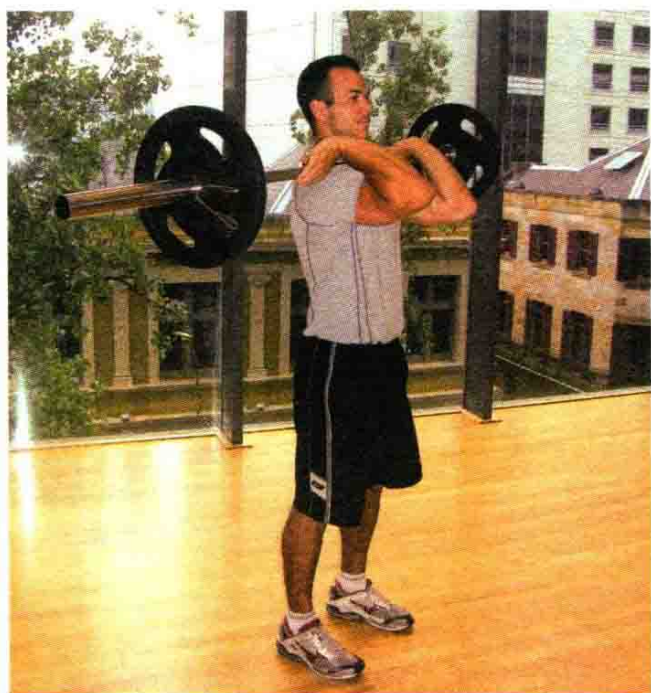


6. 完成

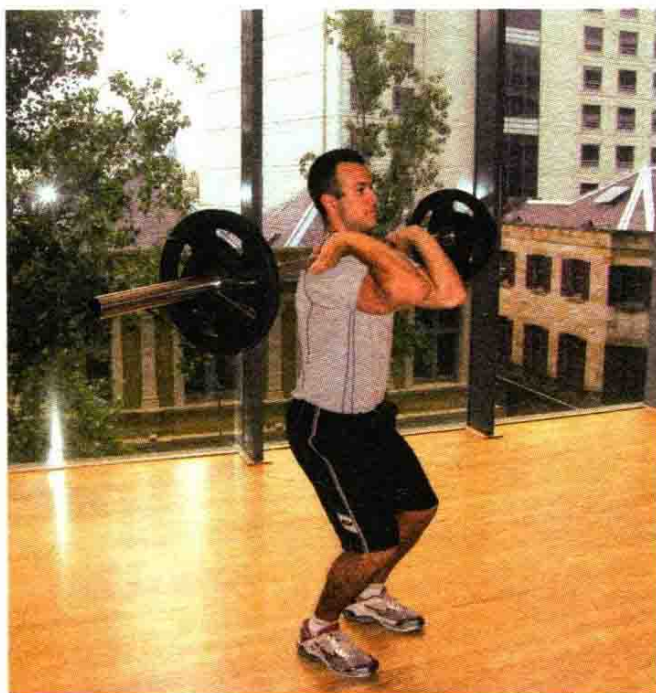
将杠铃放在地面上，降低身体进入开始位置，双脚大约与肩齐宽；胫部接近横杠；膝盖和髋部弯曲，伸出双臂抓住横杠，双手略比肩宽，位于膝盖对齐线外侧。注意让臀部高于膝盖但低于肩膀，同时双臂向下伸直。保持双臂伸直，面朝前方，在双腿用力将杠铃抬升的过程中呼气。横杠向膝盖方向靠近时，快速向前移动臀部。臀部爆发性伸展时，耸起肩膀并踮起脚尖。通过弯曲肘部保持横杠继续向上运动，继续将杠铃抬升至胸膛中部。确保抬高肘部，并保持杠铃横杠贴近身体。杠铃到达胸膛高度时，旋转横杠下方的双肘，放松钩握式手指，让横杠落在前肩形成的支架上，同时弯曲双腿，下降至四分之一蹲举位置，然后再起立。下降的深度最终取决于上升的高度。需要注意的是，应该在杠铃落在前肩上的同时完成下蹲动作。

2. 顶举

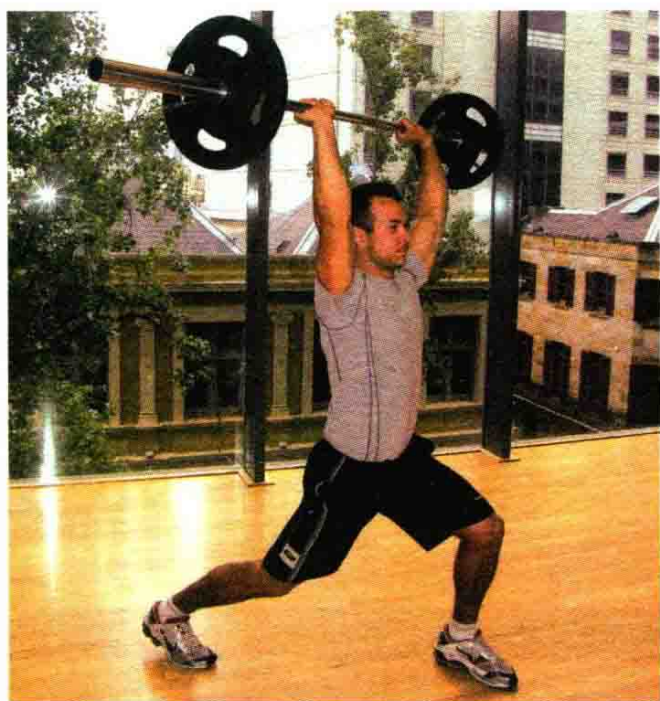
本小节是教运动员如何进行挺举的渐进训练。下面是关于挺举的例子，以一系列快照的方式展示。在接下来的几页中，挺举被分解成3个动作阶段，帮助运动员提升技术水平和增加力量转换水平，为参加更高级别的比赛挺举做好准备。



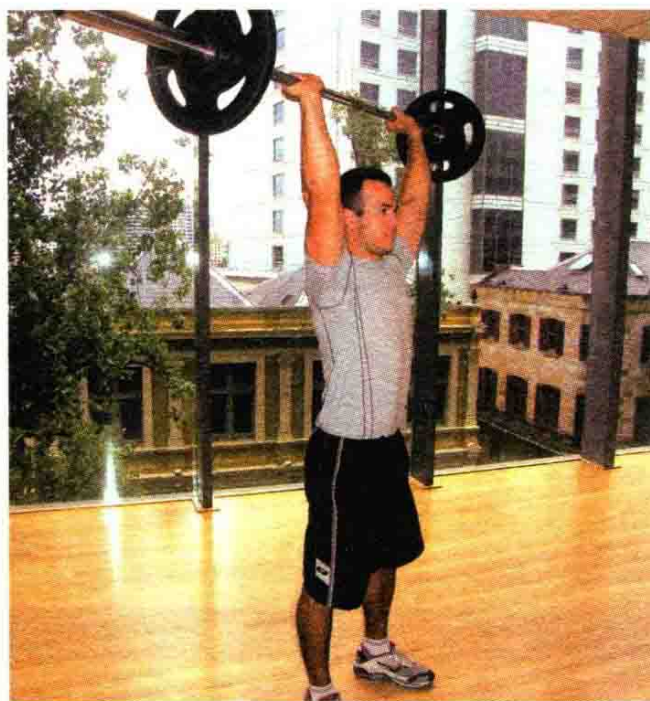
1. 开始



2. 膝部和髋部弯曲



3. 伸展和托住



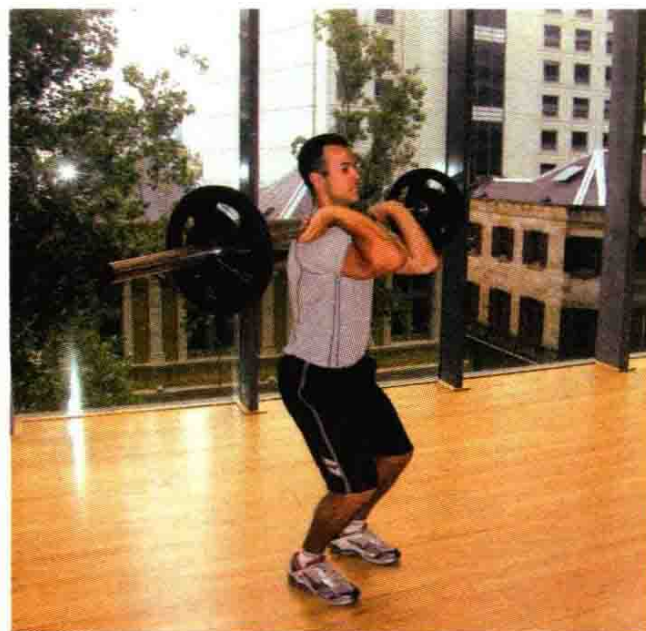
4. 脚前复位和完成姿势

要想查看完整的训练指导，见第4阶段的第145~147页（肩举和顶举）。

顶举——第1阶段



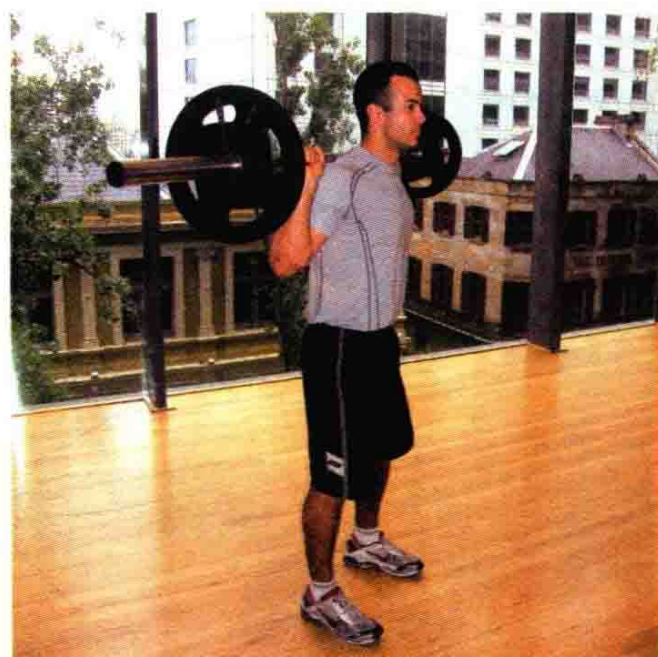
1. 开始



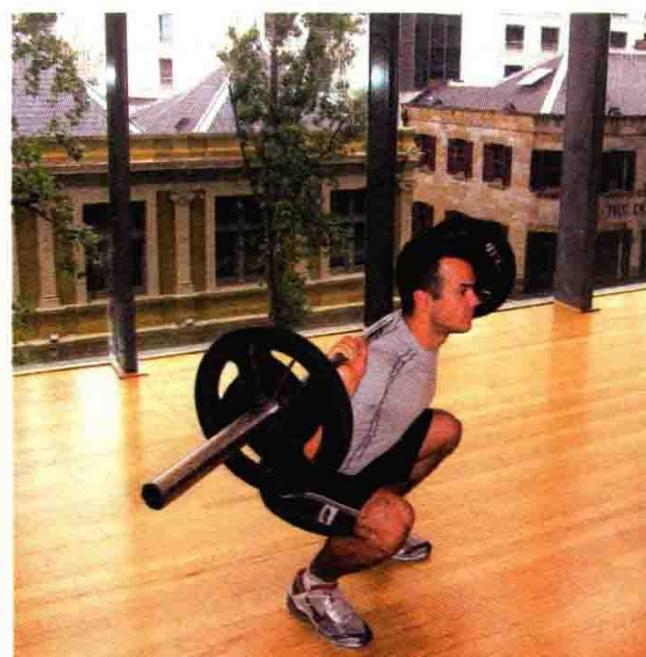
2. 膝部和髋部弯曲

特定力量训练——分解训练

颈后深蹲—变体（第 60 页）



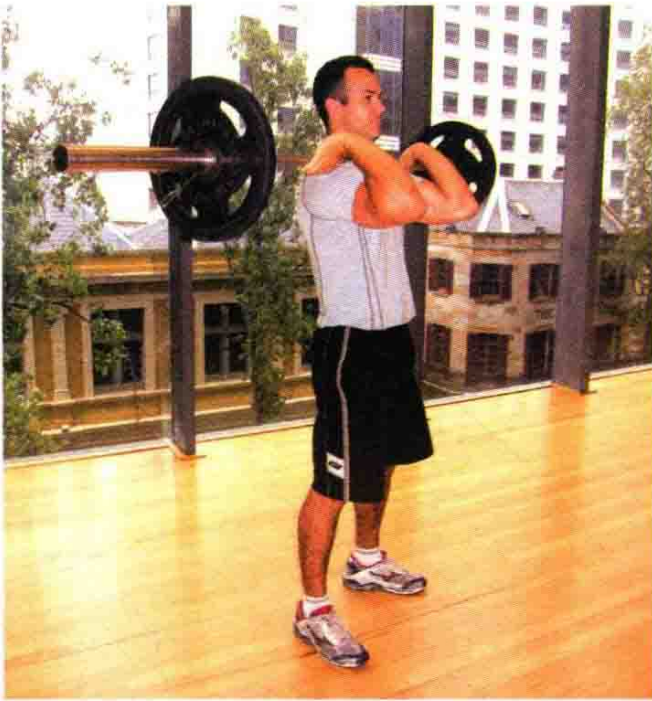
1. 开始



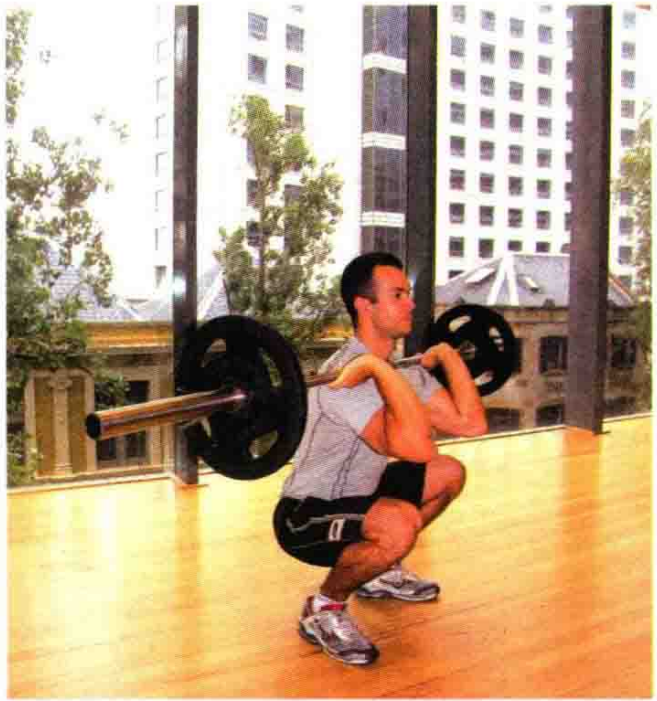
2. 膝部和髋部弯曲

- 四分之一蹲举
- 二分之一蹲举
- 全蹲举

颈前深蹲—变体（第61页）



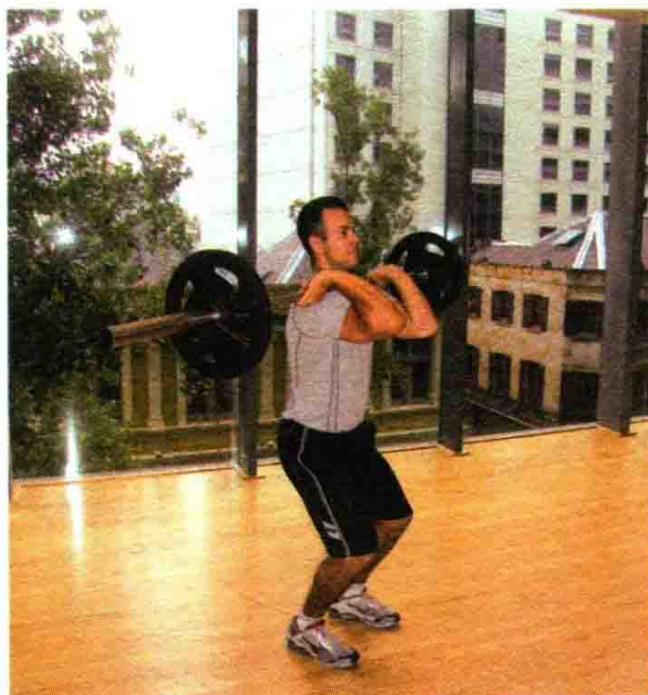
1. 开始



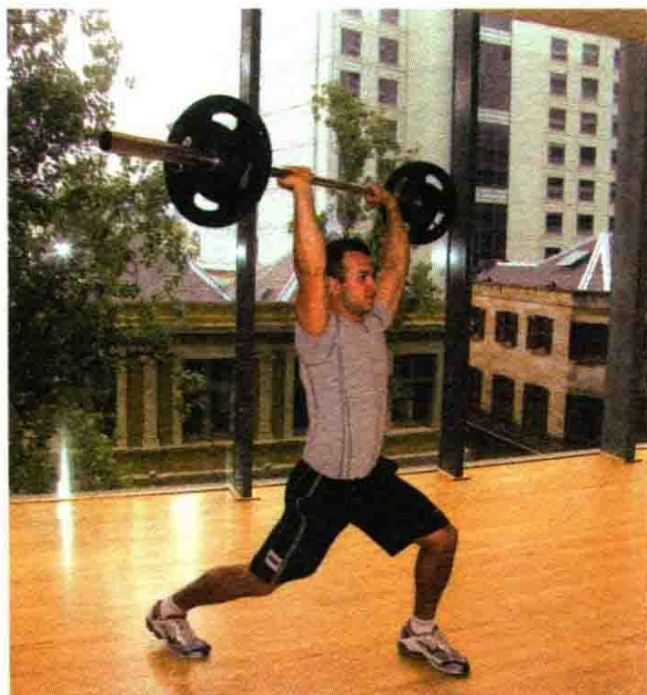
2. 膝部和髋部弯曲

- 四分之一蹲举
- 二分之一蹲举
- 全蹲举

顶举——第2阶段



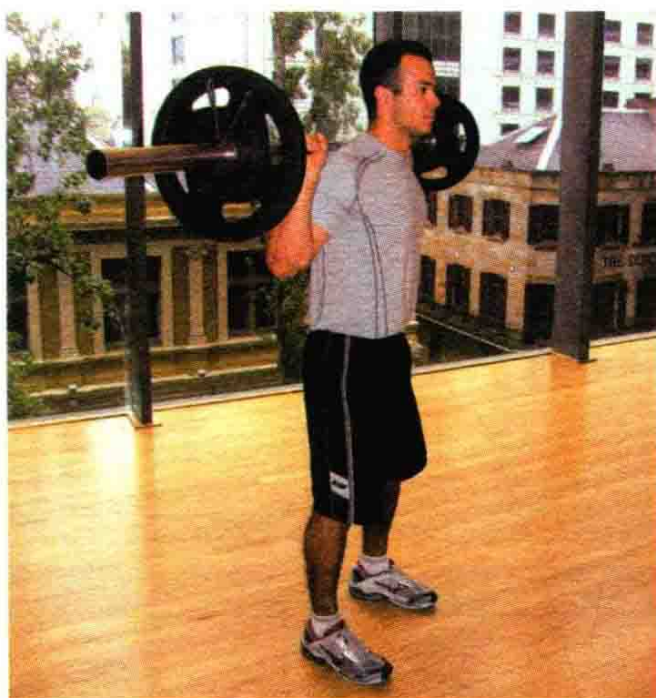
2. 膝部和髋部弯曲



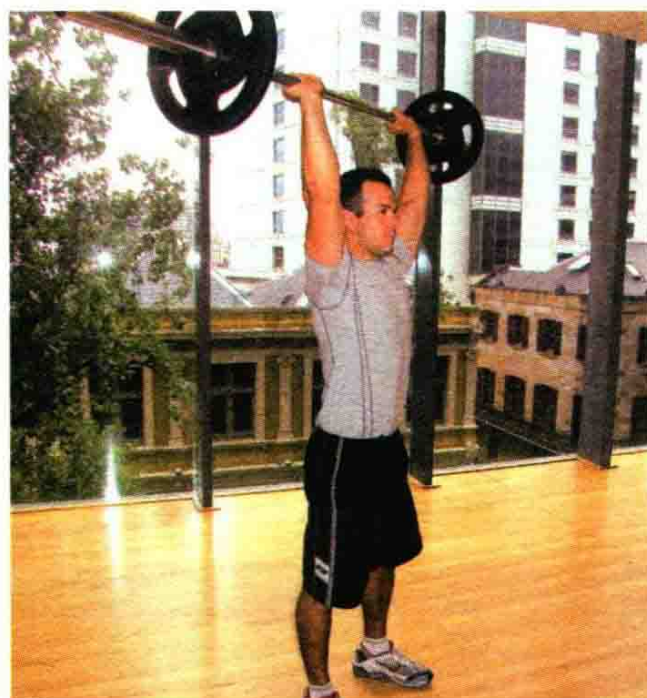
3. 挺身并接住

特定力量训练——分解训练

肩上推举一后

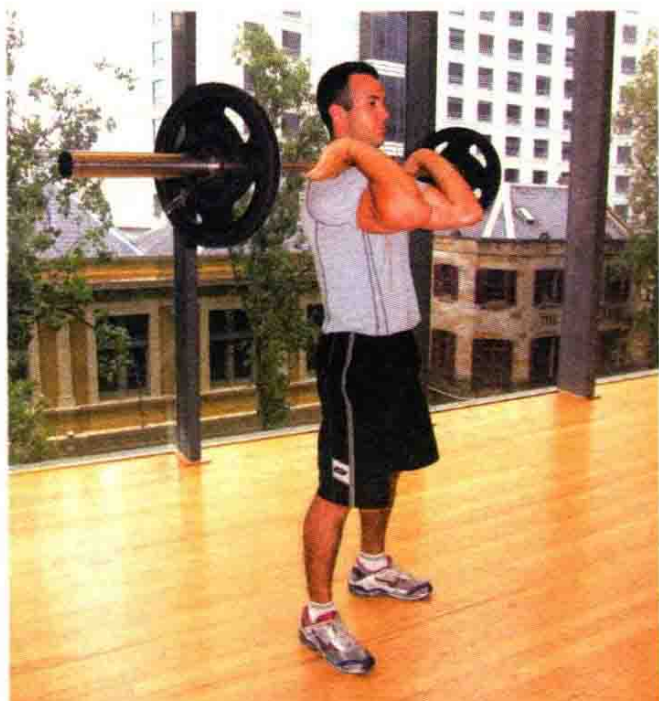


开始

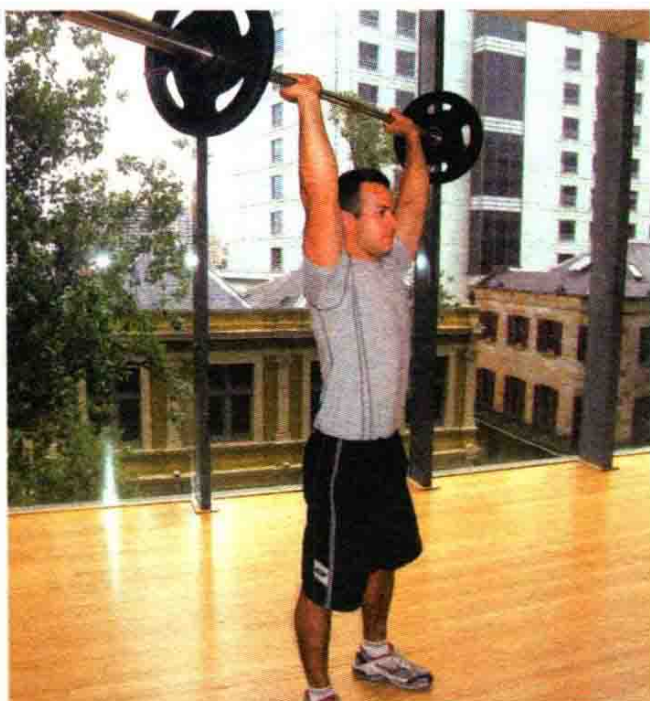


中间点

肩上推举—前

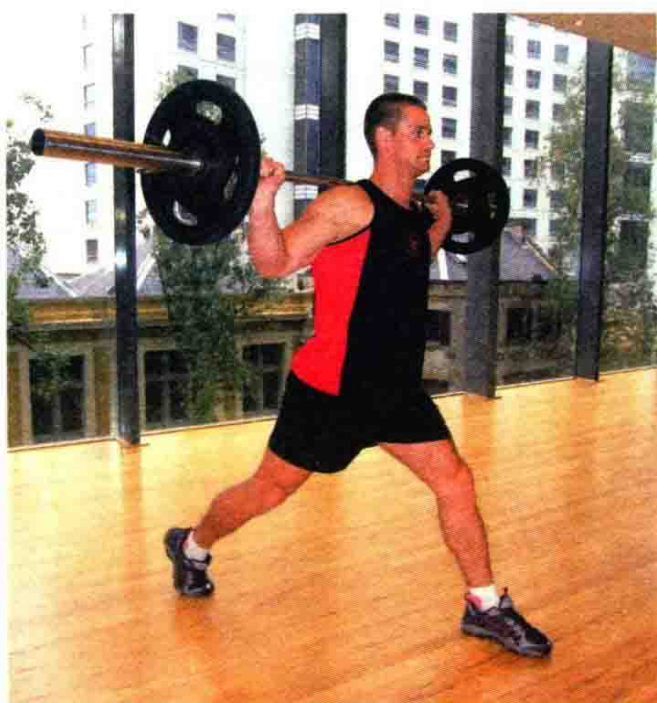


开始

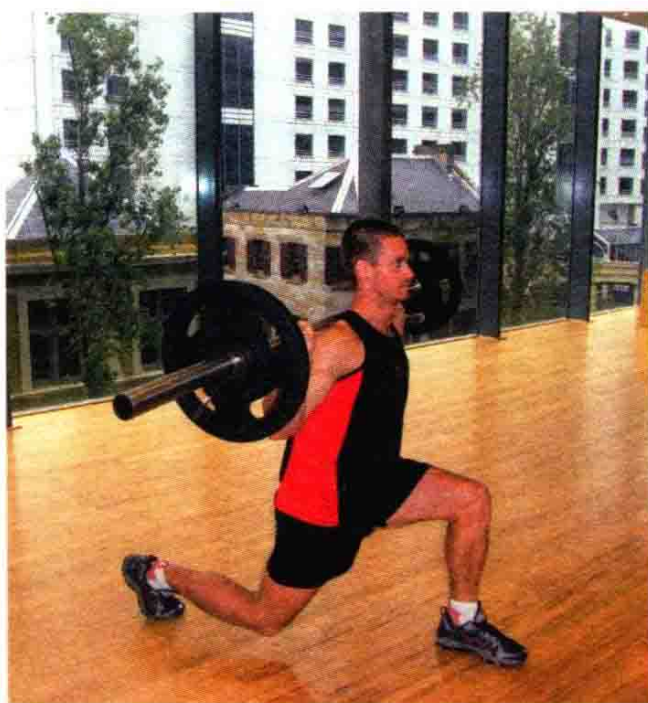


中间点

静止弓步 (第 62 页)

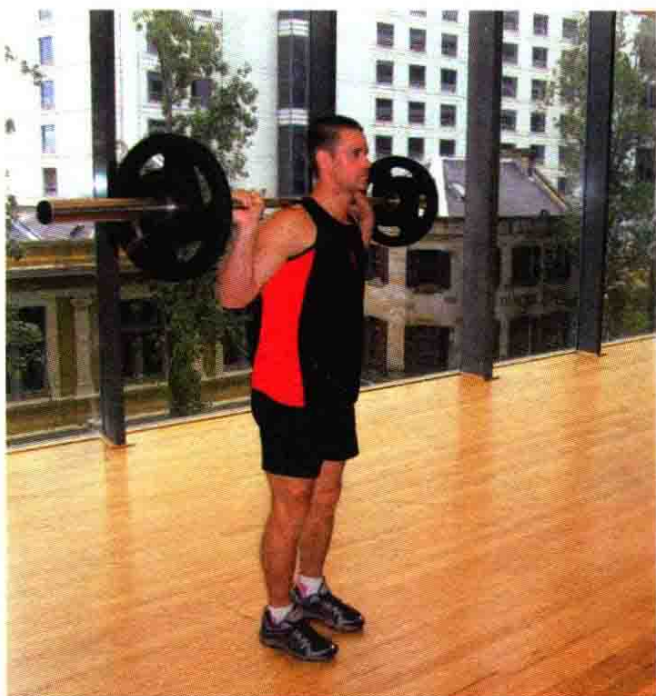


开始

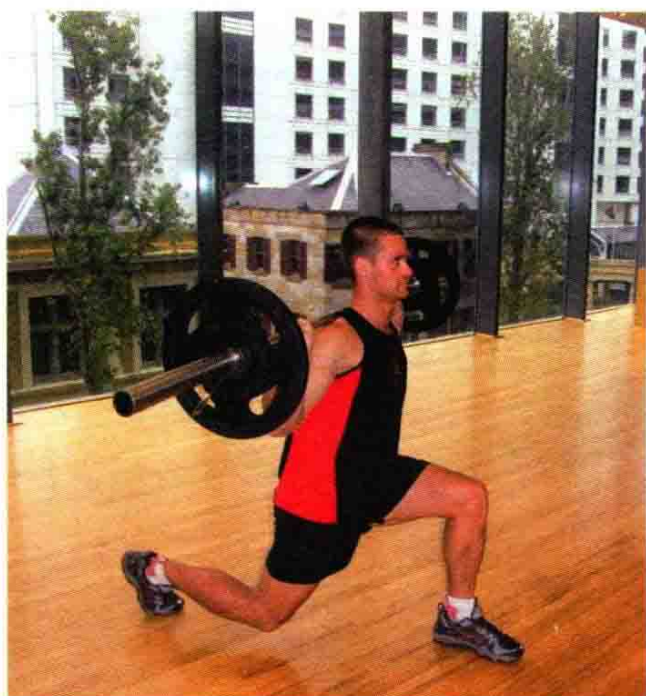


中间点

交替弓步 (第 63 页)



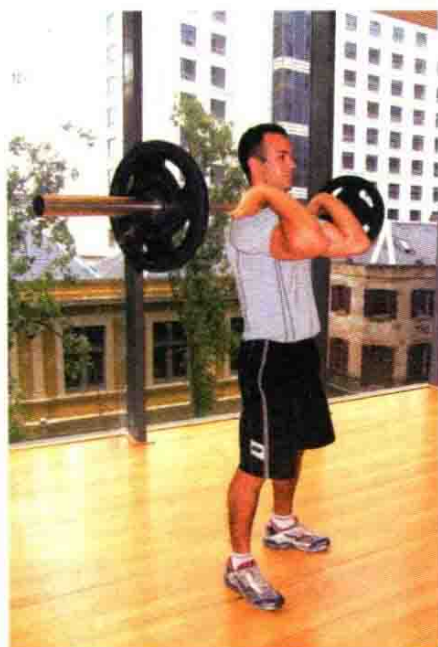
开始



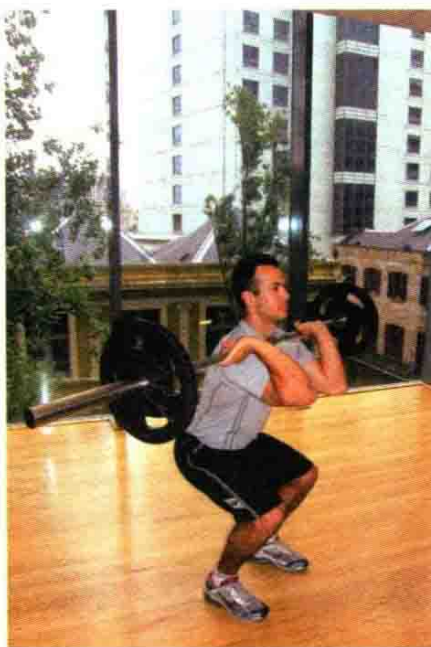
中间点

复合渐进训练

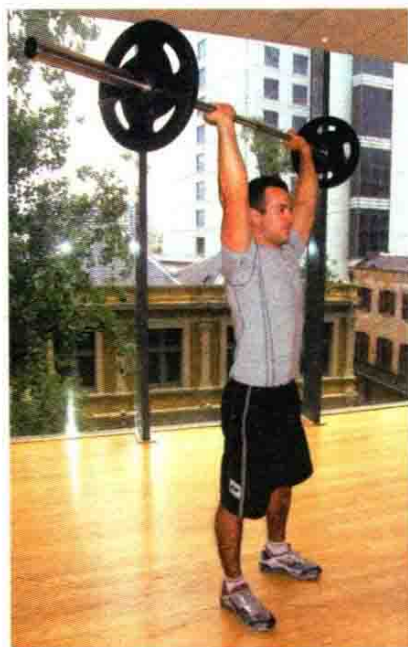
杠铃推举一前



开始



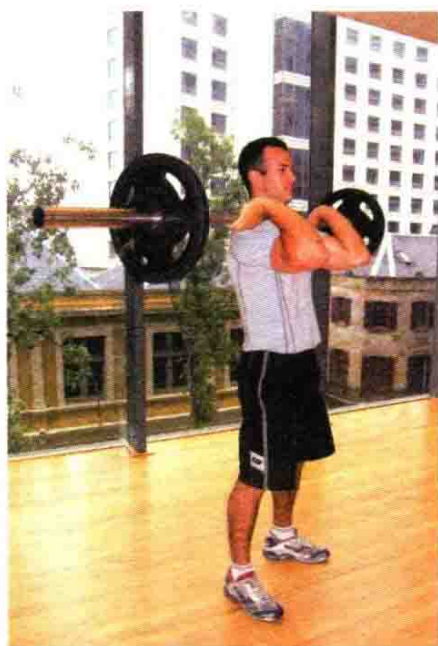
降低



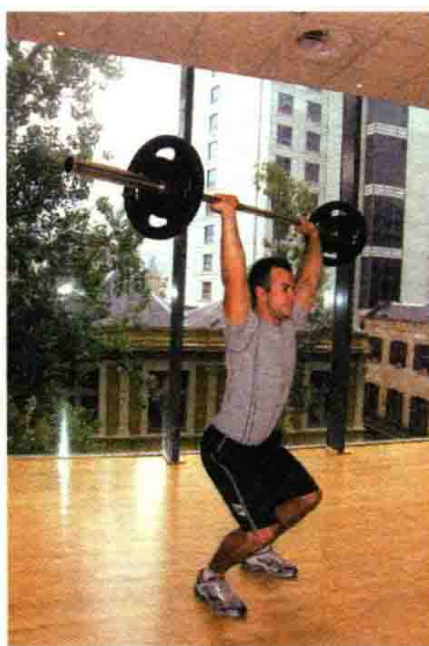
起立

首先将杠铃靠在前肩上，然后用双手托住，双手与肩同宽，保持高抬肘部。吸气，稍微下蹲臀部作为动作流程的开端，然后呼气并快速上举。目标是双腿蹬直后猛地向上推杠铃。和站立军队推举不一样，运动员不应该使用双臂的力量来推举杠铃，而是使用臀部和腿部的力量。推举训练用于改善利用腿部作为原动力的猛举动作。

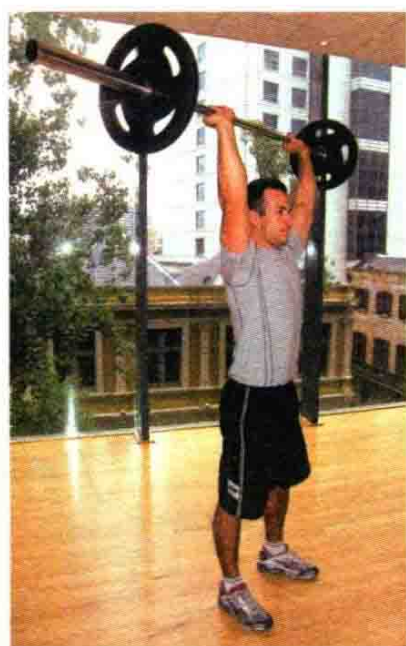
快速推举—二分之一蹲举



开始



下蹲

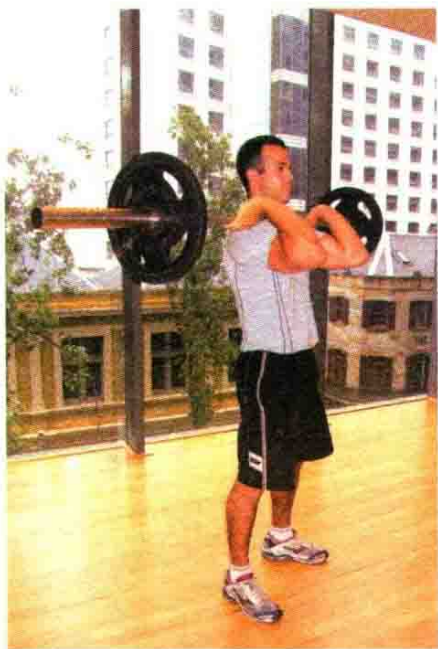


起立

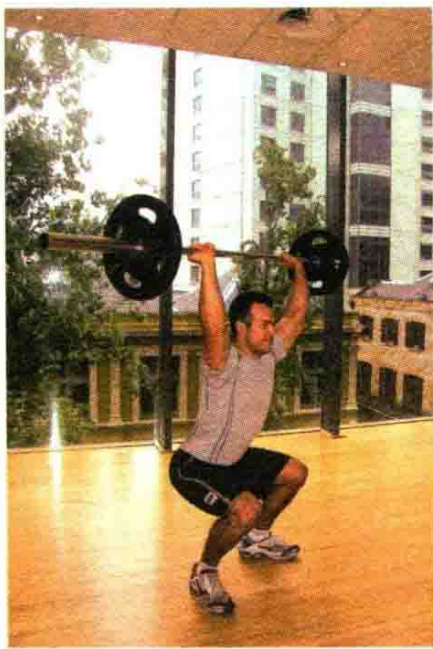
首先将杠铃靠在前肩上，然后用双手托住，双手与肩同宽，保持高抬肘部。呼气，同时下蹲，保持躯干结实，而且让杠铃的重量从双脚的中心垂直落下。脚尖用力，然后在横杠下方快速下降至半蹲姿势——在站起之前先锁定手臂，让杠铃位于头顶上方。

注意：也可以将杠铃放在后肩上完成类似的动作。

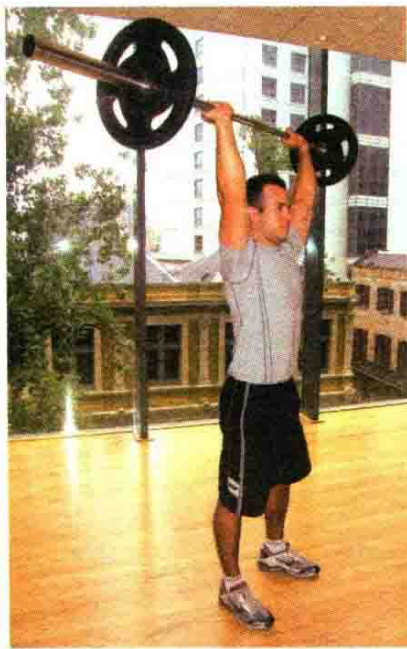
快速推举—深蹲



开始



下蹲

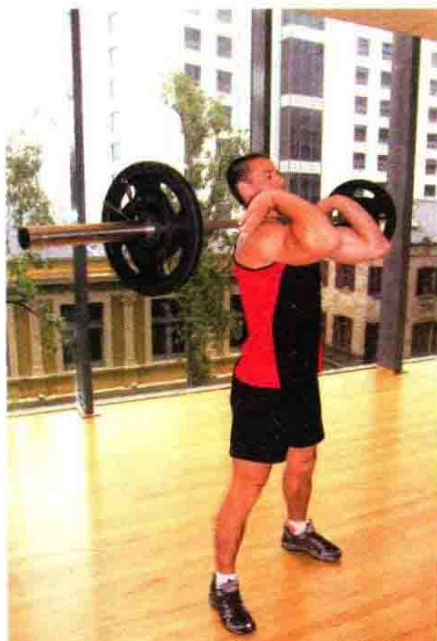


起立

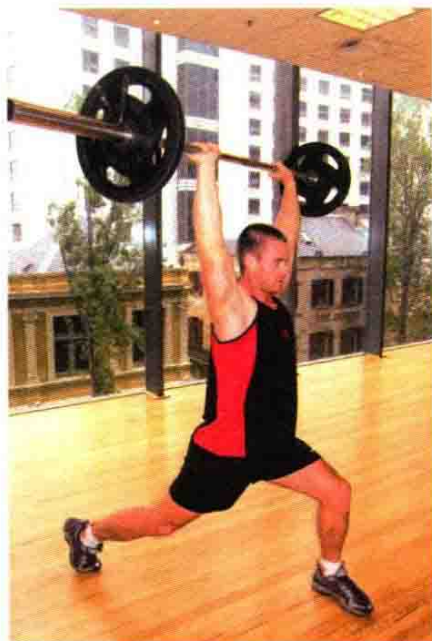
首先将杠铃靠在前肩上，然后用双手托住，双手与肩同宽，保持高抬肘部。呼气，同时下蹲，保持躯干结实，而且让杠铃的重量从双脚的中心垂直落下。脚尖用力，然后在横杠下方快速下降至接近全蹲姿势——在站起之前先锁定手臂，让杠铃位于头顶上方。

注意：也可以将杠铃放在后肩上完成类似的动作。

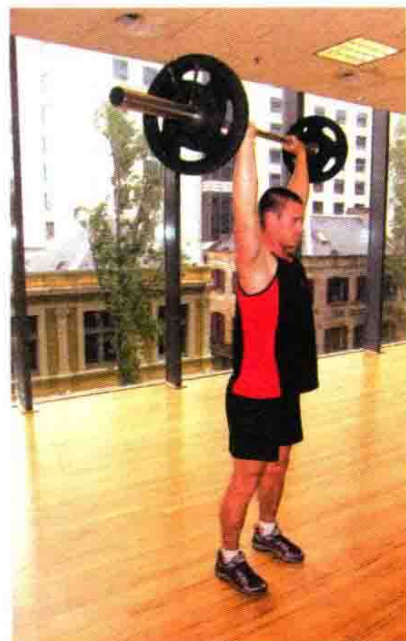
弓步顶举



开始



跳跃

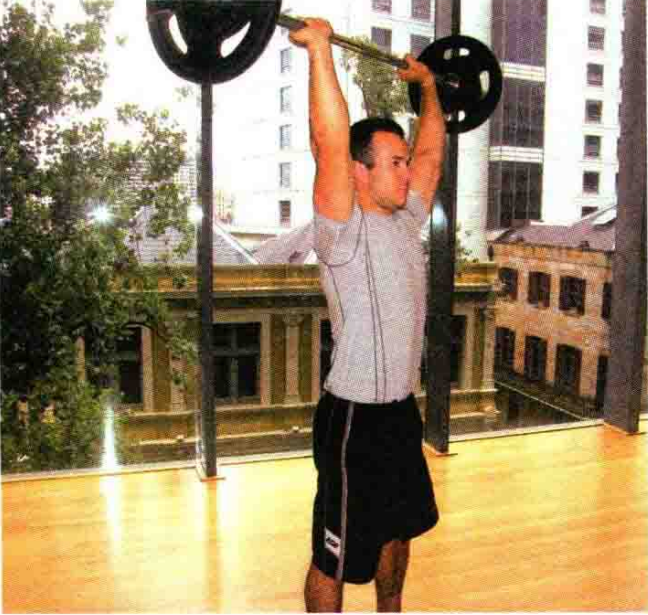
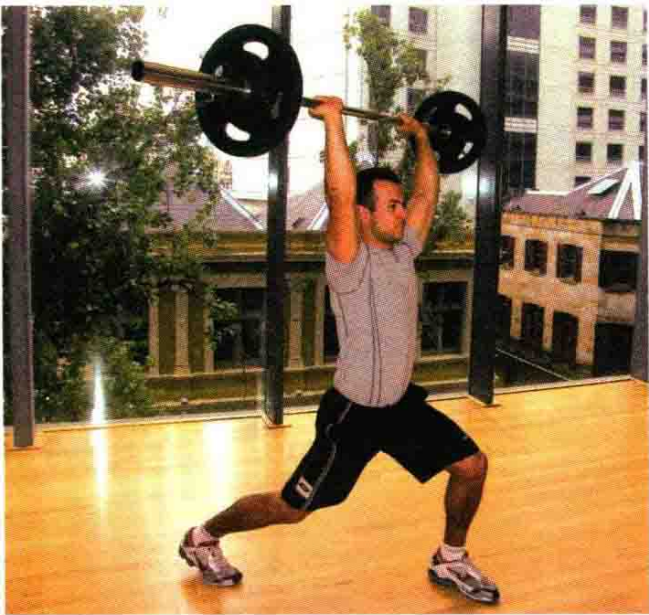


举起

首先将杠铃靠在前肩上，然后用双手托住，双手与肩同宽，保持高抬肘部。呼气，同时身体下沉，然后向前踏出弓步姿势，同时快速将双臂举过头顶。

让杠铃保持在头顶上方，同时向前移动一条腿和向后移动另一条腿。前腿的大腿应该大致与地面保持平行，后脚应该以脚尖着地，而且腿部稍微弯曲。向前踏步，双脚并齐，短暂保持后才降低杠铃。

顶举——第3阶段



3. 伸直和接住

4. 前脚复位和完成姿势

特定力量训练——分解训练

抬高弓步



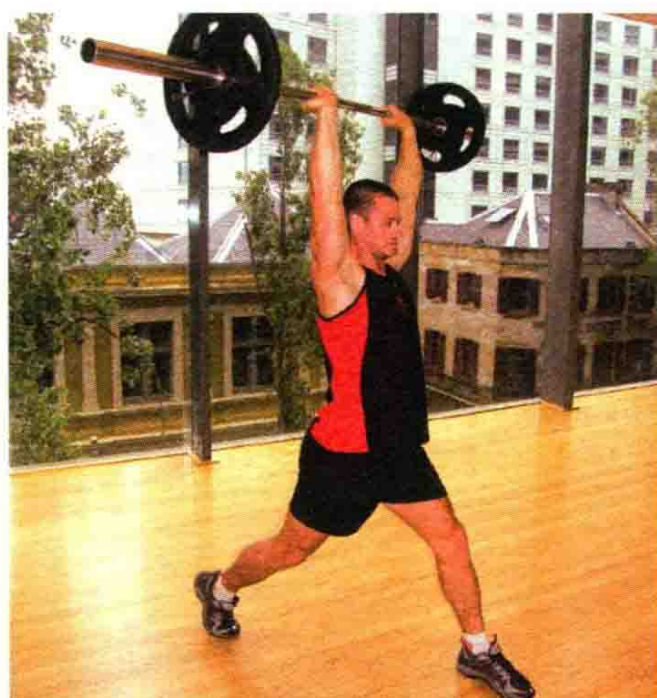
开始

中间点

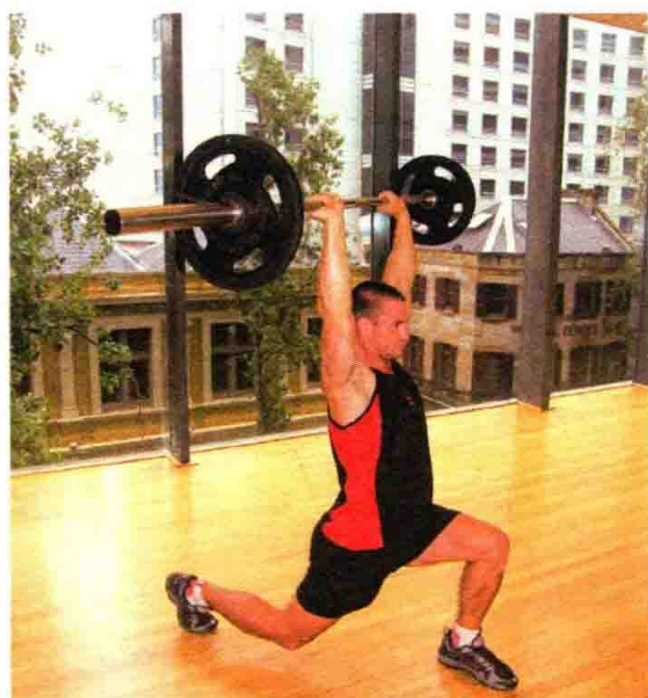
身体站直，让杠铃横跨在后肩上，手间距略比肩宽。向后将一条腿搭在身后两步远的平凳上。吸气，同时将后膝盖向地面下降，保持骨盆稳定，总是避免腰部弓起。呼气并让身体升高。使用另一条腿重复相同的过程。

注意：确保使用结实稳当的专用凳子，而且要放在不光滑的地面上。

头顶静止弓步



开始

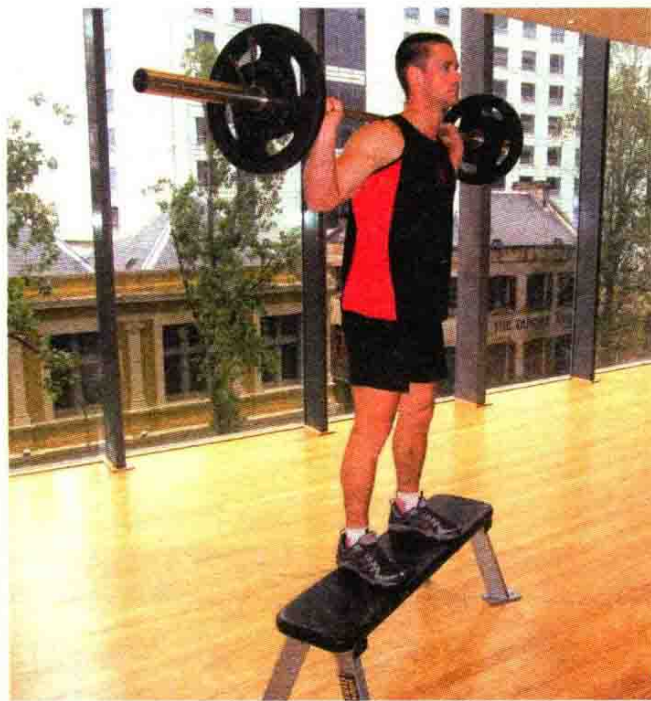


中间点

以前弓步姿势站立，双臂伸直在头顶上方，双手握住杠铃。吸气，同时将后膝盖向地面下降，保持骨盆稳定，总是避免腰部弓起。呼气并让身体升高。使用另一条腿重复相同的过程。

复合渐进训练

向上踏步



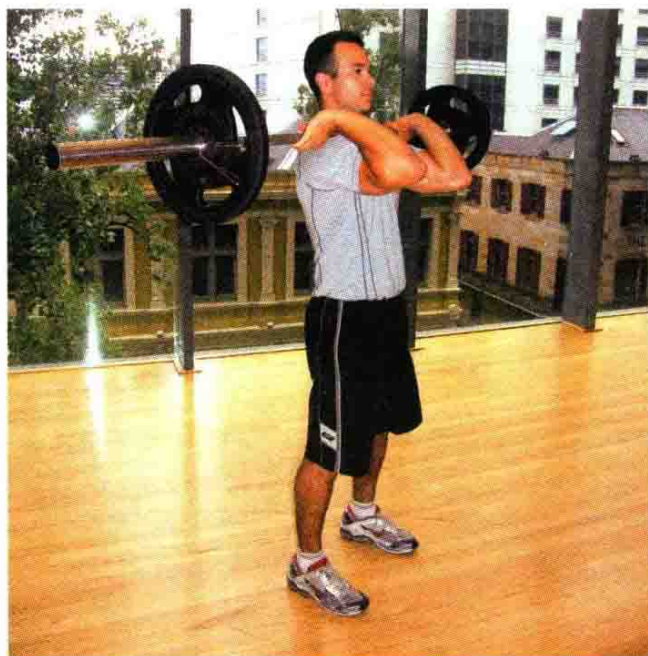
开始

中间点

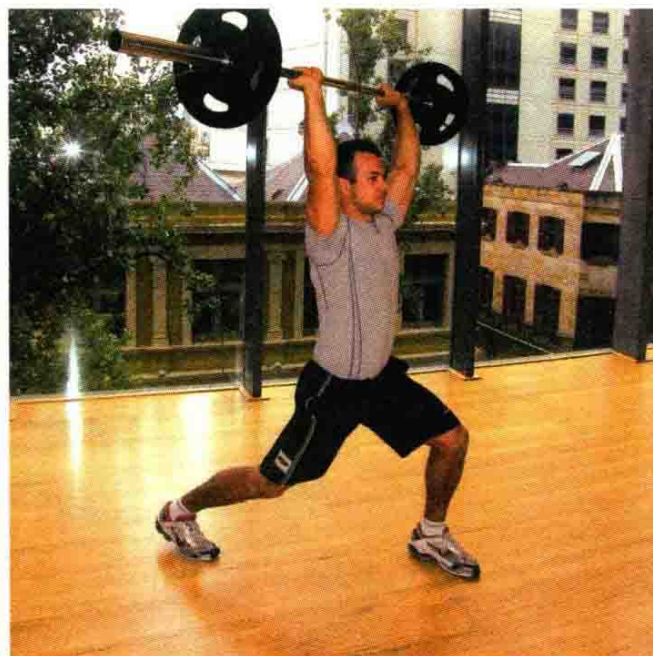
站在平凳的后面，让杠铃横跨在后肩上，双手略比肩宽，托住杠铃。绷紧腹部的肌肉支撑腰部。先出左脚，在呼气的同时踏上板凳，紧接着右脚也踏上去。双脚站立在板凳上后，从左腿开始，将双脚下降回至开始位置。以右腿开始重复之前的动作。

注意：确保使用结实稳当的专用凳子，而且要放在不光滑的地面上。

前弓步推举



开始

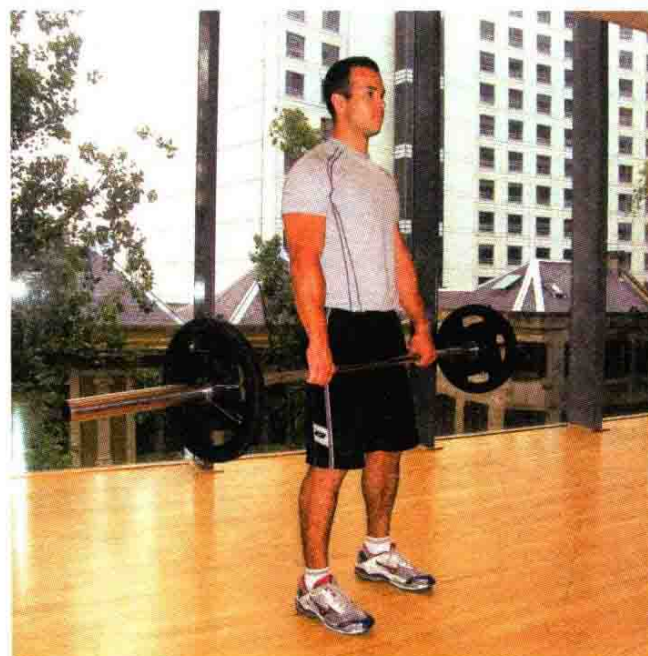


弓步推举

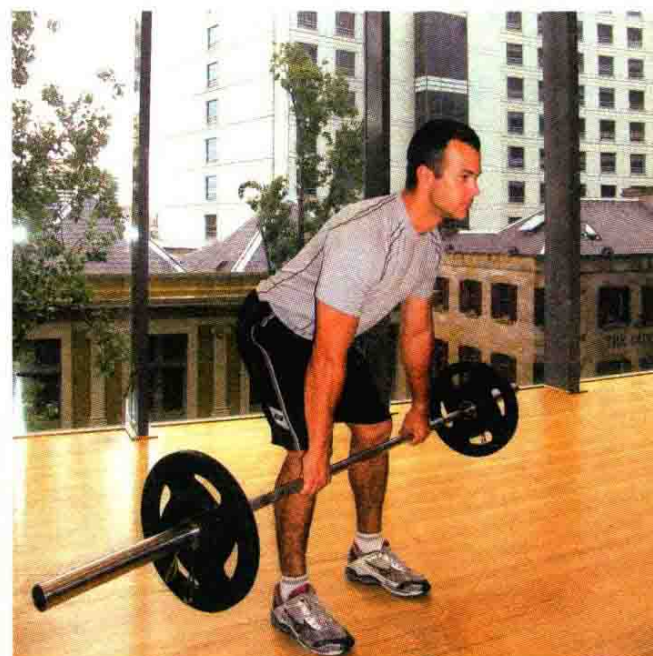
将杠铃横跨在前肩上，双手齐肩宽将杠铃托住，保持抬高肘部。向前踏步形成弓步姿势，同时快速将双臂举过头顶，在该过程中呼气。将一只脚向前移动时，让杠铃保持在头顶上方。在降低杠铃之前向前踏步。使用另一条腿重复之前的动作。

悬空肩举和顶举

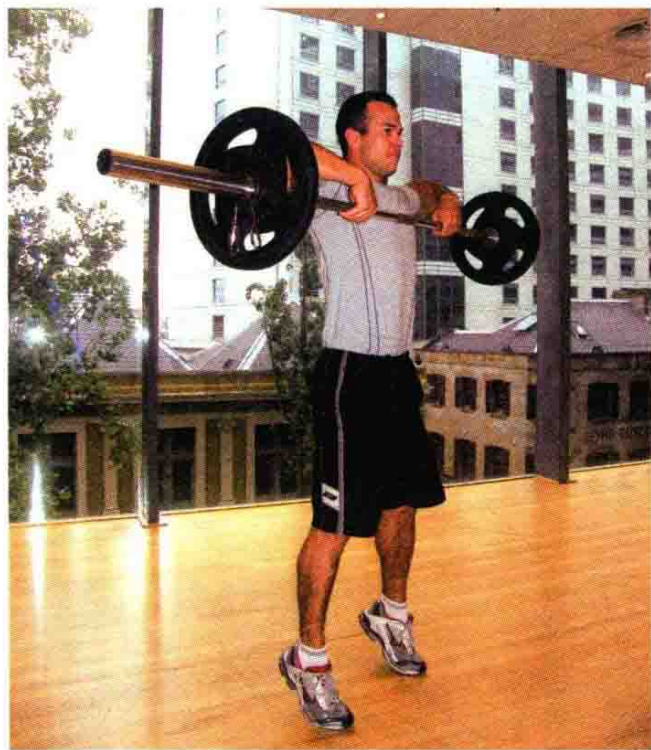
这项训练通过杠铃悬空姿势将肩举和顶举阶段结合在一起。



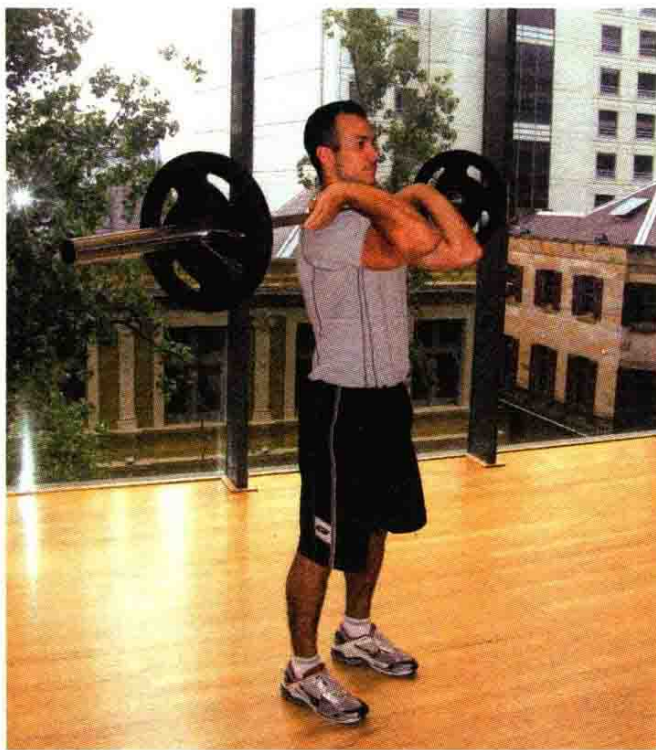
1. 开始



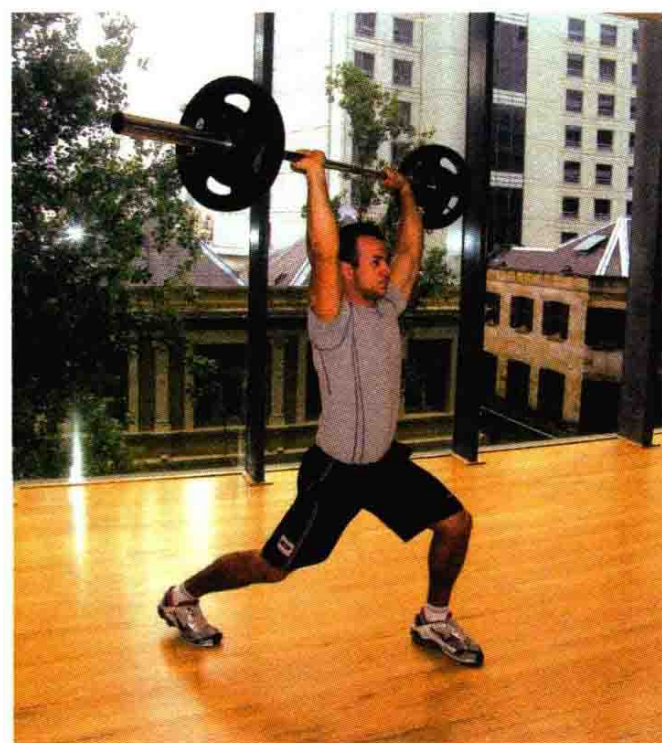
2. 向前降低



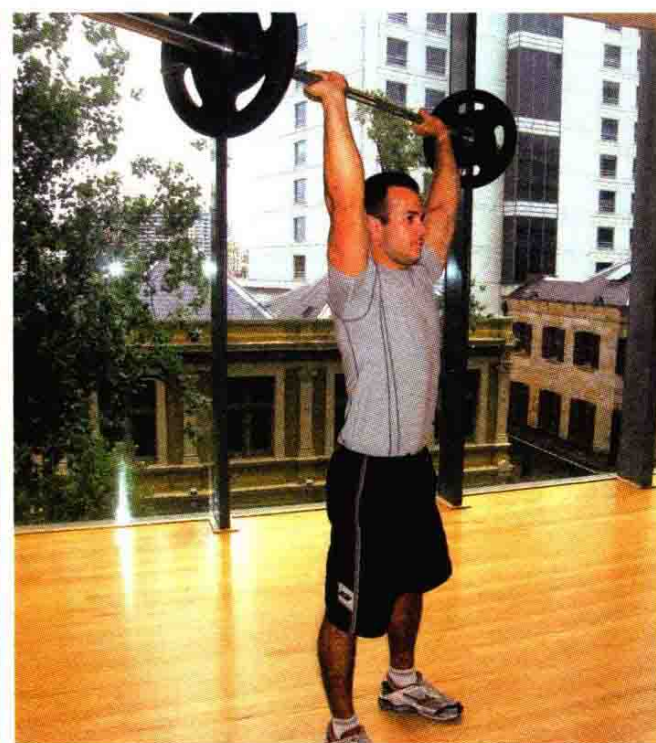
3. 提起



4. 挺起



5. 伸直和接住



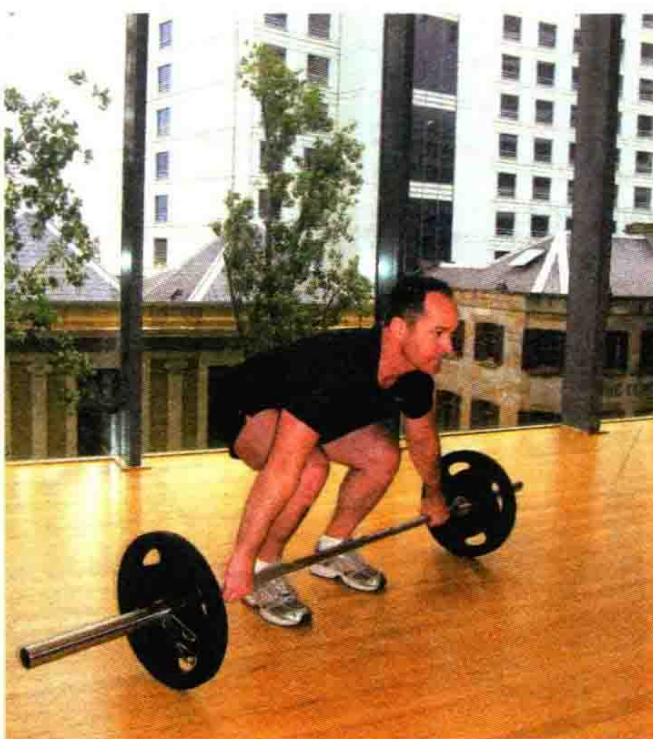
6. 前脚复位和完成姿势

3. 比赛抓举

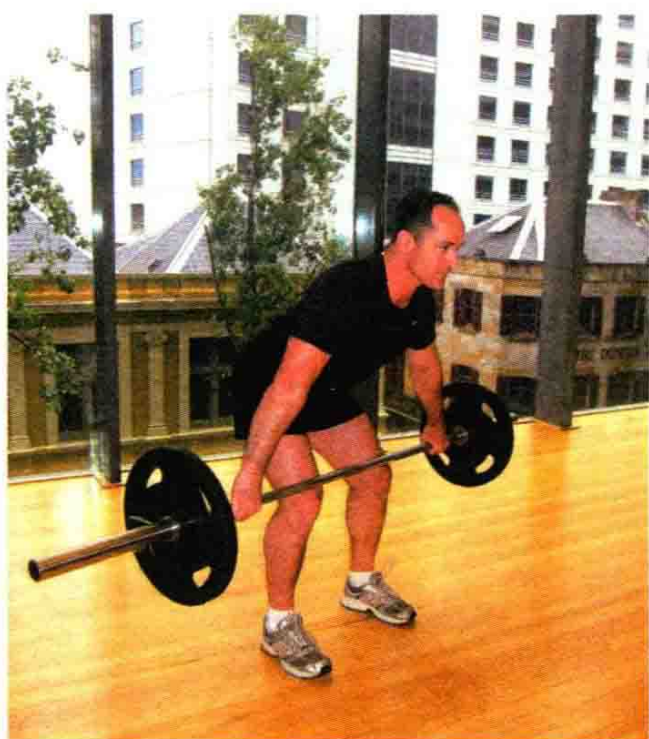
在该小节中，将通过渐进训练来教会运动员如何进行抓举。下面是抓举的例子，通过一系列快照来呈现。在接下来的几页中，将把抓举分解成 4 个动作阶段，以帮助运动员改善技术及促进力量转换和发展，为参加更高级别的比赛抓举做好准备。

在抓举训练中有两大要素，包括：

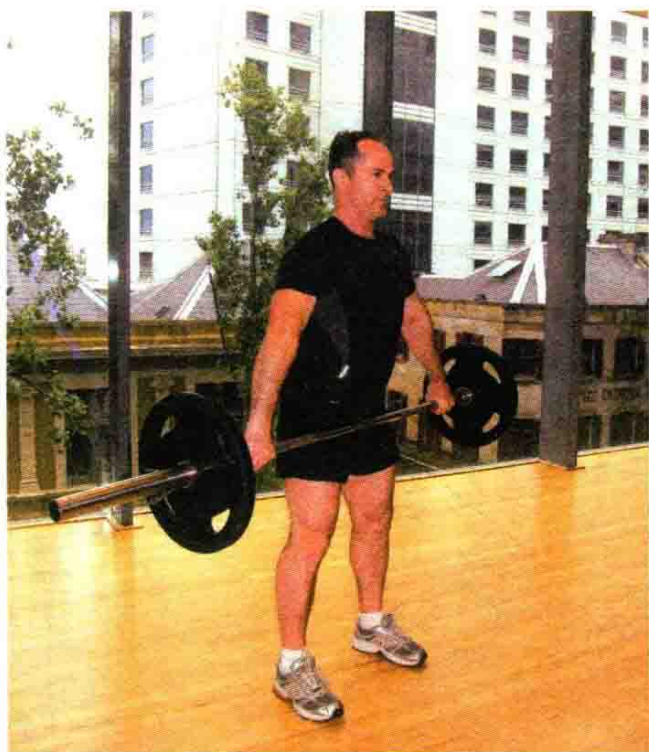
1. 宽抓距——抬高双臂，与地面平行。肘部弯曲 90 度角，手指向下。弯曲双腿，双手降低至横杠。以该姿势抓住横杠，然后伸直双臂，获得更大的抓握姿势。
2. 以钩式握法握住横杠——抓横杠的时候，必须将食指搭在拇指上（见第 27 页）。



1. 开始



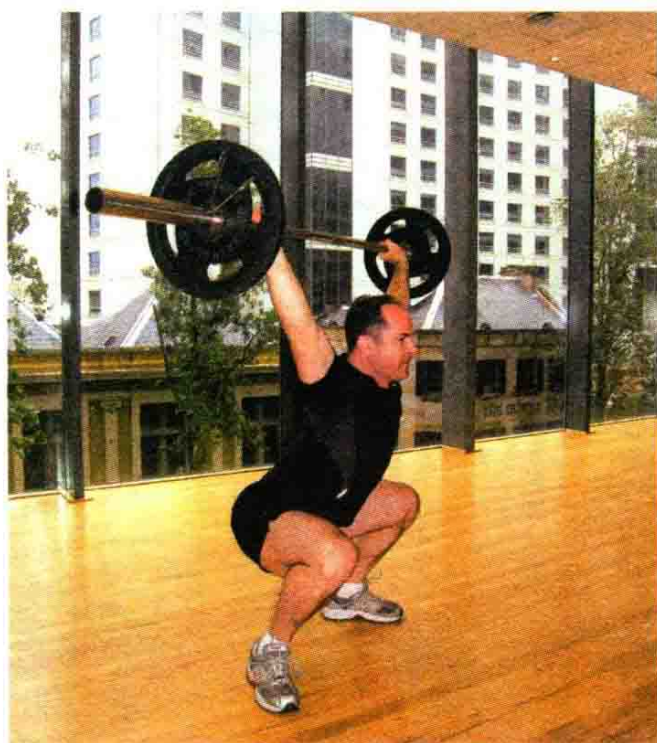
2. 第一拉



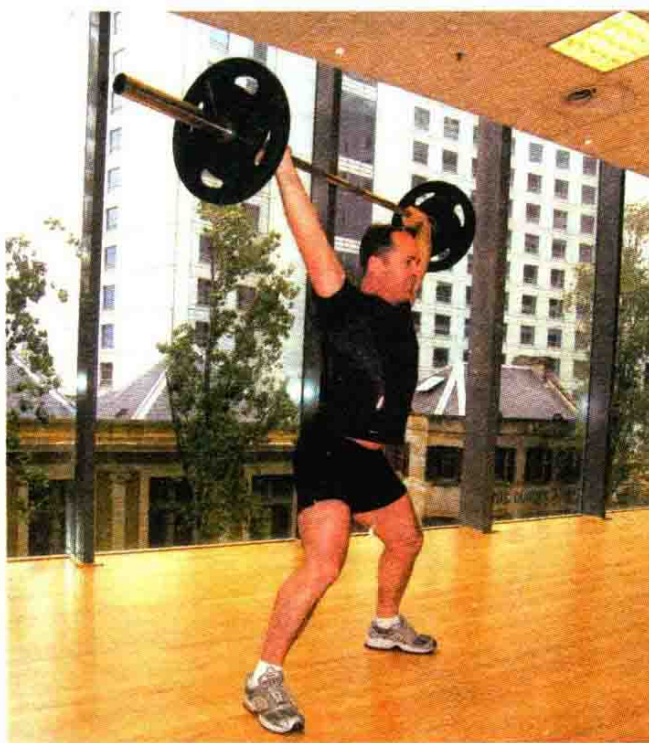
3. 挺起



4. 第二拉



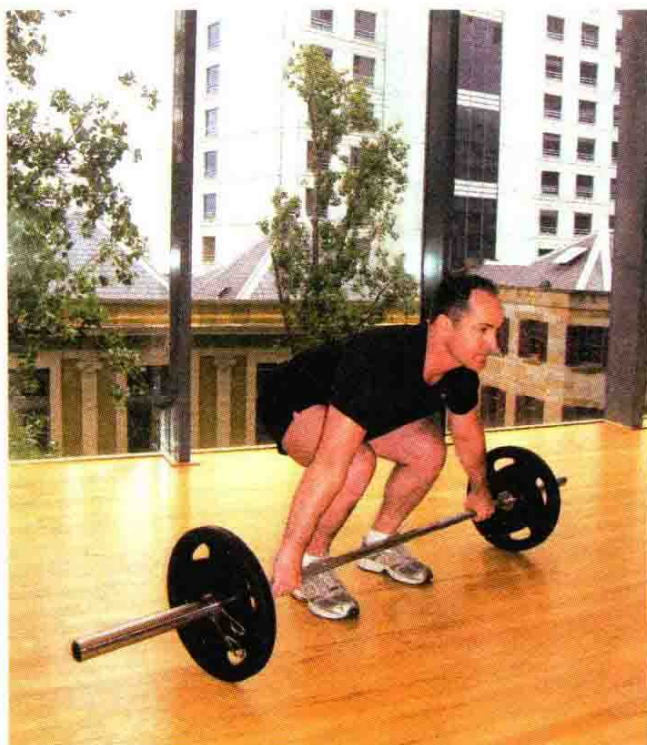
5. 杠下下蹲和接住



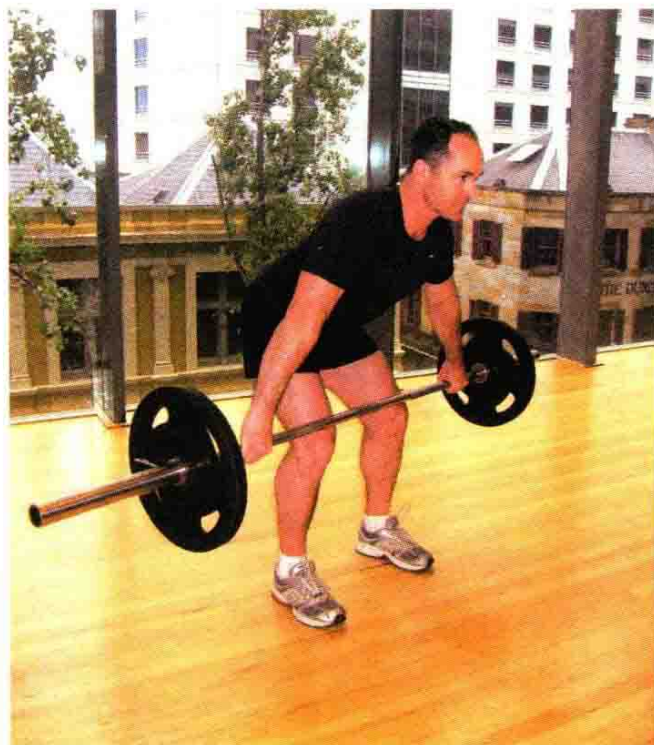
6. 完成

要想获得完整的训练指导，见第4阶段第150页。

比赛抓举——第1阶段



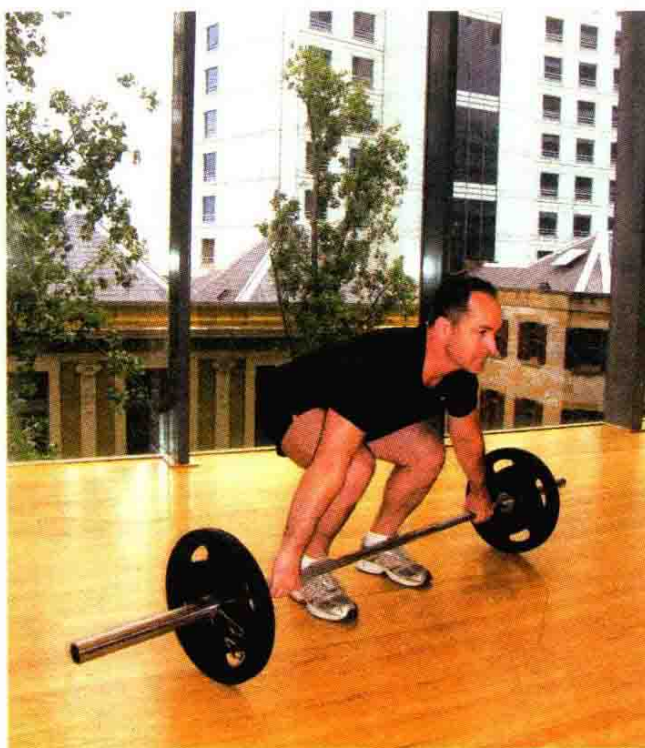
1. 开始



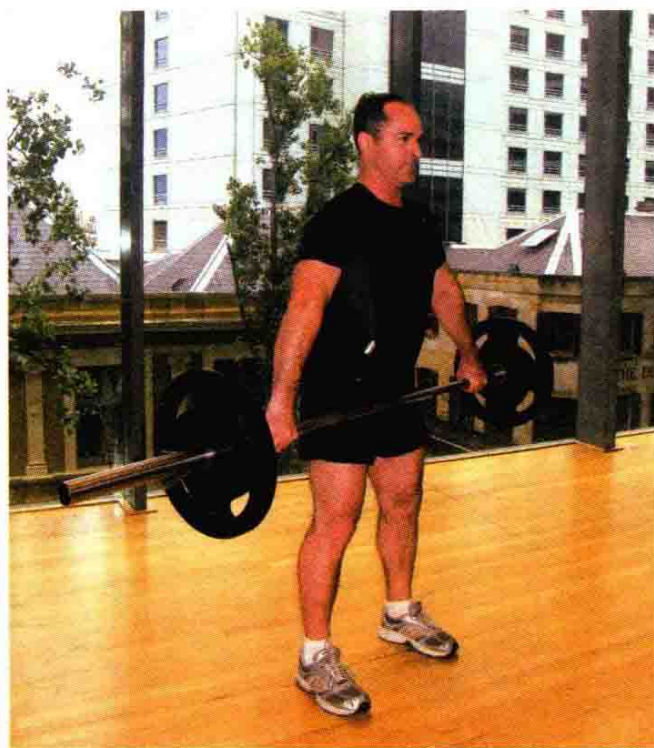
2. 第一拉

特定力量训练——分解训练

抓举硬拉 (第 122 页)

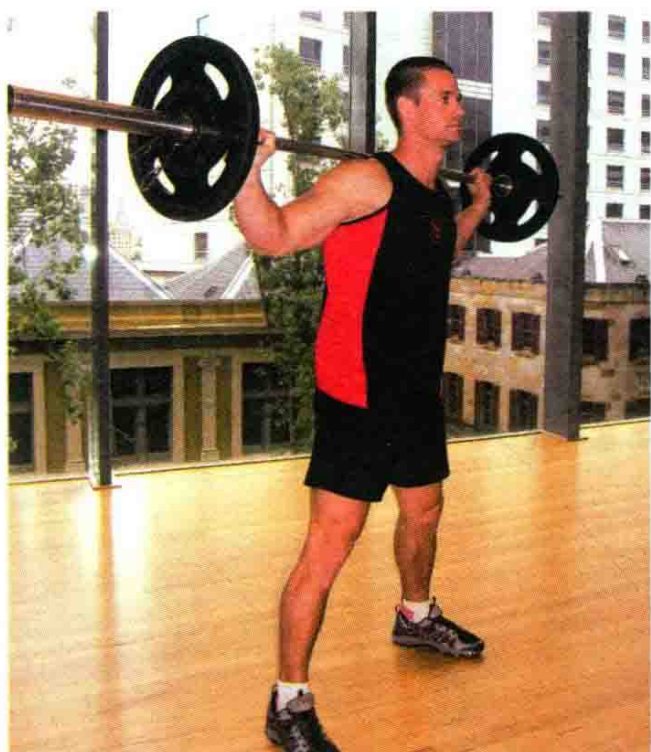


开始

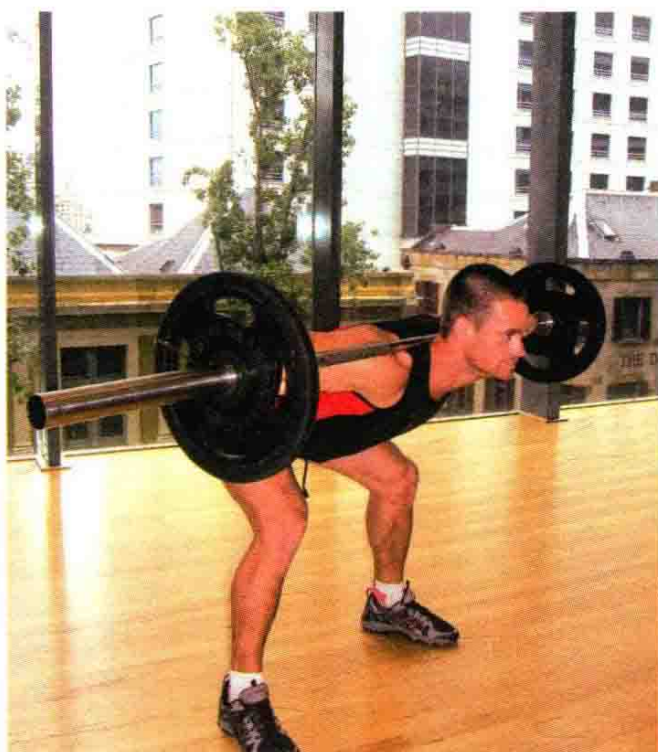


中间点

负重屈练习（第53页）

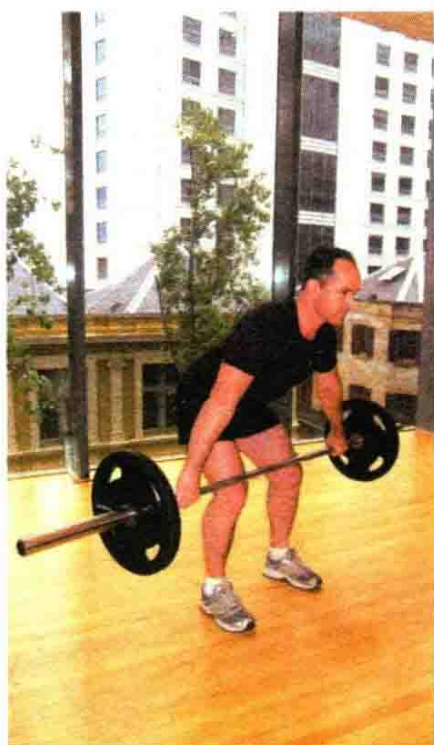


开始

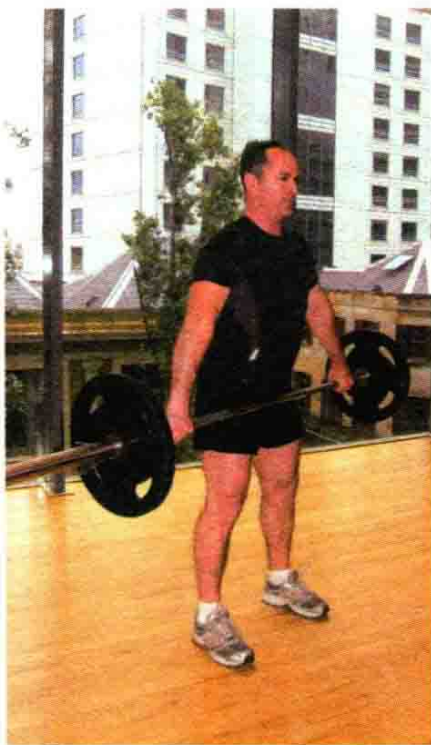


中间点

比赛抓举——第2阶段



2. 第一拉



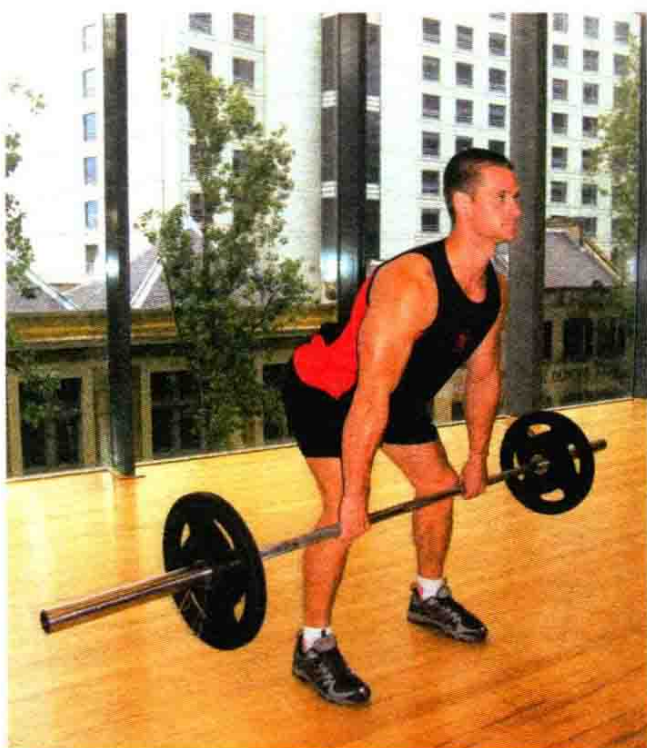
3. 挺起



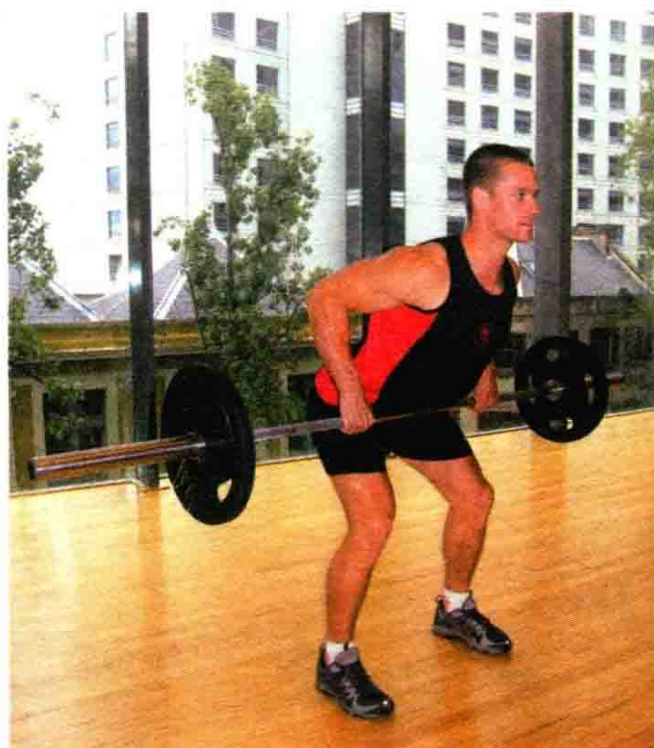
4. 第二拉

特定力量训练——分解训练

弯腰划船 (第 47 页)

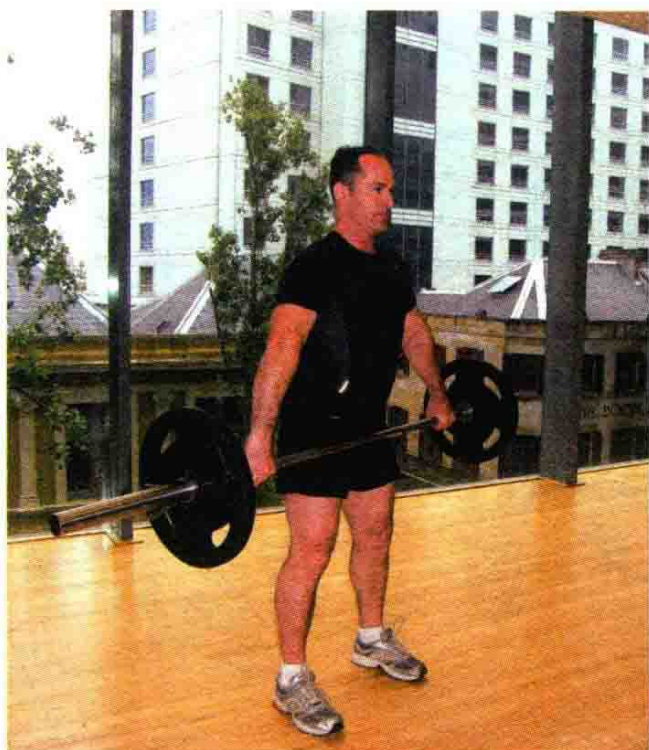


开始



中间点

站立划船—抓握法（第41页）



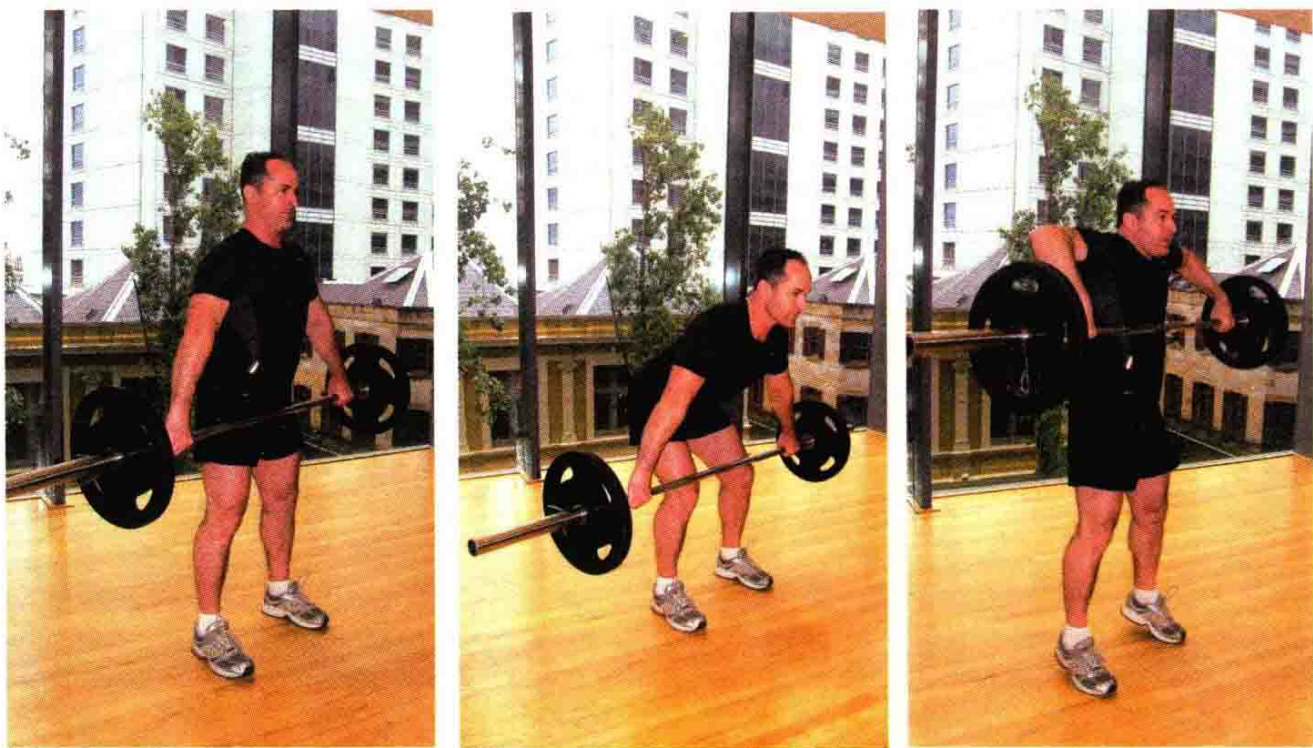
开始



中间点

复合渐进训练

抓握悬空上拉



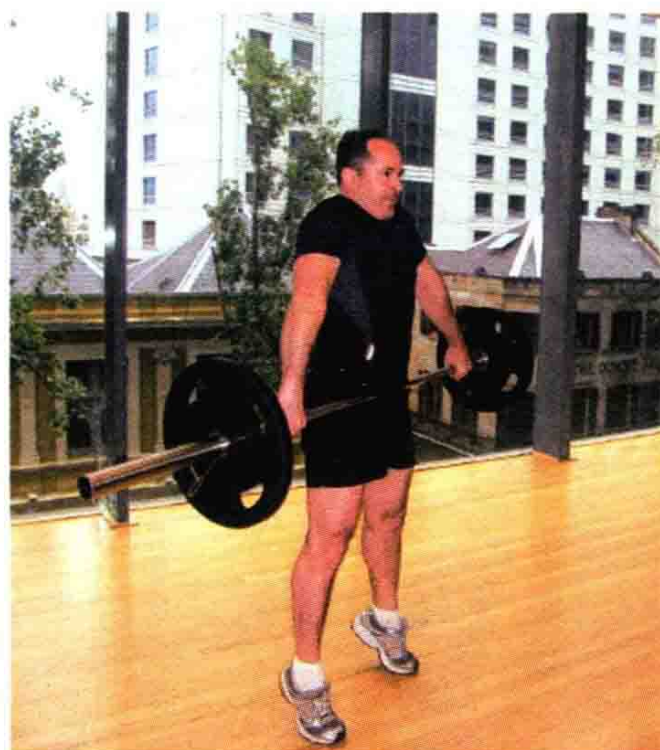
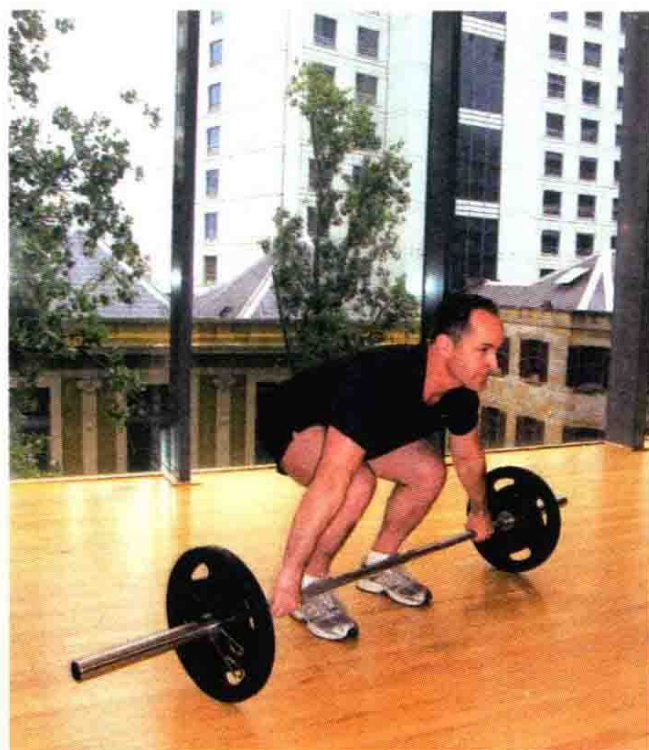
开始

降低

拉起

以钩式握法将杠铃握在手中，身体站直，昂首挺胸，双脚与肩同宽。保持双臂伸直，面朝前方，首先通过向后移动臀部降低杠铃，同时保持膝盖稍微弯曲且固定，而且肩膀向前倾斜。横杠到达膝盖顶部时，让臀部快速向上移动并站直，快速恢复至开始姿势。以脚尖站立后，通过弯曲肘部和让杠铃继续保持向上运动，使杠铃到达胸膛中部。确保抬高双肘，以及让横杠贴近身体。

抓握耸肩

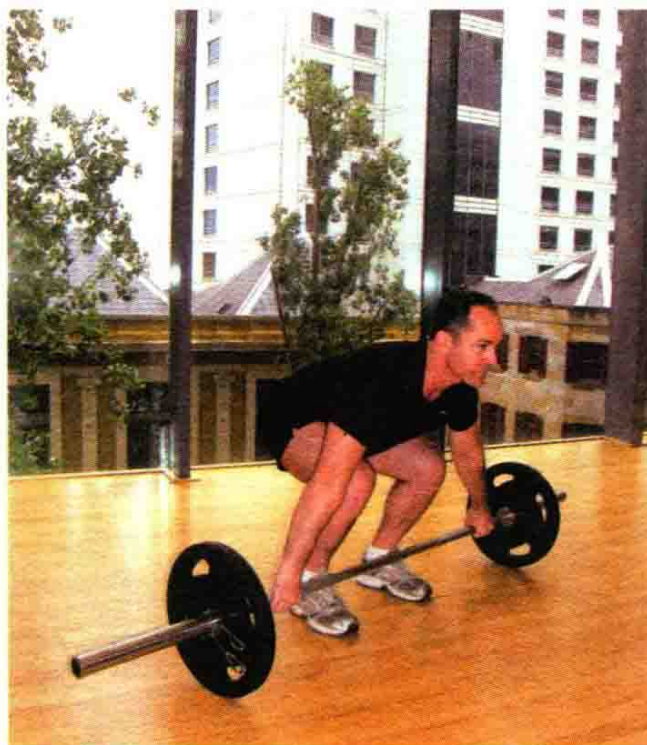


开始

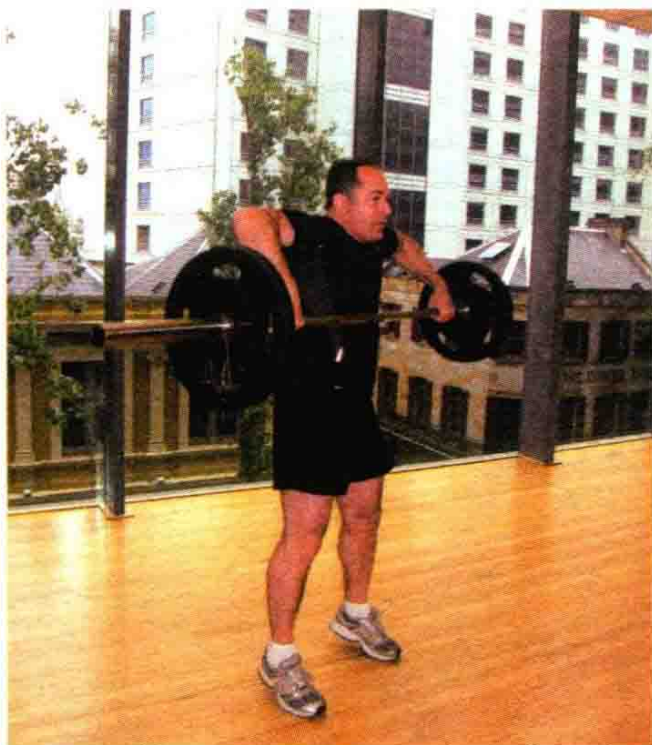
向上

站在横杠边，双脚齐肩宽，而且让双脚的跖球位于横杠下方。下蹲并使用钩式握法抓住横杠，双臂伸直，肘部与横杠在同一平面上。通过伸展臀部和膝盖将杠铃从地面提起，尽量保持横杠贴近双腿。横杠到达膝盖位置时，躯干与地面的角度仍然保持不变，和开始姿势时一样，然后继续让臀部向前运动，横杠从大腿经过时进入站立姿势——以脚尖站立，尽量高耸肩膀，同时保持双臂伸直。

抓握上拉



开始



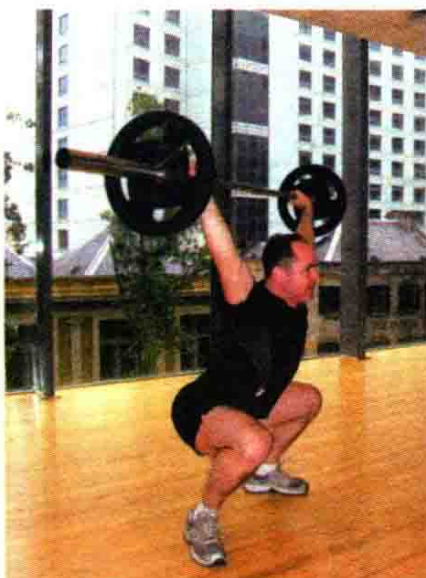
向上

站在横杠边，双脚齐肩宽，而且让双脚的跖球位于横杠下方。下蹲并使用钩式握法抓住横杠，双臂伸直，肘部与横杠在同一平面上。通过伸展臀部和膝盖将杠铃从地面提起，尽量保持横杠贴近双腿。横杠到达膝盖位置时，躯干与地面的角度仍然保持不变，和开始姿势时一样，然后继续让臀部向前运动，横杠从大腿经过时进入站立姿势——以脚尖站立。以脚尖站立后，通过弯曲肘部和让杠铃继续保持向上运动，使杠铃到达胸膛中部。确保抬高双肘，以及让横杠贴近身体。

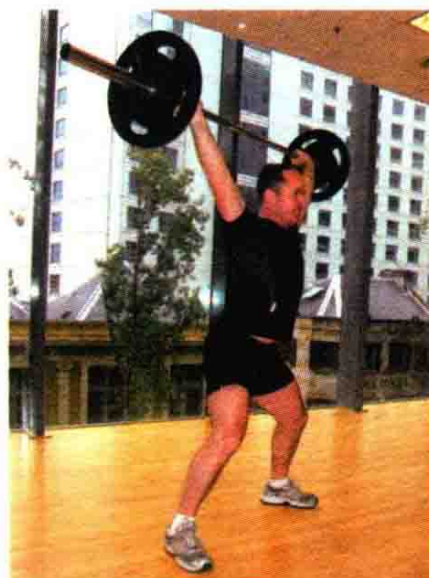
比赛抓举——第3阶段



4. 第二拉



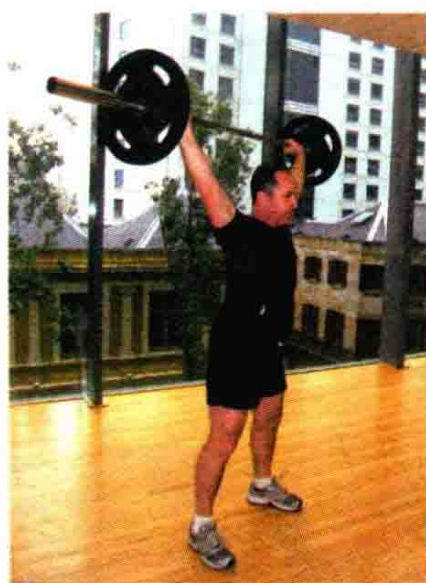
5. 杠下下蹲和接住



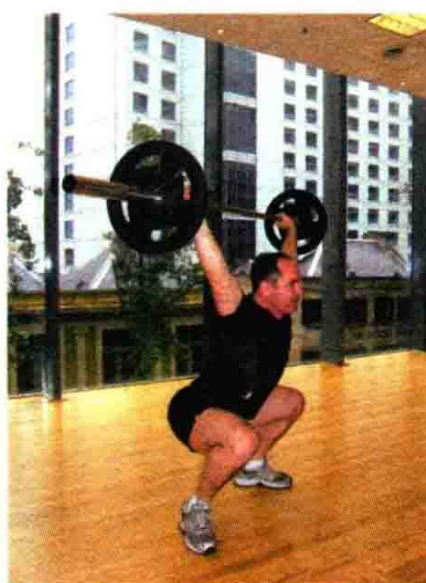
6. 完成姿势

特定力量训练——分解训练

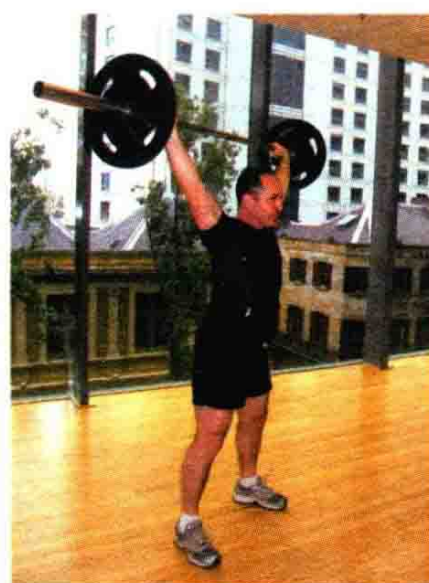
头顶蹲举



开始



中间点



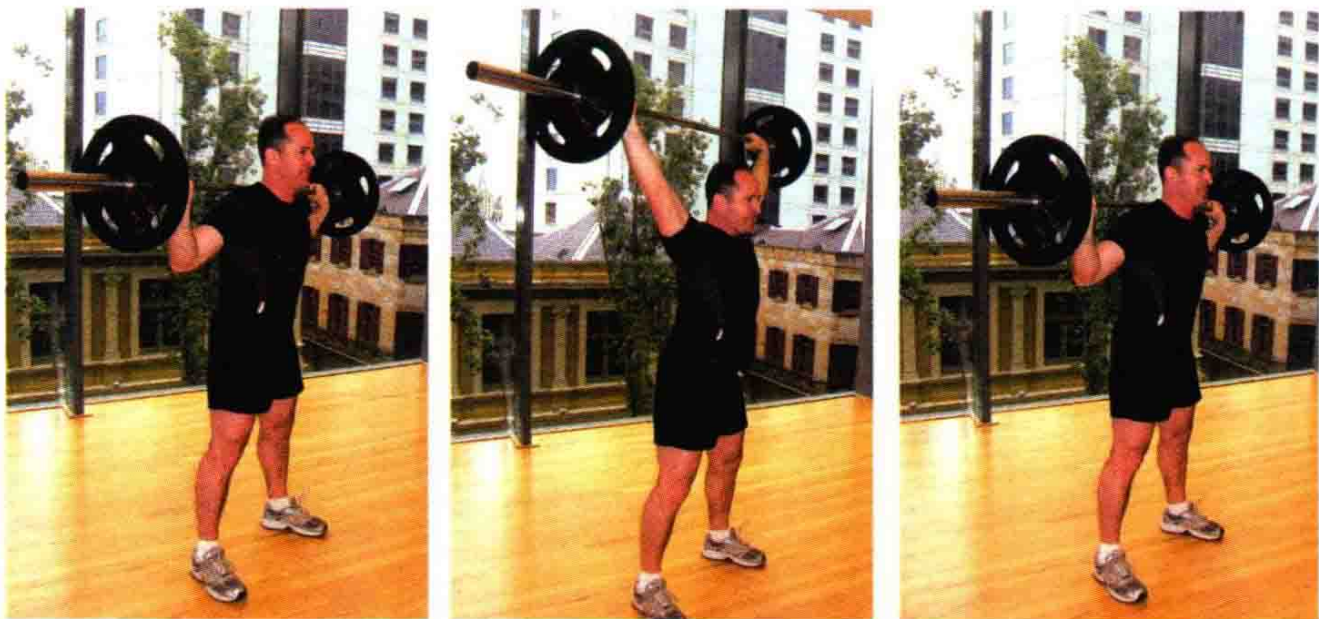
终点

以抓举钩握法将杠铃举起在头顶，双脚比肩宽。在弯曲膝盖向地面降低身体进入下蹲姿势的过程中吸气。双臂保持在头顶上后方，让重量位于双脚的中间，实现良好的重心平衡。在接近最后姿势的过程中呼气，同时站立恢复至开始姿势。

注意：这项高级的训练要求同时关注上半身和下半身的灵活性以及核心力量。刚开始先仅使用杠铃的横杠进行训练，而且要在体能训练教练的指导下进行，确保学到正确的技术。

复合渐进训练

颈后推举—抓握法



开始

推举

降低

将杠铃横跨在后肩上，双臂和双手处于抓举姿势，采用钩式握法握住横杠。脊椎保持自然姿势，绷紧腹部。向头顶举起双臂，同时呼气。降低杠铃，同时吸气。

颈后推举—宽抓距



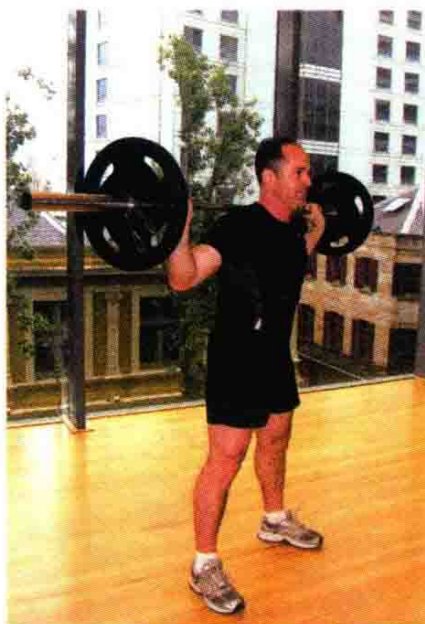
开始

推举

完成

将杠铃横跨在后肩上，双臂和双手处于抓举姿势，采用钩式握法握住横杠。脊椎保持自然姿势，绷紧腹部。吸气并稍微弯曲膝盖，然后爆发性地快速伸直双腿并呼气。用双腿的力量将杠铃举起在头顶上方。短暂停留后，再将杠铃降低。

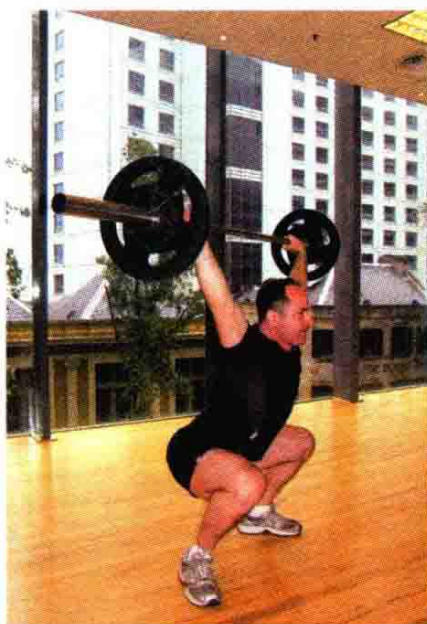
推举抓举平衡



开始



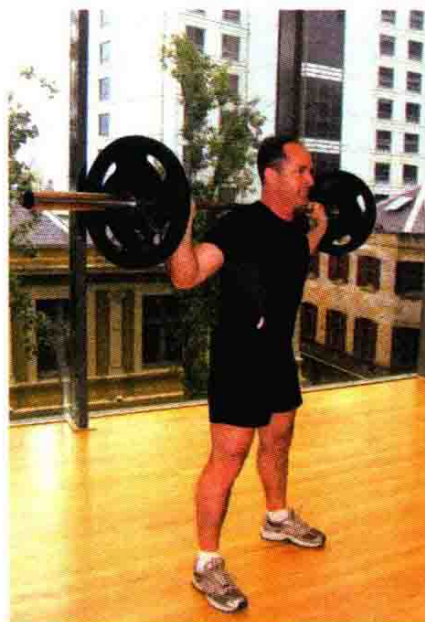
推举



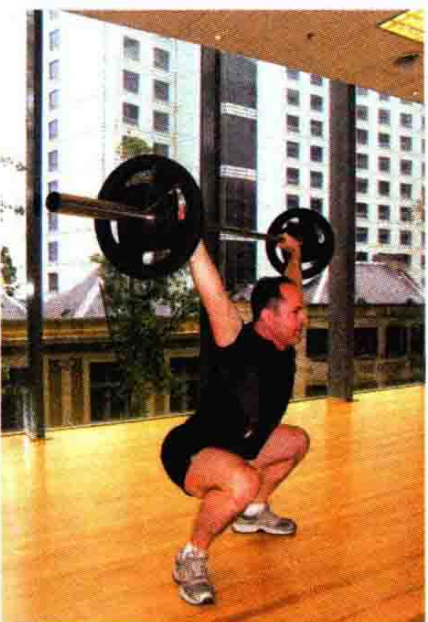
降低

将杠铃横跨在后肩上，双臂和双手处于抓举姿势，采用钩式握法握住横杠。脊椎保持自然姿势，绷紧腹部。在呼气的同时弯曲膝盖，并将身体降低至杠铃下方，形成下蹲姿势，同时将杠铃举上头顶。

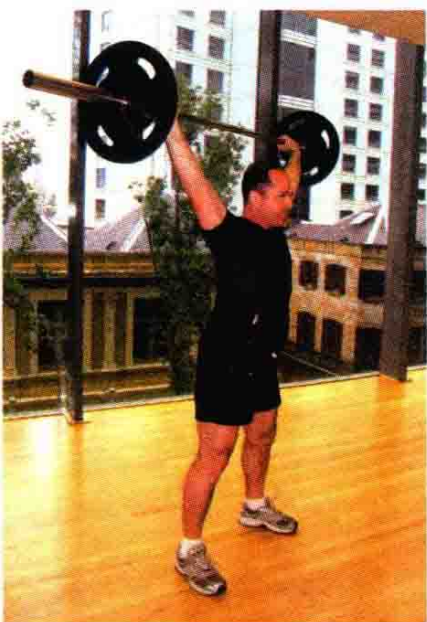
下蹲抓举



开始



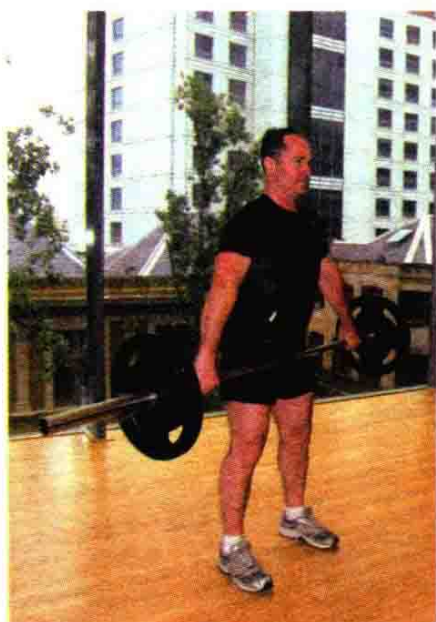
下蹲



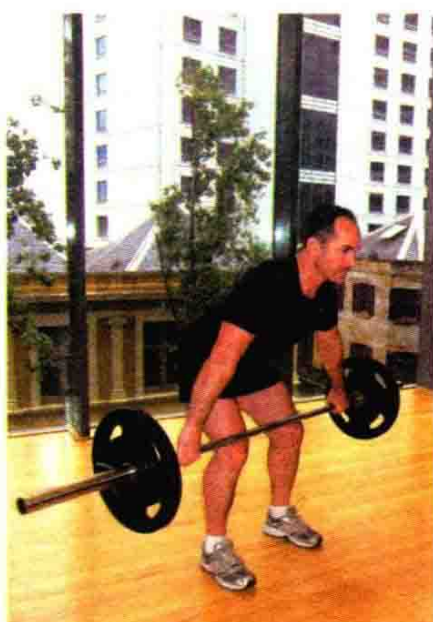
起立

将杠铃横跨在后肩上，双臂和双手处于抓举姿势，采用钩式握法握住横杠。脊椎保持自然姿势，绷紧腹部。在小幅下降的过程中吸气，然后伸直双腿，横杠离开肩膀的瞬间，快速下降至全蹲姿势，同时将双臂锁定在头顶上方，撑住杠铃，在该过程中呼气。将腿伸直，然后将杠铃降落在肩膀上。

悬空力量抓举



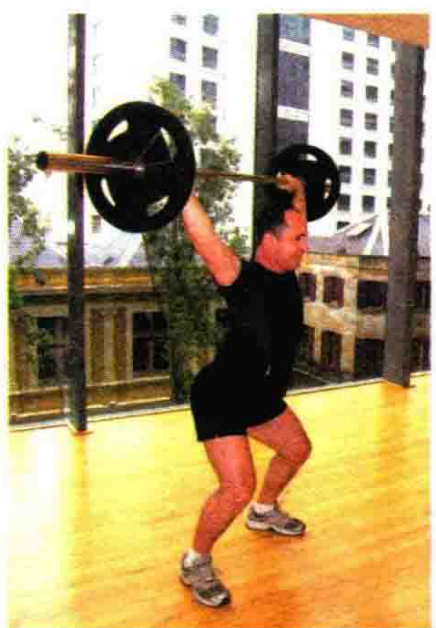
开始



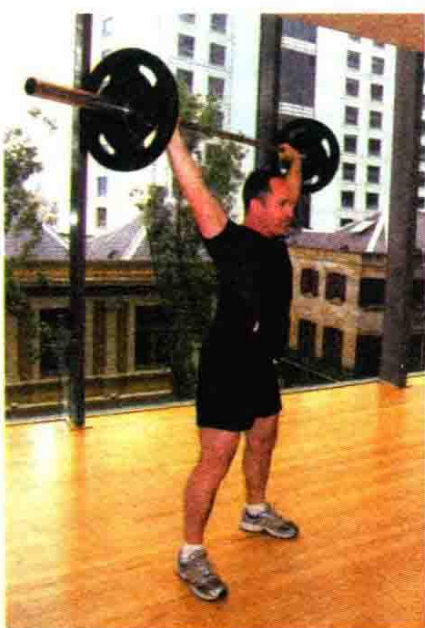
降低



上拉



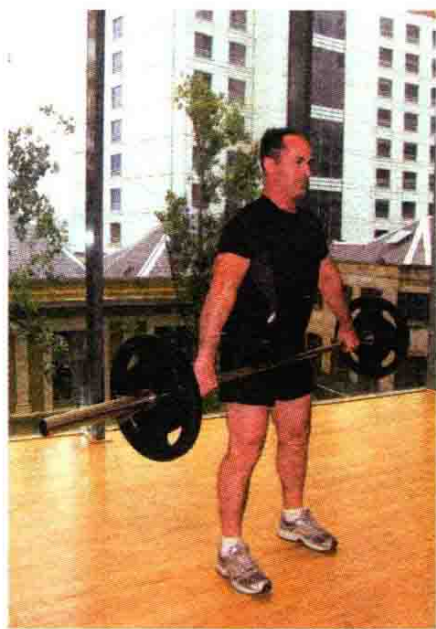
下降



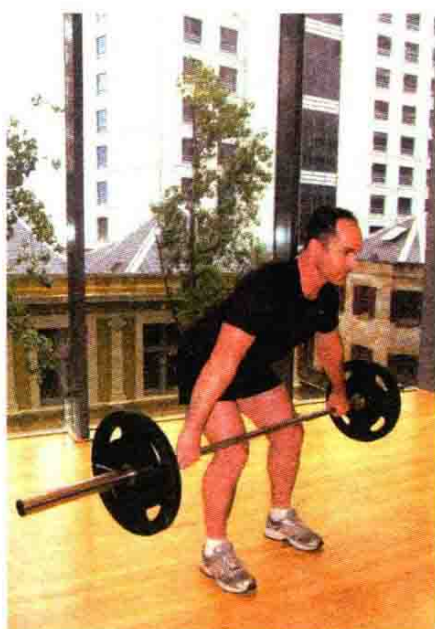
完成

以钩握抓举法将杠铃握在手中，双脚与肩同宽，挺起胸膛。保持双臂伸直，面朝前方，首先通过向后移动臀部降低杠铃，同时保持膝盖稍微弯曲且固定，肩膀向前倾斜。横杠到达膝盖顶部时，让臀部快速向上移动并站直，快速恢复至开始姿势。以脚尖站立后，通过弯曲肘部和让杠铃继续保持向上运动，使杠铃到达胸膛中部，同时下降身体形成半蹲姿势。确保抬高双肘，让横杠贴近身体。动能将横杠举过头顶而且双臂锁定后，伸直双腿完成最后的动作。确保总是让横杠贴近身体。

从悬空抓握到头顶蹲举



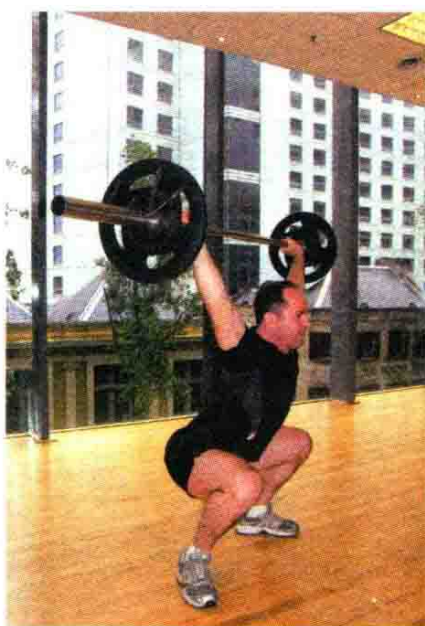
开始



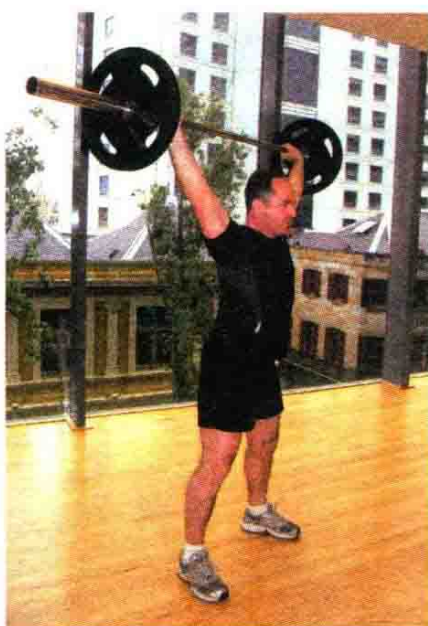
降低



上拉



降低和蹲举

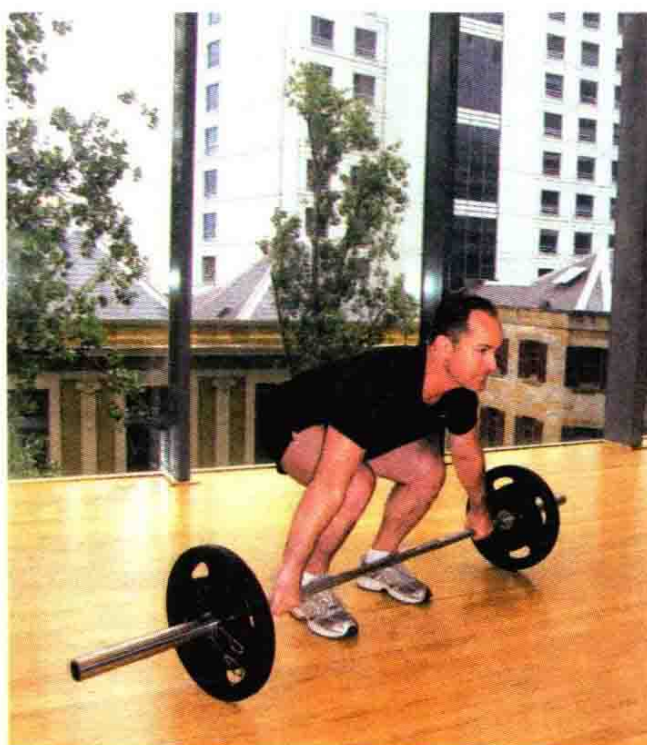


完成

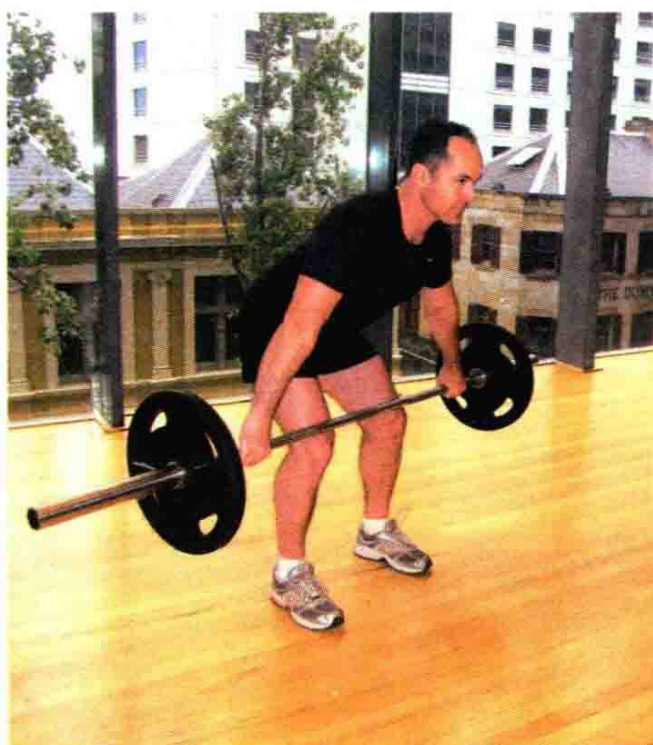
以钩握抓举法将杠铃握在手中，双脚与肩同宽，挺起胸膛。保持双臂伸直，面朝前方，首先通过向后移动臀部降低杠铃，同时保持膝盖稍微弯曲且固定，肩膀向前倾斜。横杠到达膝盖顶部时，让臀部快速向上移动并站直，快速恢复至开始姿势。以脚尖站立后，通过弯曲肘部和让杠铃继续保持向上运动，使杠铃到达胸膛中部和更高位置，同时下降身体形成深蹲姿势。在动能将横杠举过头顶的过程中，在到达全蹲姿势时将双臂伸直锁定，然后升起回到站立姿势，同时让杠铃保持在头顶上方。

比赛抓举——第4阶段

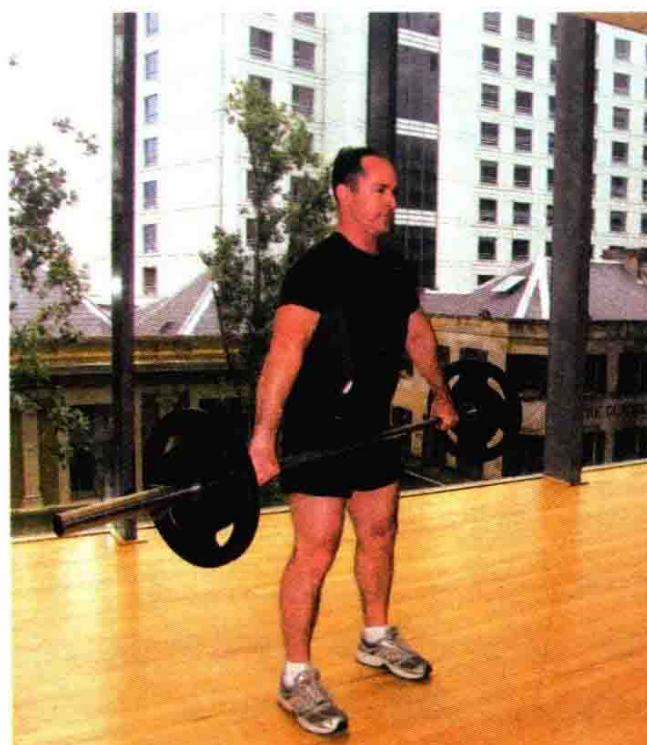
复合渐进训练



1. 开始



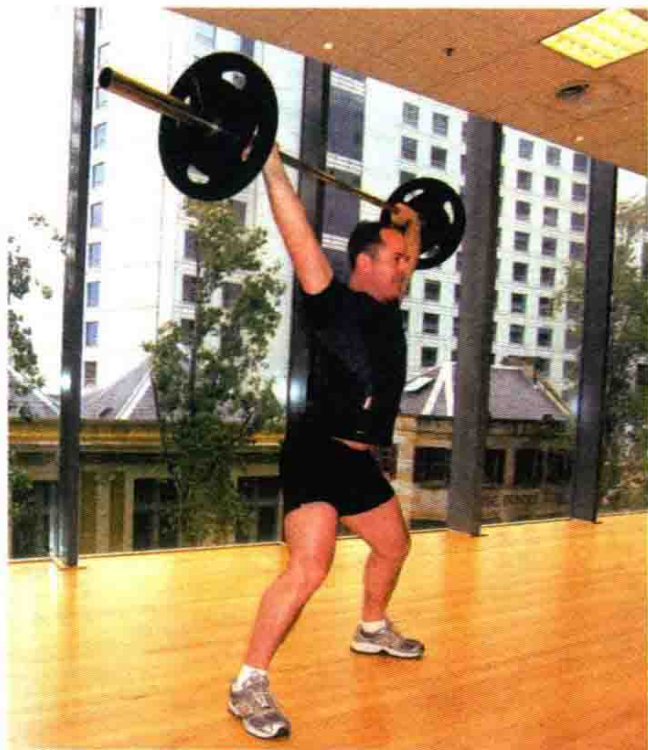
2. 第一拉



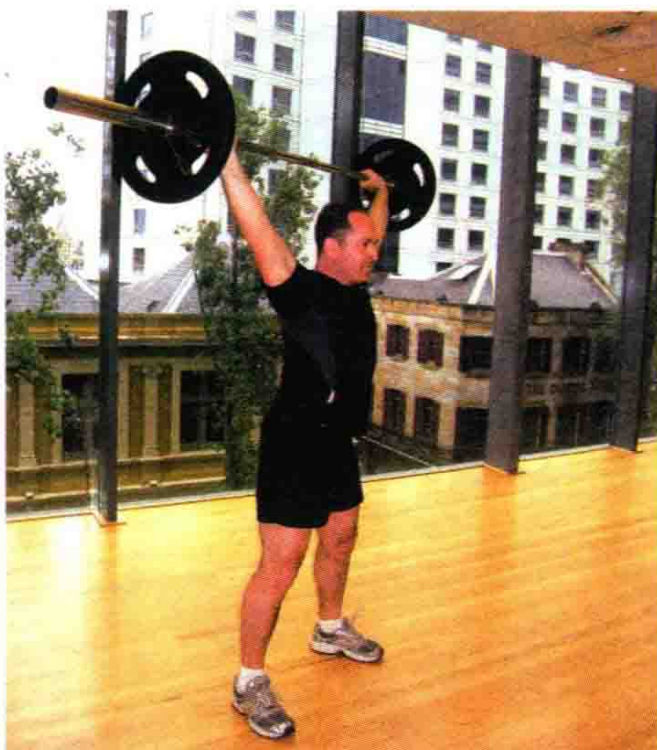
3. 挺起



4. 第二拉



5. 杠下下蹲和接住

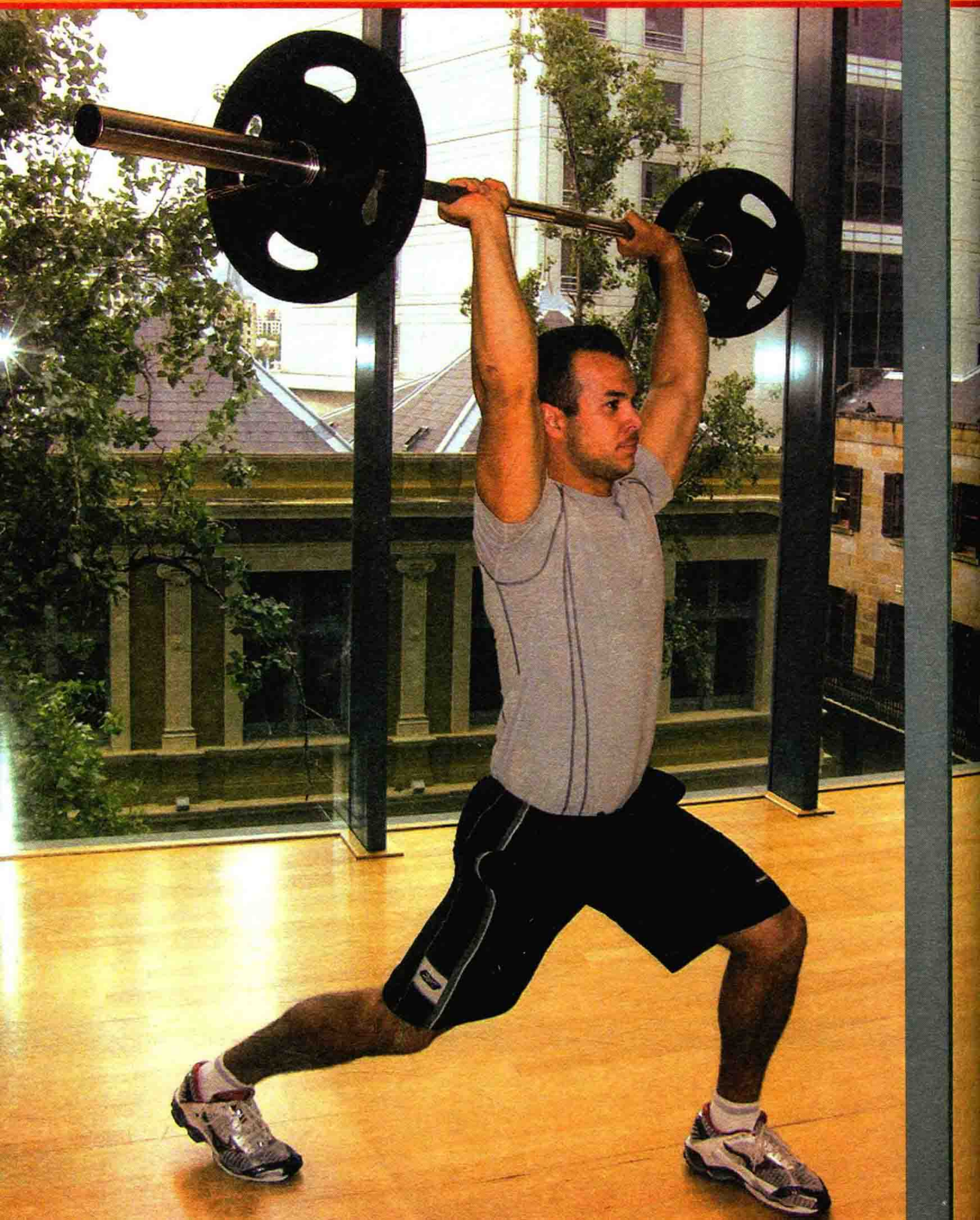


6. 完成姿势

站在横杠边，双脚齐肩宽，而且让双脚的跖球位于横杠下方。下蹲并使用钩式握法抓住横杠，双臂伸直，肘部与横杠在同一平面上。通过伸展臀部和膝盖将杠铃从地面提起，尽量保持横杠贴近双腿。横杠到达膝盖位置时，躯干与地面的角度仍然保持不变，和开始姿势时一样，然后继续让臀部向前运动，横杠从大腿经过时进入站立姿势——以脚尖站立。以脚尖站立后，通过弯曲肘部和让杠铃继续保持向上运动，使杠铃到达胸膛中部和更高位置，同时下降身体形成半蹲姿势。动能将横杠举过头顶而且双臂锁定后，伸直双腿完成最后的动作。确保总是让横杠贴近身体。

第5章

第4阶段：奥林匹克举重——爆发力训练



开发爆发性力量

要想执行本章中的举重项目，你必须成功完成第1~3阶段的训练。渐进的训练项目非常关键，因为随着训练的深入，身体的核心力量、灵活性和神经肌肉协调能力都会得到增强。此外，还从各种不同的角度、速度和耐力锻炼了结缔组织、肌腱、韧带和肌肉纤维，让身体在运动中变得更具适应性，能够处理各种力量和动作，同时降低受伤的风险。

在学习奥林匹克举重时，最关键的一点是注重先使用比较轻的杠铃片来学会技术。目的是通过快速移动杠铃片来增加力量输出。如果杠铃片太重，那么杠铃的移动就会很慢，从而影响运动员的技术学习，而且还可能导致运动员受伤。随着时间的推移，技术和速度都会提升，然后逐步增加杠铃片的重量，从而有效地开发速度和力量转换能力。

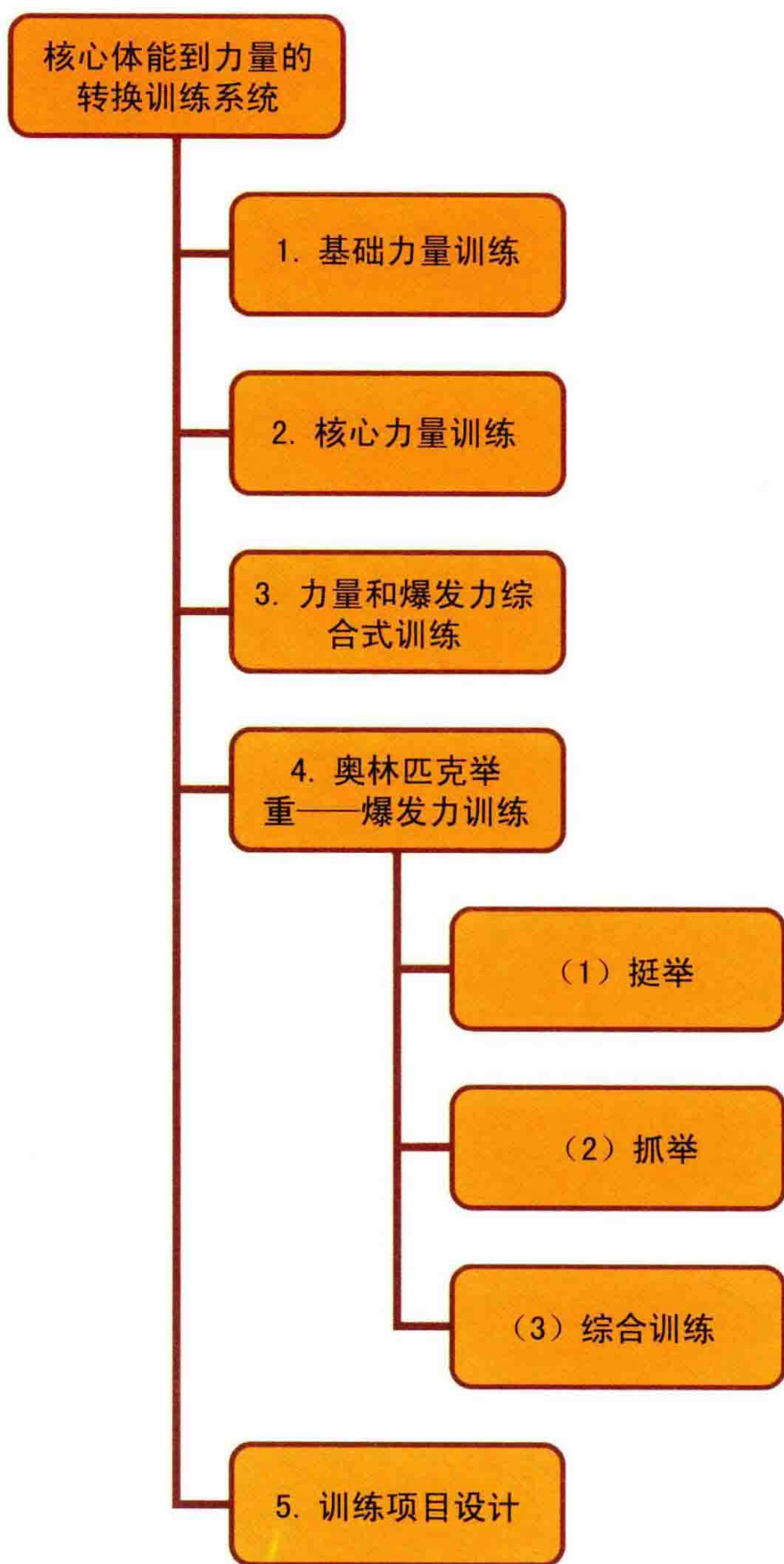
作为教练，我了解奥林匹克举重的重要性和好处，以及它对运动员的职业产生的影响。通过举重能够实现很好的协调能力和更高的力量输出率。虽然奥林匹克举重的范围从传统的力量肩举一直延伸到更加复杂的抓举，但是它们能够训练运动员的爆发力和使用最大的力量。因此，动作的质量比数量重要，需要更长的休息时间来保证身体在执行下一次举重时充满力量。

力量输出

在力量训练中到达这一阶段后，我们看到了每次举重中力量输出的快速增加。所使用的运动单元通常取决于力量输出。涉及质量和加速度的快速力量开发对于力量和速度都有好处。我认为第4阶段涉及两个子力量阶段：

- 力量第1阶段：快速举起轻负载（或重物），包括药球和奥林匹克举重；确保掌握技术；举起速度通常模仿高速执行的力量运动，例如推铅球。
- 力量第2阶段：快速举起重负载。

因为快速动作和这些艰巨的举重要重复利用肌肉，使得神经系统处于巨大压力之下，因此每隔3~6分钟（每组动作时间）就需要较长的休息期。在每组动作之间，可以进行轻量级心血管锻炼（如健身脚踏车），以促进氧气循环并保持肌肉处于热身状态，而且有助于训练完成后的缓和运动。先进行轻量级锻炼再进行伸展运动能够减轻肌肉疼痛。大于自己的最大举重量的85%~90%的负载对神经系统帮助最大。绝大部分运动员只能完成1~3次如此吃力的重复，然后需要休息3~6分钟才能继续进行。在自己的最大举重量的75%~85%的负载下重复4~8次然后休息3~5分钟再继续，这样做对体能和神经系统都有帮助。遵循循序渐进的力量训练项目能够刺激身体适应力量输出，而且变得更加高效，因为肌肉的协调能力和爆发力都得到了改善。



奥林匹克举重的关键伸展运动

奥林匹克举重需要关节具备巨大力量、灵活性和稳定性，确保总是能够保持正确的技术动作。在某些情况下，可能需要定期进行特别关注，确保这种灵活性得到保持。下面的伸展运动针对奥林匹克举重运动中所用到的特定肌肉群。每项伸展运动都要保持 15 秒或以上，然后根据需要在身体两侧重复执行。

关键伸展运动

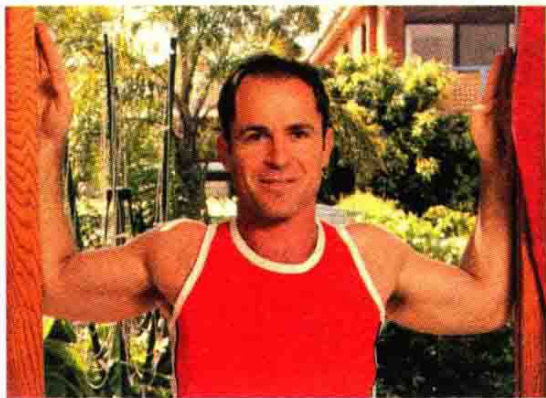
描述



背部伸展—肘部

目标：伸展腰部的肌肉，帮助热身阶段和第一个上拉阶段。

腹部和前臂着地平趴在地板上，慢慢将胸膛从地面上抬起并保持，不要感到任何压力或疼痛。



胸部伸展

目标：伸展胸部的肌肉，有助于保持身体对齐、上拉动作和横杠位置，尤其是高举在头顶时。

站在两侧门框中间（或者两面 L 形墙壁角落中），双臂弯曲呈 90 度角，身体稍微向前倾。



背部中央弧形

目标：伸展中背部和上背部以及肩膀部位，有助于保持横杠的位置，尤其是高举于头顶时（比如抓举）。

站在墙面前、两侧门框中（或者两面 L 形墙壁角落中）。弯曲髋部，将双手放在墙上，并缓慢向前倾。

注意：建议每日进行伸展运动和每周进行按摩。

肱三头肌

目标：伸展上背部、肩胛和肱三头肌。在所有上半身和头顶动作中，对肩膀和肩胛的灵活性非常重要。

将一条手臂弯曲在脑后，使用另一只手握住其肘部。轻轻地向下拉。在另一侧手臂重复该动作。



内收肌

目标：伸展腹股沟部位，有助于加快腿的动作，包括弯曲、抬高和挺举动作。

坐在地板上，让脚底并拢，将双臂沿靠在小腿上，双手握住脚踝。使用双臂轻轻将膝盖向地板方向压，然后放松。



腓绳肌

目标：伸展下蹲动作中所用到的腓绳肌。

坐在地板上，双腿伸直，将其中一只脚放在另一只脚的上方。将双臂伸出在背后，手指张开呈杯状撑地。保持脊椎伸长，轻轻向前倾进行伸展。使用另一条腿重复。





臀部和胸廓

目标：伸展臀部和后背中部，确保肌肉的柔韧性能胜任各种动作。

坐直在地板上，将一条腿伸直，然后将另一条腿从上面跨过且脚着地。使用对侧手臂的手拉住弯曲的膝盖。慢慢将胸部向对侧膝盖方向转动，将另一只手放在身后起到支撑作用。使用另一侧腿重复伸展动作。



转动腰椎

目标：伸展臀部、腰部和中背部，确保肌肉的柔韧性能胜任各种动作。

躺在地板上，双臂横向伸直，一条腿弯曲交叉在另一条腿上。将腿向一侧降低，而脸部转向另一侧。在另一侧方向重复该动作。



梨状肌

目标：伸展下半身运动中所涉及的所有深层臀肌。

从上面的伸展运动中，向后躺在地板上，将附近的手从弯曲的腿洞中穿过去，将另一只手放在腿外侧，让双手位于膝盖正下方，然后将身体拉近。使用另一条腿重复该动作。



下跪锻炼髋髂关节

目标：伸展下半身运动中所涉及的所有深层臀肌和髋髂关节。

跪在地面上，然后身体前倾，前臂趴在地上。将一条腿交叉于另一条腿的后方，保持臀部平行。使用另一条腿重复该动作。

大腿站立

目标：伸展下蹲、弓步和上拉动作中用到的所有大腿肌肉。

身体站直，抓住一只脚，从后面弯起并保持。在另一条腿上重复该动作。



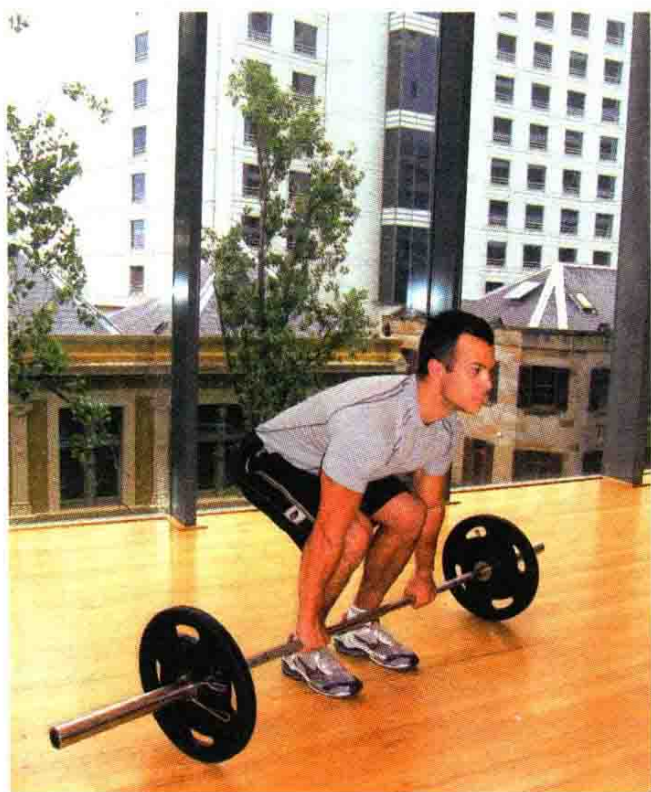
下跪侧向伸展

目标：伸展所有举起动作中所用到的臀部、大腿和后背肌肉。

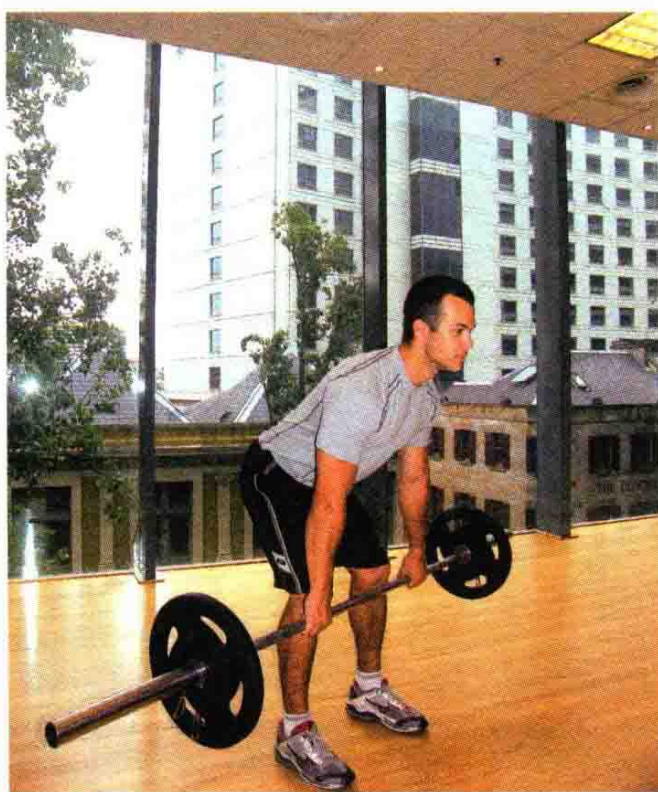
以弓步跪下，双腿呈 90 度角。慢慢向前倾，将前面的手臂放在前面的腿上。抬高后面的手臂，慢慢弯曲双腿，向前倾斜身体。将抬起的胳膊（和肩膀）稍微向后横向伸展。在另一侧重复伸展动作。



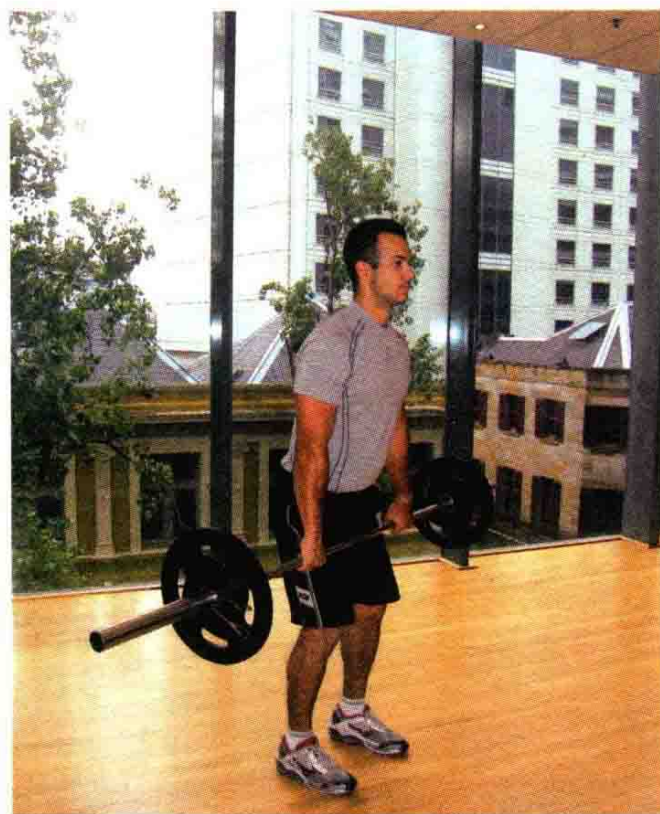
1. 肩举和顶举



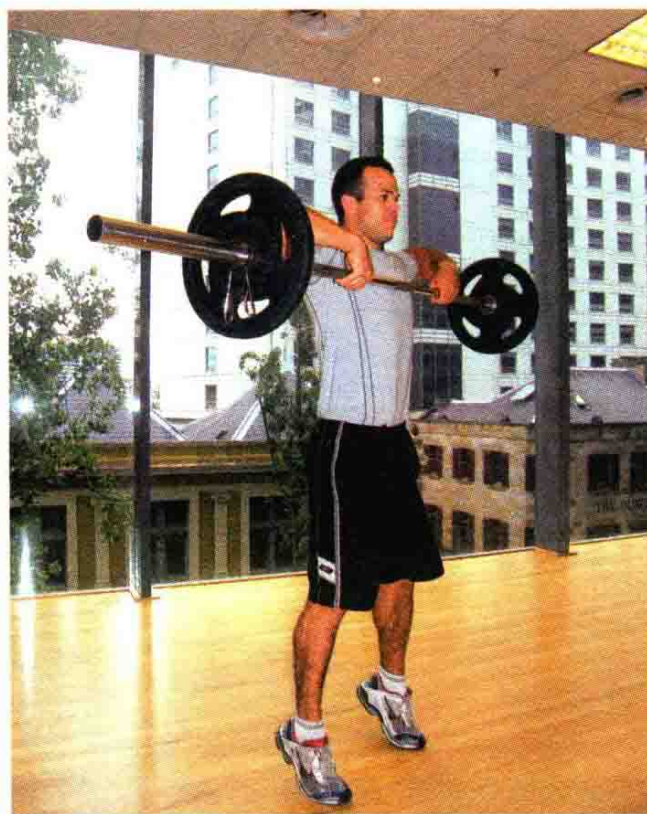
1. 开始



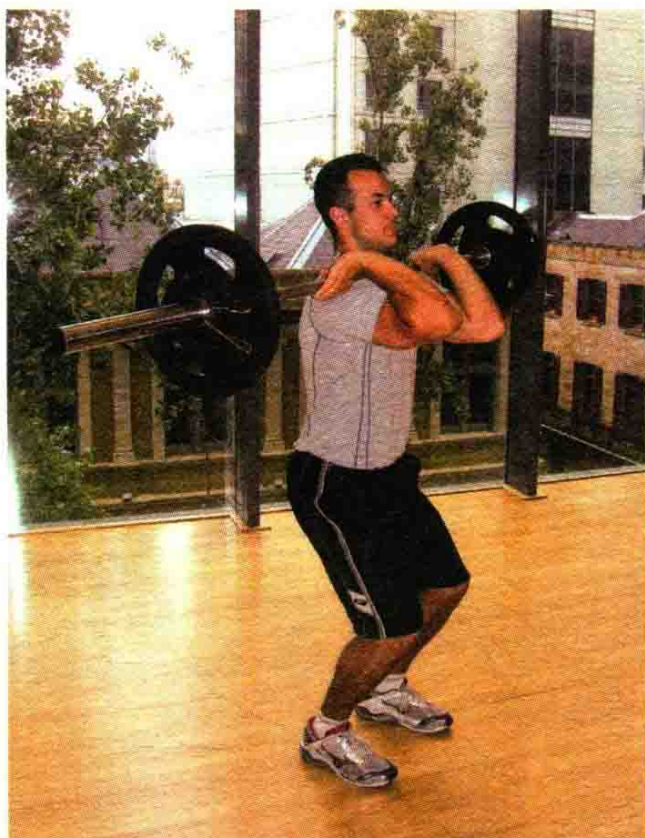
2. 第一拉



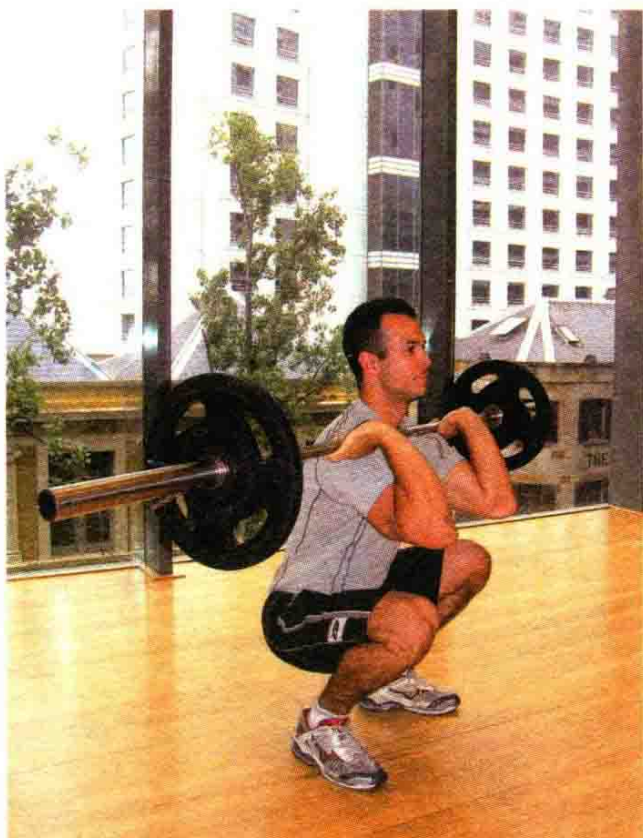
3. 挺起



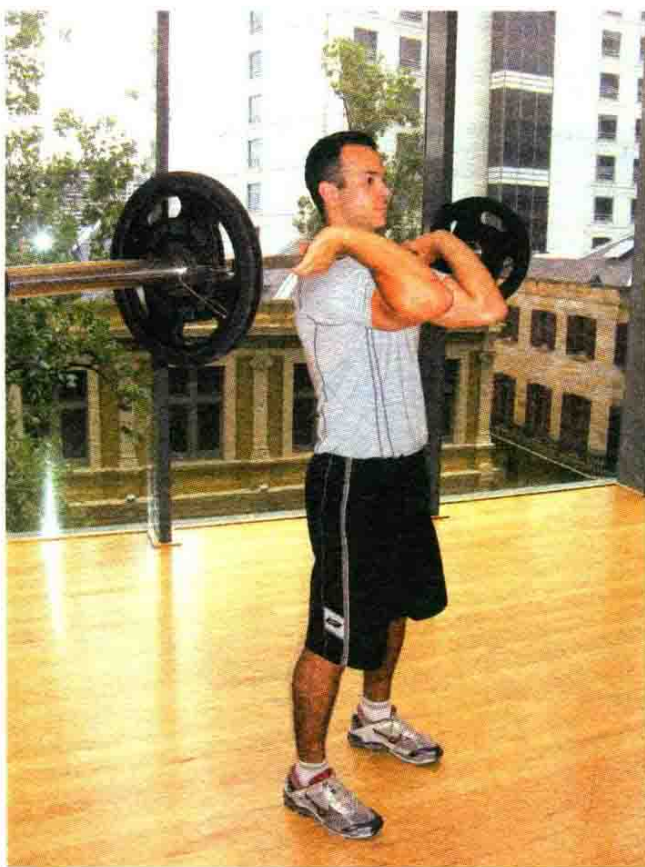
4. 第二拉



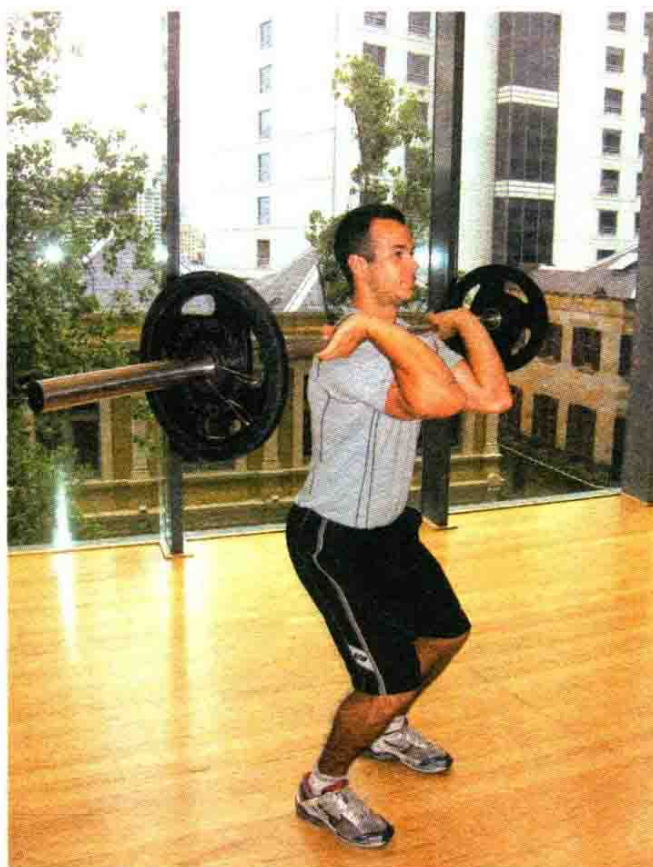
5. 杠下下蹲



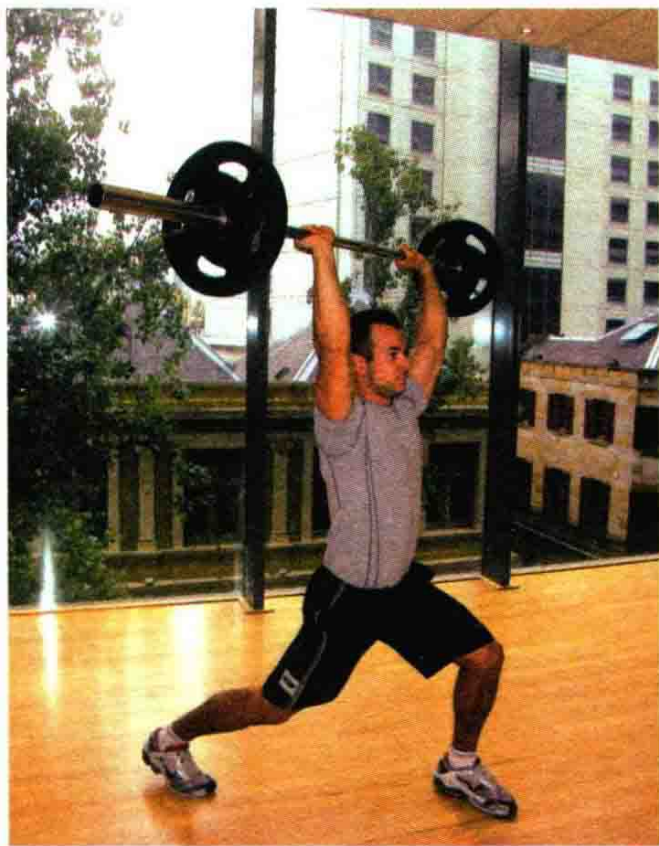
6. 接住



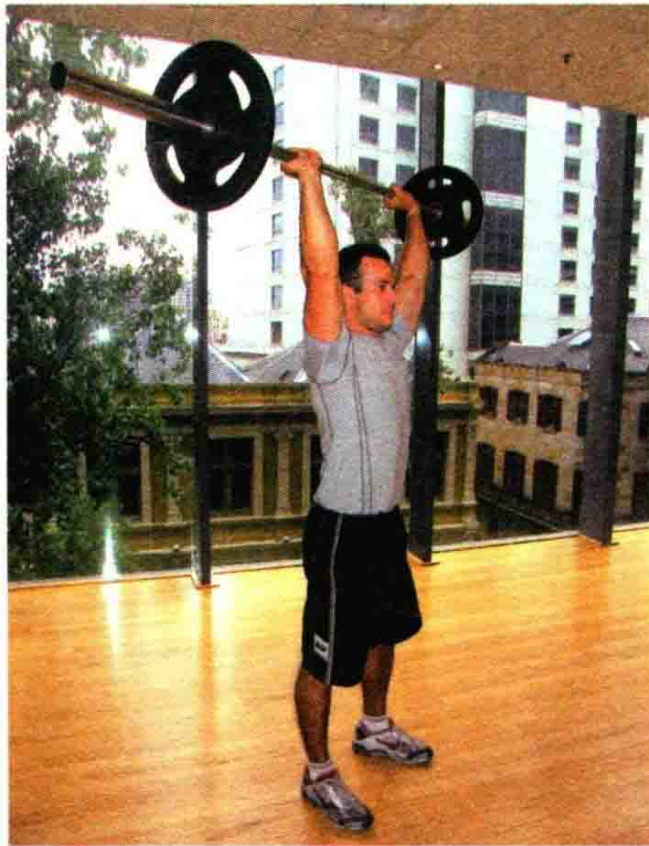
7. 完成



8. 膝部和髋部弯曲



9. 伸展和接住



10. 完成姿势

指导

1. 预备

- 站在举重台或者合适的地面上，让双脚位于横杠下方，距离稍微比臀部宽，脚趾稍微向外。
- 下蹲并以正手握法抓住横杠，双手的距离稍微比肩宽。
- 将肩膀位于横杠上方，挺直背部。
- 双臂伸直，肘部与横杠在同一平面上。

2. 第一拉

- 通过伸展臀部和膝盖将杠铃从地面上拉起。

3. 挺起

- 杠铃到达膝盖时，猛地抬起肩膀，同时保持杠铃贴近大腿。
- 杠铃经过大腿中部时，让它接触大腿。

4. 第二拉

- 向上伸展身体。
- 耸肩并用双臂将杠铃向上拉，让肘部在身侧弯曲，保持横杠贴近身体。

5. 下降至横杠下方

- 围绕横杠旋转肘部，快速将横杠拉起在躯干上方。

6. 接住

- 用前肩接住横杠，同时降低身体进入下蹲姿势。

7. 完成

- 到达全蹲姿势后，马上站起。

8. 膝部和髋部弯曲

- 如有必要调整抓握方式。
- 吸气，挺高胸膛，绷紧躯干。

9. 伸展和接住

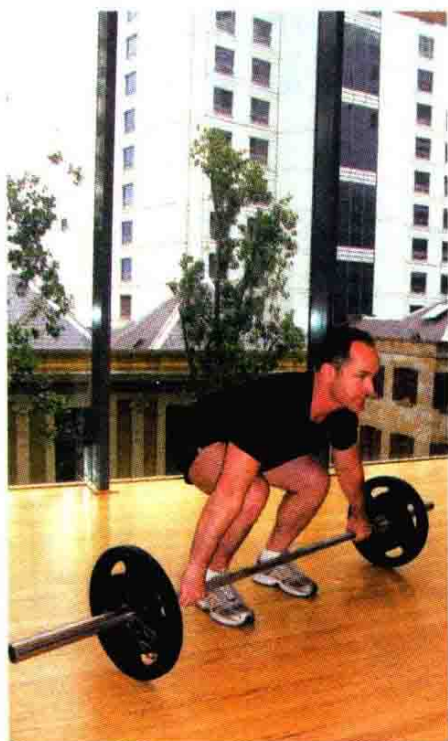
- 保持脚跟受力，稍微弯曲膝盖和脚踝降低身体。
- 双腿爆发性地伸直，将杠铃从肩膀上举起。降低身体并尽可能快地将一只脚向前一只脚向后分开，同时用力将双臂举过头顶。
- 劈腿姿势让前胫与地面垂直，前脚平踏在地面上。后膝盖稍微弯曲，后脚尖着地。杠铃应该位于耳朵上方，双臂伸直，背部挺直。

10. 恢复脚的位置和完成姿势

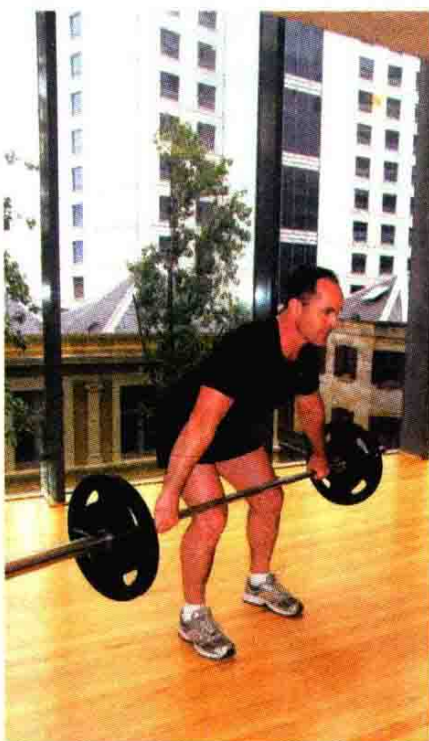
- 双腿直立。
- 将前脚向后收，将后脚向前收，使双脚并拢（根据教练的风格）。

完成后，从完成姿势上将杠铃从头顶向身体前方放下，然后向后站，避免绊到。如有必要，阻止杠铃的移动。

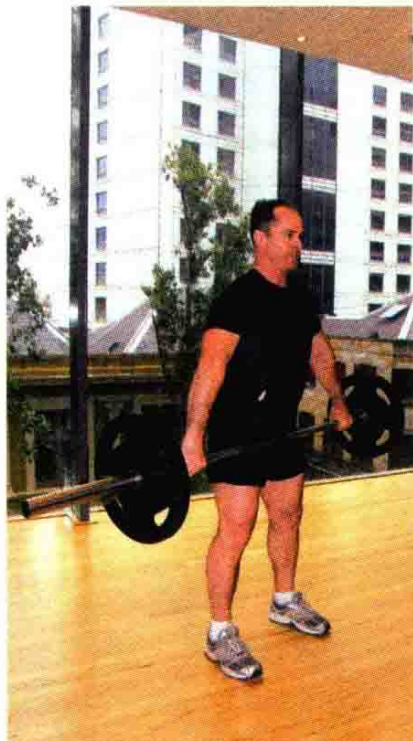
2. 抓举



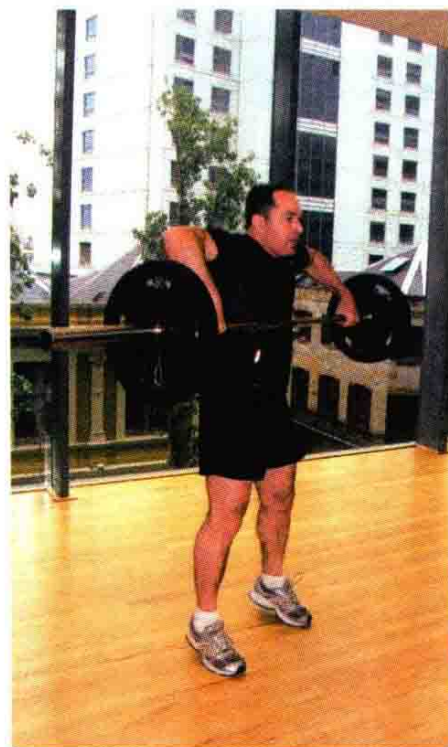
1. 开始



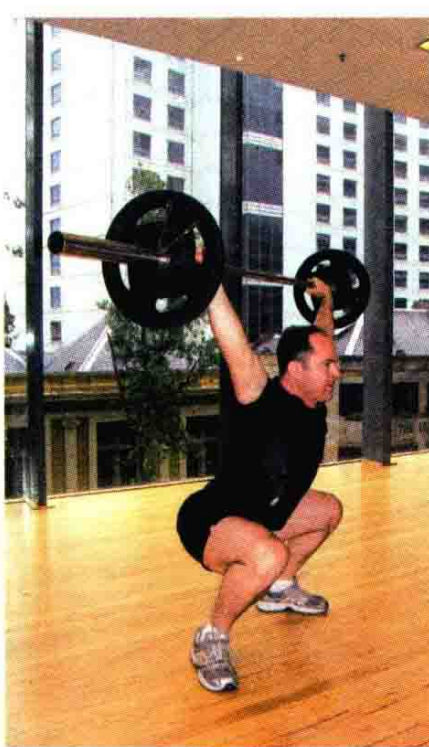
2. 第一拉



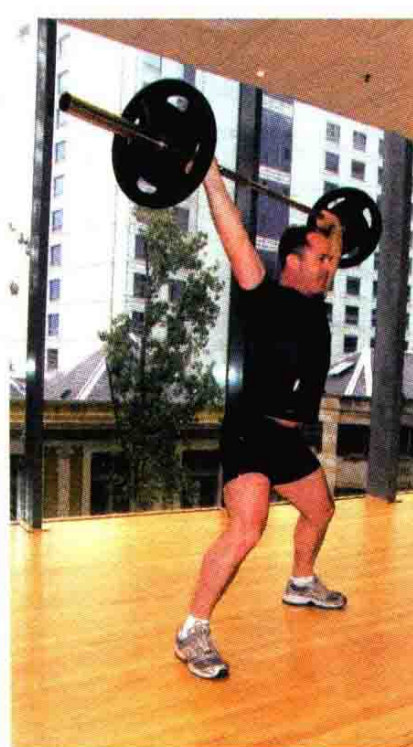
3. 挺起



4. 第二拉



5. 杠下下蹲和接住



6. 完成姿势

指导

1. 开始

- 站在举重台或者合适的地面上，让双脚位于横杠下方，距离稍微比臀部宽，脚趾稍微向外。
- 下蹲并以正手钩握法抓住横杠，双手的距离比肩宽。（见第 131 页的比赛抓举第 3 阶段，了解钩握法的说明和图示。）
- 将肩膀位于横杠上方，弓起背部。
- 双臂伸直，肘部与横杠在同一平面上。

2. 第一拉

- 通过伸展臀部和膝盖将杠铃从地面上拉起。

3. 挺起

- 杠铃到达膝盖时，保持背部弓起，而且与地面的角度保持和开始位置一样。
- 杠铃经过膝盖时，猛地向前移动臀部并抬高肩膀，同时保持杠铃尽量贴近双腿。
- 杠铃经过大腿上部时，让它接触大腿。

4. 第二拉

- 小腿肚用力伸展身体，使身体向上。
- 耸肩并用双臂将杠铃向上拉，让肘部在身体侧弯曲，保持横杠贴近身体。
- 围绕横杠旋转肘部，快速将横杠拉起在躯干上方。

5. 身体下降至横杠下方并接住

- 伸直双臂举起杠铃，同时降低身体进入下蹲姿势。

6. 完成姿势

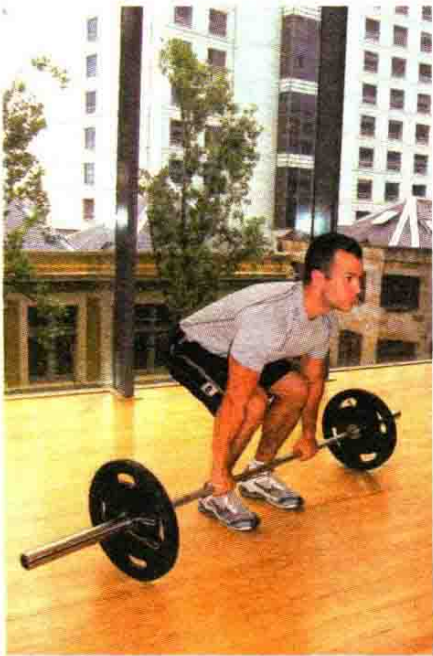
- 杠铃高举于头顶上并在下蹲姿势中锁定双臂时，让杠铃保持在头顶上，恢复站立姿势。

完成后，从完成姿势上将杠铃从头顶向身体前方放下，然后向后站，避免绊到。如有必要，阻止杠铃的移动。

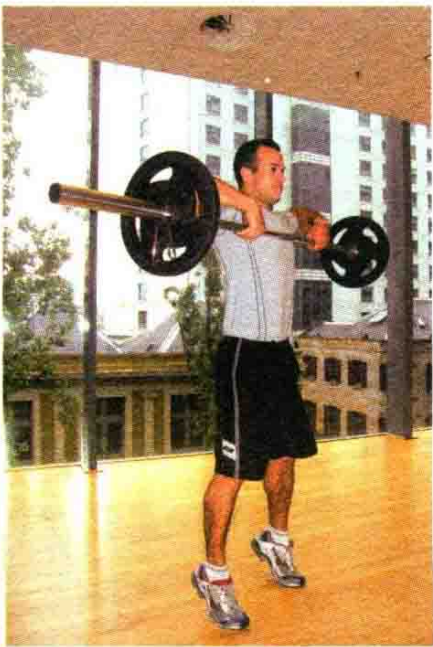
3. 综合训练

除了专项奥林匹克举重，在本节中我们将多项力量训练结合起来，为水平更高的举重运动员提供更丰富的举重项目和训练刺激。综合训练应该仅在掌握本章的训练1和训练2后才尝试。

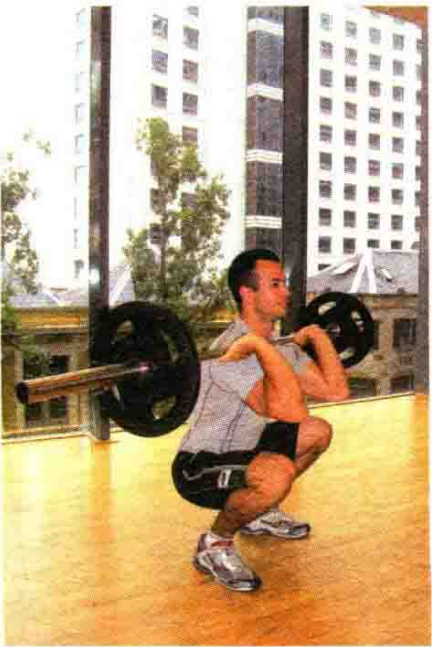
a. 肩举到全蹲和推举



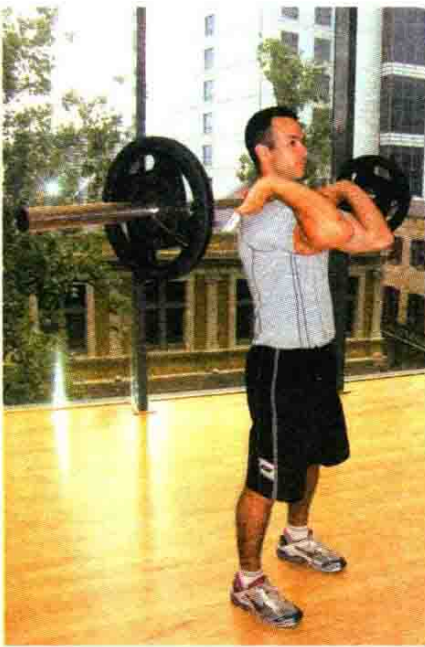
1. 开始



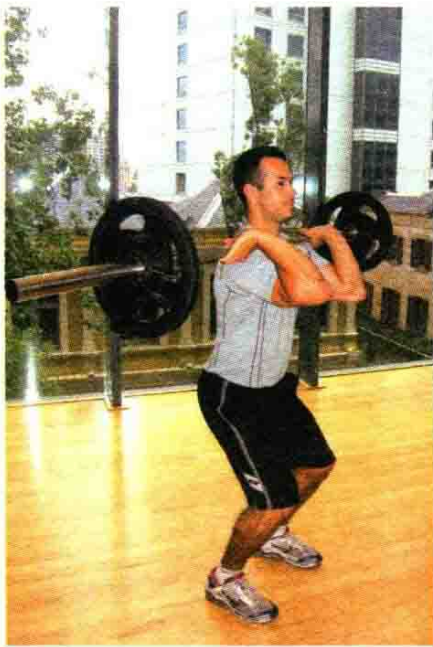
2. 上拉和挺起



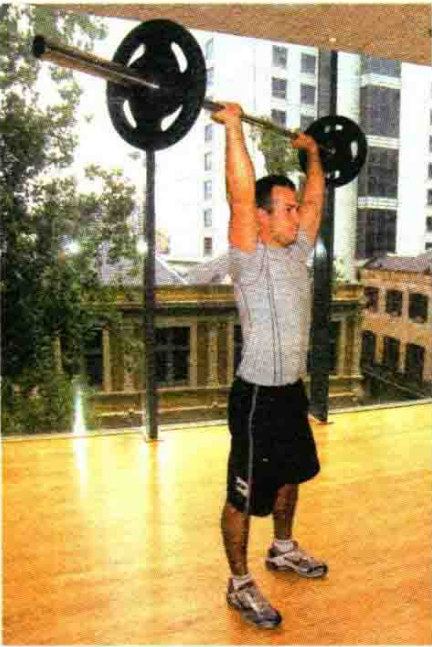
3. 杠下下蹲和接住



4. 升起

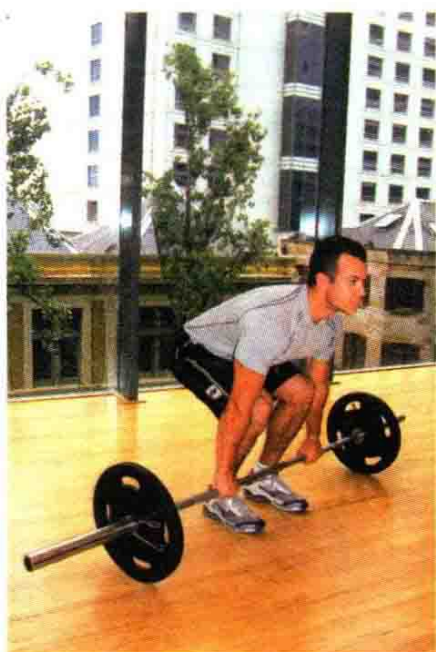


5. 降低

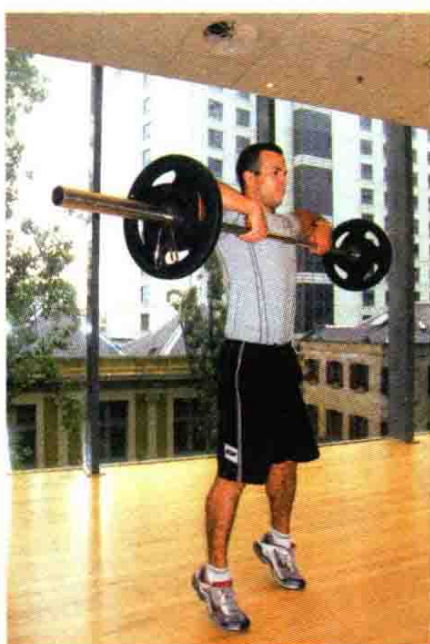


6. 完成姿势

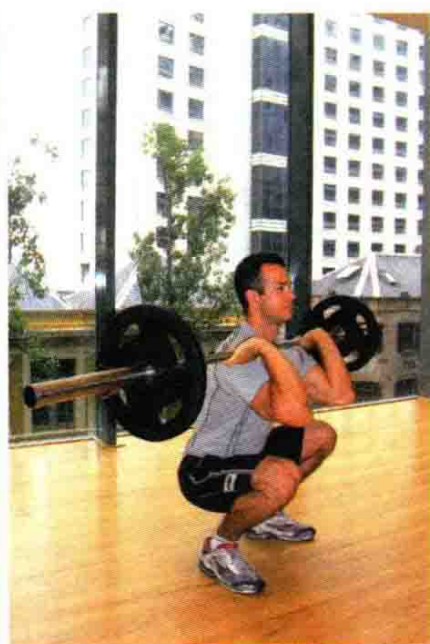
b. 力量肩举到顶举



1. 开始



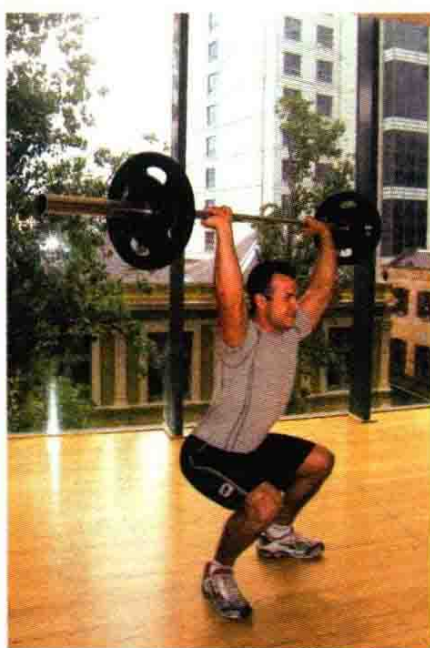
2. 上拉和挺起



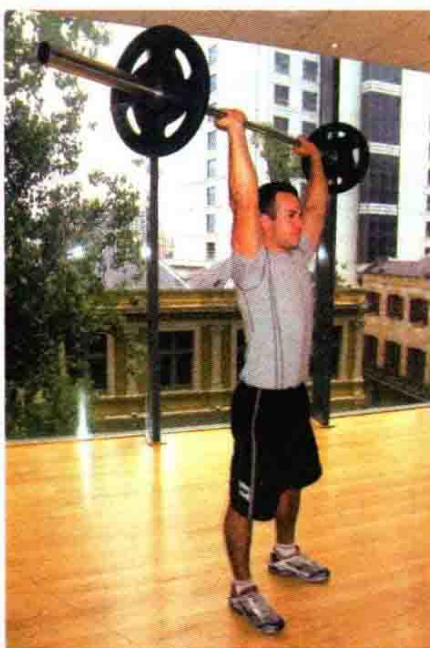
3. 杠下下蹲和接住



4. 升起

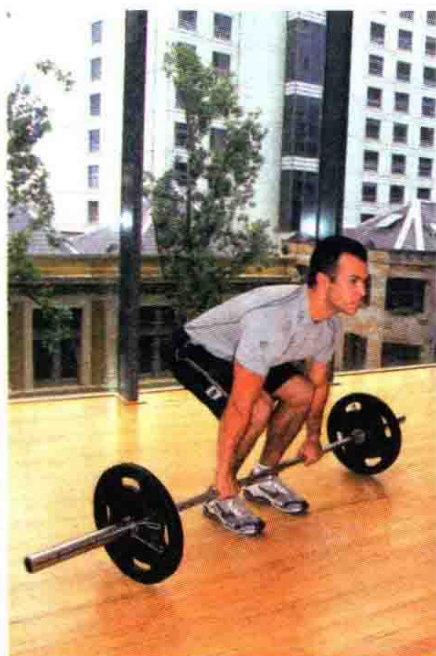


5. 降低并推举

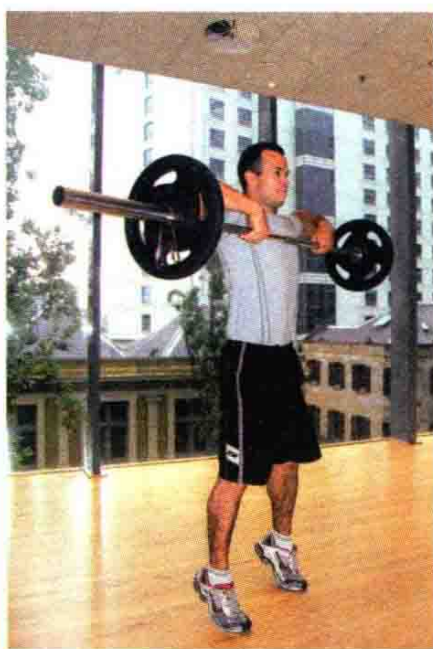


6. 完成姿势

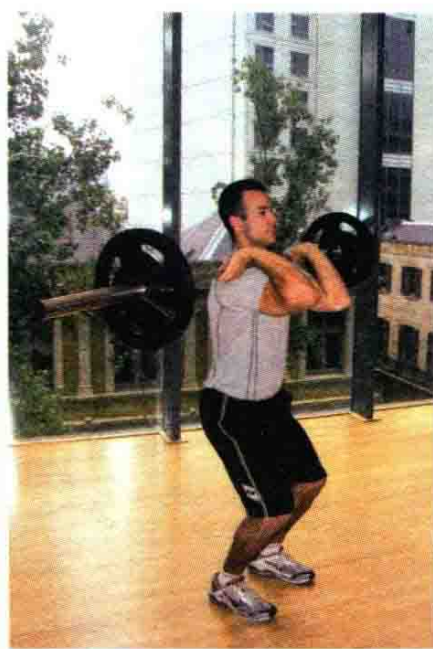
c. 力量肩举和劈腿顶举



1. 开始



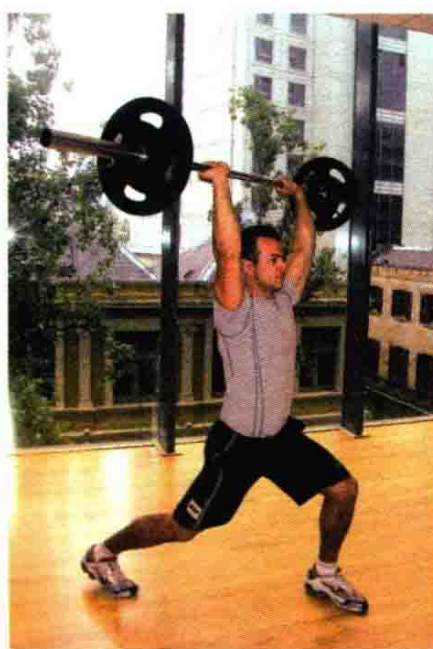
2. 上拉和挺起



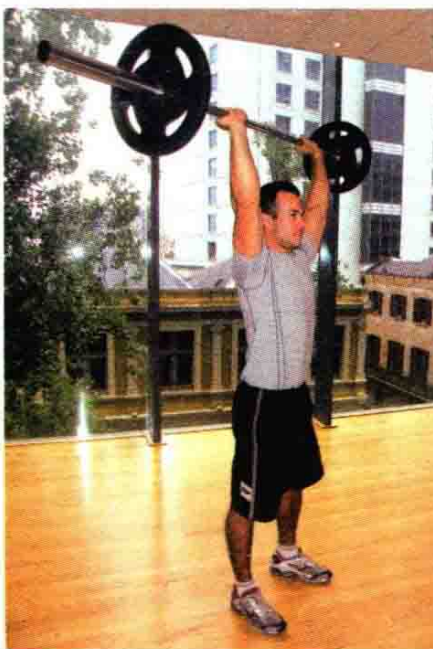
3. 杠下下蹲和接住



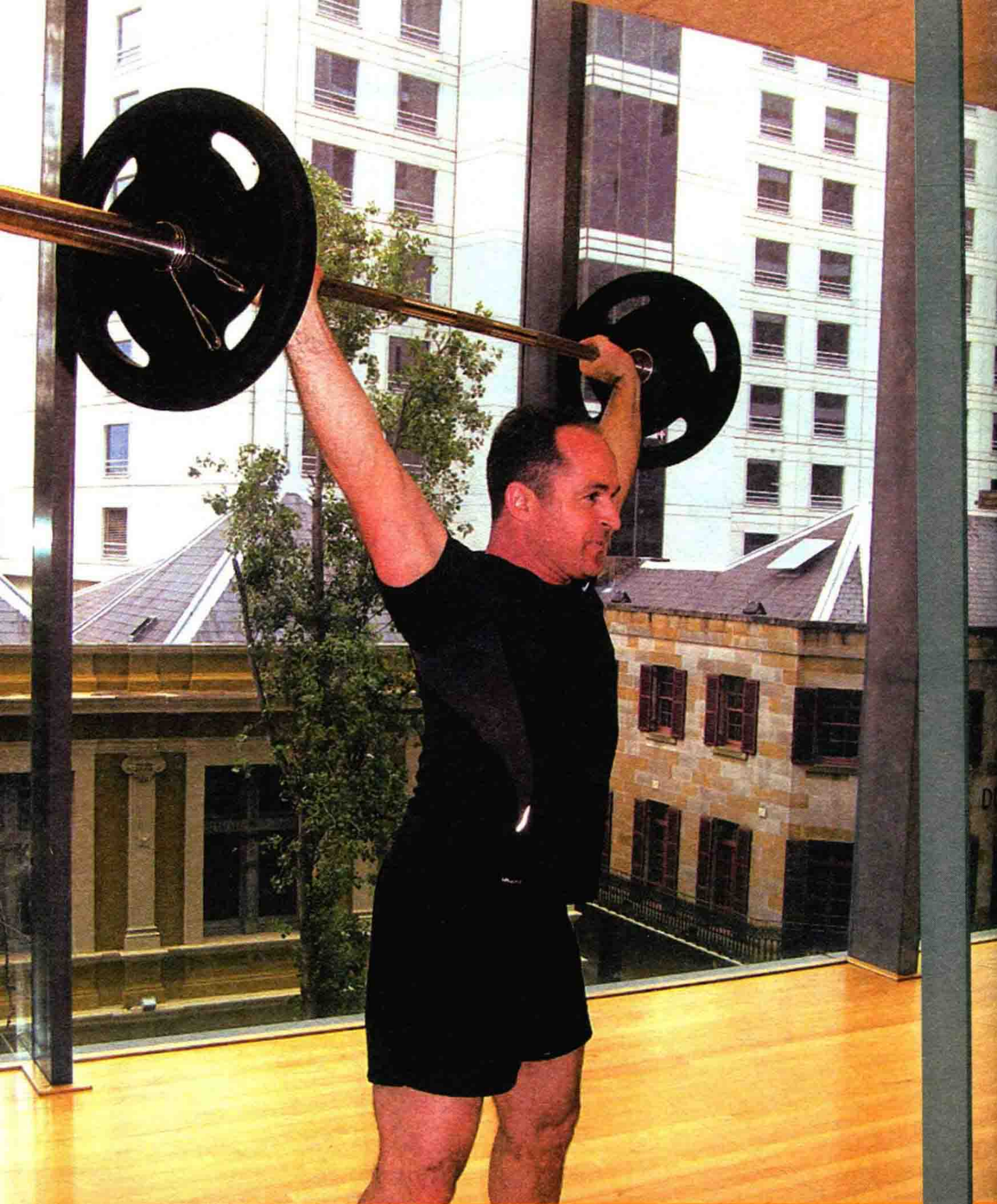
4. 升起



5. 下降



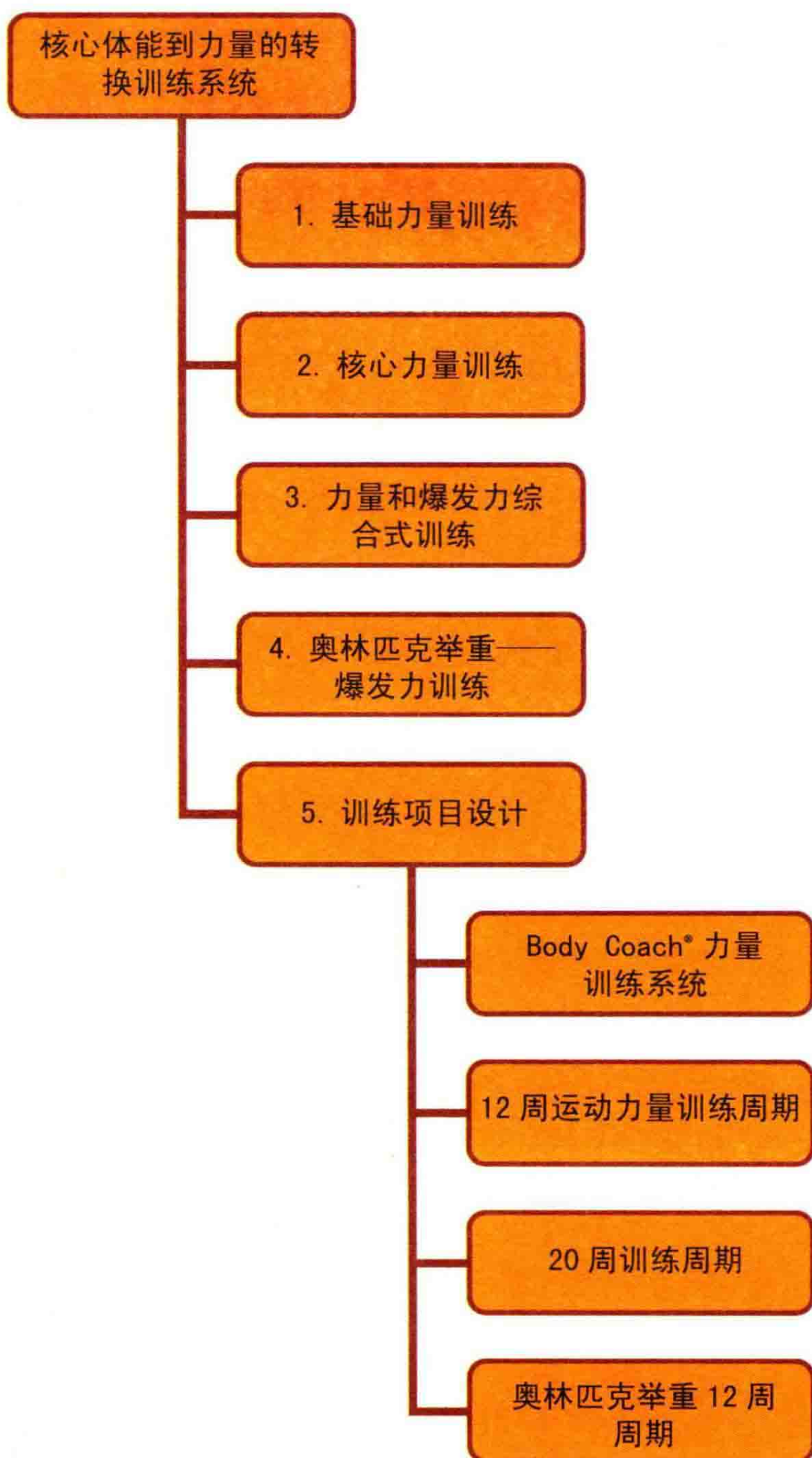
6. 完成姿势



第 6 章

第 5 阶段：训练项目设计





力量训练流程

技能训练对肌肉神经系统的加强和协调起到非常重要的作用，而且是充分发挥运动才能的条件之一。在本章中，我将提供许多关于运动和一般健身的训练项目。这些项目所需的基础已经在第2章的第17页中列出。

为了确保力量训练能够安全进行，请遵循下列力量训练规则：

- 参加训练之前要获得医生的许可，尤其是之前受过伤的运动员。
- 咨询理疗师，对你的姿势和关节进行评估，选择合适的训练项目。
- 每项训练都要让体能训练教练先演示，然后帮助你纠正训练中的错误。
- 了解肌肉的功能情况。
- 在训练之前先热身，然后在进行活动前伸展。
- 确保总是让头部和脖子保持自然姿势，与腰部保持对齐。
- 如果在训练过程中感觉到任何压力、麻木、晕眩或者疼痛，立即停止训练，然后寻求医疗帮助。
- 通过轻量级的心血管活动热身5~10分钟，然后进行全身伸展运动。
- 注重动作的质量而非数量。
- 如果有必要，在每组训练之间休息1~3分钟。
- 在训练期间和训练后，至少要喝两杯水。
- 下次重复体能或力量训练之前，至少要休息24~72小时。
- 每次训练结束后，通过轻量级心血管活动和缓和的伸展运动恢复身体。
- 运用力量训练周期来促进发展（见图表）。

注意：在进行每项训练时请参考第17页的8个关键要素，并以之为训练指导。

开始

训练组数和重复次数是力量训练过程中的基本单位。一次重复是指将训练完全执行一次。例如，一次蹲举练习是一个完整的下蹲和起立周期。另一方面，一组是指一系列重复（例如，8次重复为一组），每组完成后是恢复周期。从科学的角度讲，动作通常归类为离轴（消极或向下）和同轴（积极或向上）动作，比如仰卧推举和蹲举训练中的动作。我提起这些术语是因为随着时间的推移，你会在训练馆或者读物上多次看到或者听到使用它们来描述类似的动作。在本书中，我的目标是尽量保持简单明了。

每次重复都应该经历完整的动作范围。以仰卧推举练习为例，这意味着将杠铃向上推（同轴）直到双臂伸直，然后向胸膛方向降低（离轴），中间没有停顿。如第2章所提到的一样，组数和重复的特定数量由个人的训练目标所决定。

训练周期通常在4周以上。例如，普通的准备周期可能会超过4周，然后才进入4周左右的力量训练周期。因为在这4周之内体能和肌肉协调能力得到了提升，所以可以稍微增加最大举重量的百分比，或者为相同的肌肉群引入新的训练项目。

在高级训练中，百分位通过执行一次完整的最大举重量来计算。但是，刚开始训练的时候，需要让身体经历一个8~12周的适应周期，然后才能在有资质的教练的监督指导之下进行这些测试。开始的时候，使用比较轻的负载（重物，比如杠铃）来完成所需重复次数，从而打下一个基础，让你随着知识和理解的不断深入而得以不断进步。因为身体适应的速度很快，所以需要新的指标变量，例如负载增加了，节奏改变了，恢复期减少了，或者为相同的肌肉群引入新的训练项目。见第17页的8个关键要素。

在力量训练术语中，渐进抵抗性训练就是指如果身体对所举的负载已经适应，就可能要增加重量。一开始先增加重复次数和组数而不是重量是明智的做法。只有在增加了重复次数和组数后，才考虑通过增加重量来提升体能。随着在项目中重复次数的改变，例如从10次变成12次或者从8次变成10次，这就相当于为训练增加了5%或10%的重量。稍微增加重量可能会降低所指定的重复次数。真正了解适合力量训练周期的真正训练重复次数后，就会明白这一点。所以，如果一项训练重复2~3组12次变得非常容易，那么在下次训练中可以增加5%的重量。所增加的5%的重量可能会导致最后一组的重复次数稍微下降，但这没问题，因为这是训练发挥作用的正常表现。正确的方法是，保持这一重量直至变得非常容易，然后再少量增加重量，同时考虑速度比率。这些不断发生的变化让身体不停地进行适应，从而改变体形和肌肉质量。

刚开始训练的初级运动员一般每个主要肌肉群进行3组重复，每组10~15次。在每组之间休息大约60~90秒或更长时间，直到感觉体力恢复能够应付下一次训练。在以后更加复杂和高强度的力量训练中，可能需要休息180秒或更长时间。休息期也是

伸展身体或者进行轻松训练的好时机，比如训练腹部以增加训练时间或者喝些水补充体液。

接下来是关于重复训练相同的肌肉群之前所需的休息时间标准。通常建议在进行8~10次的重复后，需要休息至少48小时才训练相同的肌肉群。各种研究表明，训练项目应该将完全不活动的时期限制在2~3周以内。应该避免长时间不活动，如果想要长期中断，应该加入某些形式的体形保持训练。

渐进训练

在开始任何训练之前，必须先进行一些轻松的热身训练，让身体和精神做好准备。新手运动员在开始的时候应该采用缓慢、受控而且持续的动作，避免暂停，让动作持续进行直到完成所有重复。这能让肌肉在整个训练中保持受力，而且是改善体能的正确方法。在数月的训练后，随着举重重量的增加，动作的速度和力量都会进步。最终的结果是，神经肌肉系统的功能也会得到加强，从而增加肌肉协调能力和新陈代谢速度，让肌肉变得更加精壮，以及更有效地燃烧脂肪。

如果你刚开始训练，而且想弄清楚多大的重量合适，那么必须经过一些尝试和失败才能找到正确的答案。我建议大家开始任何练习或训练项目之前，要先获得医生的同意，以及在有资质的教练的监督下进行，从而学到正确的方法。非常关键的是，以标准的动作举起更轻的重量10~15次。10~15次重复次数是以初学运动员在第一个月应该采用稍微轻一点的重量这个原则为基础的，以便让缔结组织、肌肉和神经系统有充分的时间适应负载。

1. Body Coach® 力量训练系统

为了帮助你开发力量训练，以及寻找简单的训练模式，我发明了针对上半身和下半身的Body Coach®训练系统。该系统的目的是在训练身体的所有主要肌肉群的同时，让你能够挑选特定的训练项目或训练组合，如果有必要的话。这为运动员提供多样的训练方式和选择，能够解决运动器材不足或者被其他人占用导致的不便，因为你可以选择其他训练项目来锻炼相同的肌肉群，不会耽搁训练。

这个系统与第1阶段和第2阶段相关，涉及基础力量训练和核心力量训练。在本书中可以找到锻炼上半身和下半身的每个肌肉群的训练，而且不止这些训练。

Body Coach® 力量训练系统指导原则：

- 选择 2 项锻炼上半身的每个肌肉群的训练项目（或者从各种下半身训练项目中选择 1 项），例如：
 - 胸部：1. 仰卧推举； 2. 斜凳仰卧推举
 - 背部：1. 高位下拉； 2. 单臂划船
- 执行 4 组每组 10~12 次的重复（12，12，10，10），每组之间休息 60 秒
- 4 周训练周期：每周三天（例如周一、周三、周五）

	训练日 1	训练日 2	训练日 3
第一周	上半身	下半身	上半身
第二周	下半身	上半身	下半身
第三周	上半身	下半身	上半身
第四周	下半身	上半身	下半身

- 4 周训练周期：每周两天：第 1 天，上半身；第 2 天，下半身
- 请参考第 17~67 页的训练

Body Coach® 上半身力量训练系统

训练项目	重复次数	组数	休息时间	重量
胸部	1. 仰卧推举	4	60 秒	
	2. 斜凳仰卧推举			
	3. 哑铃胸部推举—水平	4	60 秒	
	4. 哑铃胸部推举—倾斜			
	5. 哑铃胸部扩展—水平			
	6. 哑铃胸部扩展—倾斜			
背部	1. 高位下拉—宽抓距	4	60 秒	
	2. 高位下拉—反向抓握			
	3. 高凳拉杠铃	4	60 秒	
	4. 单臂划船			
	5. 引体向上一宽抓距			

男性力量训练					
训练项目		重复次数	组数	休息时间	重量
肩部	1. 坐立前肩推举	12	4	60 秒	
		12			
	2. 坐立后肩推举	10			
		10			
	3. 站立军队推举	12			
		12			
	4. 站姿哑铃侧平举	10			
		10			
肱二头肌	1. 杠铃肱二头肌弯举	12	4	60 秒	
		12			
	2. 肱二头肌交替弯举	10			
		10			
	3. 坐立凳子弯曲	12			
		12			
	4. 腭绳肌弯曲	10			
		10			
肱三头肌	1. 仰卧肱三头肌伸展	12	4	60 秒	
		12			
	2. 手臂下弯	10			
		10			
	3. 肱三头肌下压	12			
		12			
	4. 站立头顶肱三头肌伸展	10			
	5. 窄抓距仰卧推举	10			

注意：

- 为每个肌肉群选择 2 项训练。
- 如有必要，为每个肌肉群增加额外的训练项目。
- 运用 4 周训练周期，采用 3：1：1 的节奏。
- 运用第二个 4 周训练周期，采用 2×10 和 2×8 的重复次数，并将节奏修改为：2：1：1；休息 90 秒。
- 见第 2 章的 8 个关键要素。

Body Coach® 下半身力量训练系统

训练项目	重复次数	组数	休息时间	重量
------	------	----	------	----

选择 2 项训练

大腿 / 臀部	1. 腿部推蹬	12	4	60 秒	
	2. 单腿推蹬	12			
	3. 颈前深蹲	10			
	4. 深蹲	10			
	5. 静止弓步（哑铃）	12			
	—— 双腿轮流	12			
	6. 腿部伸展	10			
	7. 单腿伸展	10			

选择 1 项训练

腘绳 肌	1. 屈腿练习	12	4	60 秒	
		12			
	2. 单腿屈腿练习	10			
		10			
	3. 罗马尼亚硬拉	12			
		12			
		10			
	4. 臀部——腘绳肌保持	10			

选择 1 项训练

腓肠 肌	1. 腓肠肌抬起站立	12	4	60 秒	
		12			
	2. 单腿腓肠肌抬起站立	10			
	抬腿持杠铃	10			
		12			
	3. 机器站立抬腓肠肌	12			
		10			
	4. 坐式抬升腓肠肌	10			

10~15 分钟训练

核心	1. 盘状体位——仰卧 2. 药球仰卧推举 3. 健身球腹部仰卧起坐 4. 柯林斯侧飞™ 系列 ——长杠杆保持 5. 柯林斯侧飞™ 系列 ——协调训练	<p>注意：</p> <p>腹部和腰部的肌肉对身体姿势以及上半身和下半身之间的协调起到非常重要的作用。所以，每天花 15 分钟来训练增强这些部位：（a）任务时间（如 30 秒）</p>			
----	---	--	--	--	--

10~15 分钟训练

核心

- 6. 侧卧两头抬升
- 7. 手肘到膝移动药球
- 8. 抬高双腿
- 9. 抬高膝盖
- 10. 悬空抬高膝盖
- 11. 抬高臀部—肩桥
- 12. 受控制地抬高背部

(b) 重复比率——3 : 1 : 1

(c) 请参考第 2 阶段；核心力量训练重复次数指导

注意：

- 如有必要，为每个肌肉群增加训练项目。
- 运用 4 周训练周期，采用 3 : 1 : 1 的节奏。
- 运用第二个 4 周训练周期，采用 2 × 10 和 2 × 8 的重复次数，并将节奏修改为：2 : 1 : 1；休息 90 秒。
- 见第 2 章的 8 个关键要素。
- 参考第 2 阶段；核心力量训练重复次数指导。

2. 12 周运动力量训练周期

力量训练对于任何运动而言都是至关重要的，它能够降低受伤风险和增强运动表现。下面的 12 周运动力量训练周期要求运动员已经具备扎实的力量基础。各个时期的力量开发是为了改善最大力量输出，而各个时期的力量转换是为了让运动员在更短的时间内产生更多的力量储备，从而变得更加有爆发力。下面所采用的训练方法的主要好处是简单，通过推、拉和蹲以及少量的设备（杠铃和平凳）就能进行训练——这对世界各地资金有限的体育馆和家里有设备的运动员都是非常实用的。

这个训练模型更加有针对性，而且以比赛时间更长的接触性运动为基础，如足球、橄榄球和篮球等。下表列出了 12 周训练计划。在这里，我将通过采用个人的最大重复值的不同百分比来演示过度负载和渐进训练。在每个为期 4 周的周期中，训练负载将逐渐降低，让身体得到适应。这个训练每周要进行 3 天，以最大重复值的百分比为强度基础：在设计第二个 12 周训练周期时，将引入更高级别的奥林匹克举重渐进项目。

第 1~4 周

训练日 1 和 3	训练日 2	组数 × 重复次数		第 3 周	第 4 周	休息时间（秒）
		第 1 周	第 2 周			
蹲举	罗马尼亚硬拉	4 × 12	4 × 10	4 × 10	3 × 12	90
仰卧推举	直臂耸肩	4 × 12	4 × 10	4 × 10	3 × 12	90
弯腰划船	直立划船	4 × 12	4 × 10	4 × 10	3 × 12	90
站立军队推举	静止弓步	4 × 12	4 × 10	4 × 10	3 × 12	90

周	第 1 天：星期一	第 2 天：星期三	第 3 天：星期五
1	65%	65%	65%
2	70%	70%	65%
3	75%	75%	70%
4	70%	70%	65%

注意：

- 对于静止弓步，每条腿执行 2 组，一共 4 组。
- 每个重量百分比应该四舍五入至最接近的综合重量。

第 5~8 周

训练日 1 和 3	训练日 2	组数 × 重复次数 第 5 周	第 6 周	第 7 周	第 8 周	休息时间（秒）
力量肩举	高拉	4 × 5	4 × 5	4 × 5	4 × 5	120
蹲举	罗马尼亚硬拉	4 × 5	4 × 5	4 × 5	4 × 5	120
仰卧推举	推举	4 × 5	4 × 5	4 × 5	4 × 5	120
弯腰划船	静止弓步	4 × 5	4 × 5	4 × 5	4 × 5	120

周	第 1 天：星期一	第 2 天：星期三	第 3 天：星期五
1	80%	80%	85%
2	82.5%	82.5%	77.5%
3	85%	85%	80%
4	82.5%	82.5%	77.5%

注意：

- 对于静止弓步，每条腿执行 2 组，一共 4 组。
- 每个重量百分比应该四舍五入至最接近的综合重量。

第 9~12 周

训练日 1 和 3	训练日 2	组数 × 重复次数 第 9 周	第 10 周	第 11 周	第 12 周	休息时间（秒）
力量肩举	高拉	4 × 3	3 × 3	3 × 2	3 × 1	180+
蹲举	罗马尼亚硬拉	4 × 3	3 × 3	3 × 2	3 × 1	180+
仰卧推举	推举	4 × 3	3 × 3	3 × 2	3 × 1	180+
弯腰划船	静止弓步	4 × 3	3 × 3	3 × 2	3 × 1	180+

周	第 1 天：星期一	第 2 天：星期三	第 3 天：星期五
1	87.5%	87.5%	82.5%
2	90%	90%	85%
3	92.5%	92.5%	87.5%
4	最大测试值	最大测试值	休息

注意：

- 对于静止弓步，每条腿执行 2 组，一共 4 组。
- 每个重量百分比应该四舍五入至最接近的综合重量。

3. 20 周训练周期

接下来的 20 周力量训练周期是渐进的，它将带领你经历一次旅程，在强化肌肉之前开发基础体能，然后将体能最大化并转换成力量。这个为期 20 周的训练周期让你了解身体和精神的相互配合以及即时对训练刺激做出响应，并帮助你确立未来的训练方式。这是因为这个项目将会为你提供要遵循的基准训练框架。

经常参加训练你就会发现，该训练周期可以进行修改和调节以满足你的特定训练需求。这是因为每个人的最终重复次数、组数、节奏和训练项目组合都不相同，而且通过举重所产生的力量和加速度也各不相同。20 周训练周期的每个阶段都需要按照特定的顺序完成，以获得最佳的效果。所以，请大家以积极的、学以致用的心态参加 20 周训练周期，这样就可以利用类似的框架根据自己的特定需求来调节和修改训练项目。

训练概述

这个项目以两个训练项目（Y 和 Z）为基础，而且每次训练都进行更改。执行这些项目的重复次数取决于你的训练计划和每周的可利用时间。因此，我在下面分别提供了 2 天、3 天、4 天的训练模型。

每个项目的最顶层都规定了各自的训练周数。例如，如果你每周只能训练 2 天，那么可能会定为星期一和星期三；如果能够训练 3 天，那么可能会定为星期一、星期三和星期五；如果是 4 天，那么可能是星期一、星期二、星期三和星期五，大概就这样。训练周期要求完全执行每项训练的指定重复次数后才进入下一个训练项目，这样做有助于实现每个项目的目标。

为了获得最佳的训练效果，建议在任何训练的最后一组中，使用尽可能大的重量来完成平时的重复次数。如果能够在最后一组中完成所规定的所有重复次数，那么可能需要将重量增加 2.5%~5%。随着在每个训练周期中不断前进，重复次数的减少通常意味着重量的增加。例如，能够重复 8 次的重量应该要比能够重复 10 次的重量重很多。但是在某些情况下，所采用的重量可能是差不多的，这取决于在每个训练阶段中的举重节奏或速度（见第 17 页），因此要相应进行调整。下面是仰卧推举训练的不同阶段的例子。

阶段：增大肌肉

训练项目：仰卧推举

举重节奏：3：1：3——在数3秒后降低横杠，暂停1秒，然后将杠铃再举起超过3秒。

阶段：力量

训练项目：仰卧推举

举重节奏：2：1：1——数2秒后降低横杠，暂停1秒，然后以最快的速度将杠铃举起。

每组之间的休息时间取决于所执行的项目。在每个阶段中，建议在每组之间休息以下时间：

普通准备：60~90 秒

增大肌肉：90 秒

最大体能和力量：180 秒以上（3 分钟以上）

训练表

每周 2 次训练课

周	1		2		3		4	
课	1	2	1	2	1	2	1	2
项目	Y	Z	Y	Z	Y	Z	Y	Z

每周 3 次训练课

周	1			2			3			4		
课	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
项目	Y	Z	Y	Y	Z	Y	Y	Z	Y	Y	Z	Y

每周 4 次训练课

周	1				2				3				4			
课	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
项目	Y	Z	Y	Z	Y	Z	Y	Z	Y	Z	Y	Z	Y	Z	Y	Z

训练项目

在执行项目 Y 或 Z 的以下阶段时，请参考针对每周 2、3 或 4 次训练课的训练表。

阶段 1（1~4 周）：普通准备

项目 Y	项目 Z	组数 × 重复次数	节奏	休息时间（秒）
腿部推蹬	仰卧推举	3 × 15	2: 1: 2	60~90
高位下拉—前	斜凳仰卧推举	3 × 15	2: 1: 2	60~90
半蹲举	单臂划船	3 × 15	2: 1: 2	60~90
坐立划船	坐立肩上推举	3 × 15	2: 1: 2	60~90
腿部伸展	站立划船	3 × 15	2: 1: 2	60~90
杠铃肱二头肌弯举	站姿哑铃侧平举	3 × 15	2: 1: 2	60~90
胸绳肌弯曲	肱三头肌下压	3 × 15	2: 1: 2	60~90

阶段 2（5~8 周）：增大肌肉

项目 Y	项目 Z	组数 × 重复次数	节奏	休息时间（秒）
硬拉	仰卧推举	3 × 12	3: 1: 3	90
颈前深蹲	哑铃胸部扩展	3 × 12	3: 1: 3	90
静止弓步	坐立肩上推举	3 × 12	3: 1: 3	90
高位下拉	站姿哑铃侧平举	3 × 12	3: 1: 3	90
弯腰划船	平躺肱二头肌伸展	3 × 12	3: 1: 3	90
肱二头肌弯举	手臂下弯	3 × 12	3: 1: 3	90
双臂交替弯举	背举	3 × 12	3: 1: 3	90

阶段 3（9~12 周）：力量

项目 Y	项目 Z	组数 × 重复次数	节奏	休息时间（秒）
罗马尼亚硬拉	仰卧推举	4 × 10	2: 1: 2	90~120
颈前深蹲	斜凳仰卧推举	4 × 10	2: 1: 2	90~120
单腿推蹬	坐立肩上推举	4 × 10	2: 1: 2	90~120
高位下拉	站姿哑铃侧平举	4 × 10	2: 1: 2	90~120
弯腰划船	站立划船	4 × 10	2: 1: 2	90~120
杠铃肱二头肌弯举	头顶肱二头肌伸展	4 × 10	2: 1: 2	90~120

阶段 4 (13~16 周) : 体能转换

项目 Y	项目 Z	组数 × 重复次数	节奏	休息时间 (秒)
高拉	劈腿顶举	4 × 6	爆发性	180+
推举	仰卧推举	4 × 6	2 : 1 : 1	180+
弯腰划船	倾斜扩展	4 × 6	2 : 1 : 1	180+
向上踏步	站立军队推举	4 × 6	2 : 1 : 1	180+
蹲举	站姿哑铃侧平举	4 × 6	2 : 1 : 1	180+
哑铃划船	平躺肱二头肌伸展	4 × 6	2 : 1 : 1	180+

阶段 5 (17~20 周) : 力量转换

项目 Y	项目 Z	组数 × 重复次数	节奏	休息时间 (秒)
高拉	力量肩举	4 × 3	爆发性	180+
推举	悬空抓举	4 × 3	爆发性	180+
硬拉	蹲举	4 × 3	2 : 1 : 1	180+
高凳上拉	仰卧推举	4 × 3	2 : 1 : 1	180+

注意：腹部训练项目在该项目之外额外执行。见第 2 阶段核心力量训练，了解特定的训练和训练流程示例（第 85 页）。

4. 奥林匹克举重 - 12 周周期

周期 1：基础举重

所有奥林匹克举重初学者都应该循序渐进地经历第 1~5 阶段，以完全理解训练进程和举重技术。下面的 3 个周期提供了关于举重的基础概述，选取本书中专门改善奥林匹克举重的训练项目，并采用 4 组 × 5 次重复的方法进行训练。每组训练都采取金字塔方式渐进进行，逐渐增加每组的举重重量，在 4 组训练中依次采用轻、中和重的举重重量。随着技术的提高和理解的深入，可以应用最大重复值的百分比，就像在 12 周运动力量训练周期中所见到的一样，并管理举重总量。通过额外的腹部和药球训练来增强核心力量，并增加每个阶段的神经适应能力，这些训练项目见第 2 阶段的第 69 页。对于第 1 阶段，每周应该至少训练两天以上，训练日之间休息一天。

周期 1（1~4 周）：基础举重

项目 A	项目 B	组数 × 重复次数	节奏	休息时间（秒）
颈前深蹲	颈后深蹲	4 × 5		180+
硬拉	抓举硬拉	4 × 5		180+
后站立	肩后推举	4 × 5		180+
肩上推举	抓掌握法			

周期 2：举重转换

在为期 4 周每周 2~3 次的训练中，你的耐力将逐步得到提高，接下来的目标是执行举重转换训练，这些训练是根据第 3 阶段中的完整奥林匹克举重改编而来的。

周期 2（5~8 周）：举重转换

项目 A	项目 B	项目 C	组数 × 重复次数	休息时间（秒）
悬空肩举	悬空抓举	悬空肩举	4 × 5	180+
颈后推举	肩后推举 - 抓掌握法	推举 - 颈后	4 × 5	180+
颈前深蹲	颈后深蹲	颈前深蹲	4 × 5	180+
		硬拉	4 × 5	180+

周期 3：力量转换

最后一个 4 周周期主要将周期 2 中的渐进训练转变成完整的举重模式。这一连续性增加了训练的力量输出，而且需要确保总是保持技术正确。与此同时，特定的力量训练需要坚持连续进行，以开发举重运动中所需的支撑结构。

周期 3 (9~12 周)：力量转换

项目 A	项目 B	项目 C	组数 × 重复次数	休息时间 (秒)
力量肩举	力量抓举	力量肩举	4 × 5	180+
力量顶举	力量顶举	头顶蹲举	4 × 5	180+
颈前深蹲	颈后深蹲	颈前深蹲	4 × 5	180+
		硬拉	4 × 5	180+

概述

最后，目前有多种训练周期、体能和力量训练方法可以使用。作为一名教练，我的目标是为大家提供扎实的体能基础，为未来的发展做好准备。不管是运动员还是教练，参加这个项目都能够学到理论和实用知识，并了解最佳的体能和力量训练方法，然后根据个人的训练需求进行调整。这就好比在教练的帮助下学习驾驶。按照进程训练得越多，就会变得越优秀。当你获得宝贵的经验，并开始改善技术和提升空间感知能力时，就有信心通过驾照考试。这个原理也适用于本书，你将获得关键的使用经验和肌肉神经协调能力，从而能够通过调整来满足未来的训练计划需求。我的个人目标是帮助大家做到这一点。

要实现该目标，增大肌肉的训练非常重要，它能够增强所有肌肉的力量生成能力，而且还能够加强核心肌肉。这个渐进过程能够开发运动员的神经肌肉协调能力，使之能够适应奥林匹克举重。对于想要改善运动表现的运动员，只需要记住一点，最佳的运动表现要求将强有力的肌肉转化成特定的协调运动技能，因此在我的另一本书 *Power Training Book* 中包含了大量的增强式训练。

在训练周中和训练周外都必须花时间预防受伤以及管理身体，包括伸展运动、按摩、理疗、脊椎推拿以及类似的活动，同时还要注意科学的营养摄入，确保获得最佳的训练效果。

我非常高兴能和大家一起合作，而且希望大家取得出色的成就！

附 录 获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表

许多运动员在训练中成效不佳，问题不在于体育馆的设备和教练的指导，而在于训练期间和训练后为肌肉和能量系统补充物质的方法不对。体能和力量训练要和恰当的营养补充以及营养平衡相结合，才能获得最佳的运动表现，这一点非常重要。

在身体的生长和增强阶段，你可能需要摄入支持能量生成的补充剂，比如肌酸磷酸激酶和谷氨酰胺，以及摄入盐酸葡萄糖胺来保护关节，尤其是需要举起很重的负载时。此外，在体能和力量训练中会干扰肌肉，为了减少肌肉分解和获得更壮的体格，需要定期摄入支链氨基酸和羟甲基丁酸钙等补充剂。要想保证最佳的营养摄入，需要摄入天然健康食品和液体，包括水、碳水化合物、蛋白质以及低脂牛奶。

支链氨基酸包括亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸。在许多健身场馆和运动场上，支链氨基酸正在逐渐被肌氨酸和其他类似的肌肉增强产品所取代。尽管肌氨酸是非常优秀的产品，但是它在抵抗性训练后对人类蛋白质合成速率没有任何帮助，而支链氨基酸对肌肉生长的合成作用是非常明显的。

支链氨基酸是保持肌肉组织的必要元素，而且似乎还能够储存肌肉糖原（一种碳水化合物储存形式，能够转变成能量）。支链氨基酸还有助于防止蛋白质在训练过程中分解。支链氨基酸对于想要增加肌肉和正在节食的运动员有优势，因为它的热量低，而且它在肌肉中的新陈代谢是严格进行的，并具有高度可合成性。在所有三种支链氨基酸中，亮氨酸对蛋白质的促进作用最为重要。

下页的表格仅是精英运动员在运动期间和运动后可能采用的营养搭配。请咨询营养专家，获得最适合你的营养搭配。

时段	阶段	时间	类型*——18 岁以上的运动员
活动前 1	能量	训练前 1~3 小时	摄入天然健康食品，取决于当天的时间（如早餐、午餐或晚餐）。确保每餐的碳水化合物和蛋白质保持平衡
活动前 2	能量	去体育馆途中	氨基酸 / 碳水化合物饮料，比如富含亮氨酸的碳水化合物饮料。（取决于训练周期，通常要补充肌氨酸和羟甲基丁酸钙）
活动中	合成	训练期间	3 : 1~4 : 1 碳水化合物 : 蛋白质比例——含支链氨基酸的加强型碳水化合物饮料
活动后早期	生长 1	训练后 0~45 分钟	3 : 1~4 : 1 碳水化合物 : 蛋白质比例——含支链氨基酸的加强型碳水化合物饮料（取决于训练周期，通常要补充肌氨酸和羟甲基丁酸钙）
活动后晚期	生长 2	训练后 45~120 分钟内	摄入天然健康食品——碳水化合物、蛋白质和脂肪
训练爆发之间	保持	每日饮食计划的一部分	1. 每日饮食计划——摄入天然健康食品 2. 蛋白质奶昔 3. 水 4. 维他命补充剂

需要记住的最重要的事情之一是，与营养丰富的天然健康食物相比，运动补充剂是次要的。它们的目的是辅助天然健康食物，帮助运动员适应更艰苦的训练、更快地恢复以及全年都保持较好的表现水平。训练目标不同，碳水化合物 / 蛋白质的比例也不同。如果有疑问，可以选择无乳糖低脂牛奶代替上表中的食物，便宜又合理。

* 对于个人的总体训练，一定要咨询运动营养专家，制订最佳的营养计划，确保摄入合理的热量和补充剂，为身体提供支持。同时还要了解特定的类型、用量和时间。一定要安排试用期，看看身体对不同的食物、液体和补充剂的反应，因为每个人的体质都不一样。

力量训练索引

第1阶段：基础力量训练 16

胸部 27

- 仰卧推举 28
- 斜凳仰卧推举 29
- 斜凳哑铃胸部推举 30
- 哑铃胸部扩展 31

肱三头肌 32

- 仰卧肱三头肌伸展 32
- 手臂下弯 33
- 肱三头肌下压 34
- 站立头顶肱三头肌伸展 35

肩部 36

- 坐立前肩推举 36
- 坐立后肩推举 37
- 站立军队推举 38
- 站姿哑铃侧平举 39

上背部 40

- 直臂耸肩 40
- 站立划船：窄、中、宽抓距和抓握 41

肱二头肌 / 前臂 42

- 杠铃肱二头肌弯举 42
- 肱二头肌交替弯举 43

背部 44

- 高位下拉—前 44
- 窄抓距下拉 45
- 高凳拉杠铃 46
- 弯腰划船 47
- 单臂划船 48
- 引体向上 49

腰部 / 臀部 50

- 罗马尼亚硬拉 51
- 背举 52
- 负重屈练习 53

- 硬拉 54
- 抓举硬拉 55

腓绳肌 56

- 屈腿练习 56
- 臀部——腓绳肌保持 57

股四头肌 58

- 腿部伸展 58
- 单腿伸展 59

股四头肌 / 臀肌 / 腓绳肌 60

- 颈后深蹲 60
- 颈前深蹲 61
- 静止弓步 62
- 交替弓步 63
- 腿部推蹬 64
- 单腿推蹬 65

腓肠肌 66

- 坐式抬升腓肠肌 66
- 杠铃抬升腓肠肌——后 67

第2阶段：核心力量训练 68

核心腹肌、腹斜肌和腰部 69

- 盘状体位——仰卧 71
- 药球仰卧推举 72
- 健身球腹部仰卧起坐 73
- 柯林斯侧飞™系列——长杠杆保持 75
- 柯林斯侧飞™系列——协调训练 76
- 侧卧两头抬升 78
- 手肘到膝移动药球 79
- 抬高双腿 80
- 抬高膝盖 81
- 悬空抬高膝盖 82
- 抬高臀部——肩桥 83
- 受控制地抬高背部 84

第3阶段：力量和爆发力综合式训练 86

1. 肩举 89

肩举——第1阶段 91

- 硬拉 91
- 罗马尼亚硬拉 92
- 负重屈练习 92
- 背举 93

肩举——第 2 阶段 93

- 抬升腓肠肌 94
- 弯腰划船 94
- 站立划船—窄抓距 95
- 站立划船—宽抓距 95
- 直臂耸肩 96
- 悬吊耸肩 96
- 直臂耸肩 97
- 悬空高拉 98
- 高拉 99

肩举——第 3 阶段 100

- 颈后深蹲—变体 100
- 颈前深蹲—变体 101
- 悬空力量肩举 102
- 悬空肩举 103
- 肌肉肩举 104

肩举——第 4 阶段（力量肩举） 105

2. 顶举 107

顶举——第 1 阶段 108

- 颈后深蹲—变体 108
- 颈前深蹲—变体 109

顶举——第 2 阶段 110

- 肩上推举—后 110
- 肩上推举—前 111
- 静止弓步 111
- 交替弓步 112
- 杠铃推举—前 113
- 快速推举—二分之一蹲举 114
- 快速推举—深蹲 115
- 劈腿顶举 116

顶举——第 3 阶段 117

- 抬高弓步 117
- 头顶静止弓步 118
- 向上踏步 119
- 前弓步推举 120
- 悬空肩举和顶举 120

3. 比赛抓举 122

比赛抓举——第 1 阶段 124

- 抓举硬拉 124
- 负重屈练习 125

比赛抓举——第 2 阶段 126

- 弯腰划船 126
- 站立划船—抓握法 127
- 抓握悬空上拉 128
- 抓握耸肩 129
- 抓握上拉 130

比赛抓举——第 3 阶段 131

- 头顶蹲举 131
- 颈后推举—抓握 132
- 推举（后）—宽抓距 132
- 推举抓举平衡 133
- 下蹲抓举 133
- 悬空力量抓举 134
- 从悬空抓握到头顶蹲举 135

比赛抓举——第 4 阶段 136

第 4 阶段：奥林匹克举重——爆发力训练 138

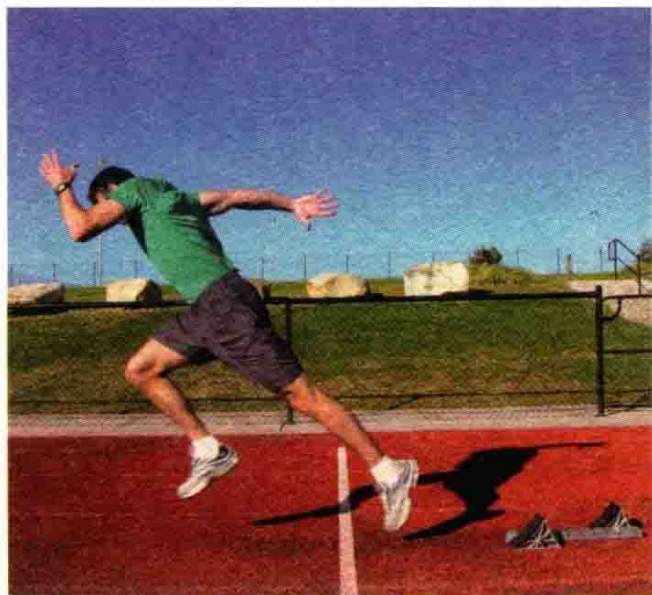
- 奥林匹克举重的关键伸展运动 141
 1. 肩举和顶举 145
 2. 抓举 149
 3. 综合训练 151
- 肩举到全蹲和推举 151
- 力量肩举到顶举 152
- 力量肩举和劈腿顶举 153

第 5 阶段：训练项目设计 154

- 力量训练系统 158
- 12 周运动力量训练周期 163
- 20 周训练周期 165
- 奥林匹克举重——12 周周期 169

Body Coach® 教育、培训和产品

欢迎和 Body Coach® 的保罗·柯林斯一起合作，他是体能训练教练和运动畅销书作家，他的专家团队为各种运动培训机构、研习班、研讨会和训练营提供服务。



保罗·柯林斯和罗恩·帕尔默（Ron Palmer）参加澳大利亚的运动速度教练研讨会



保罗出席在澳大利亚悉尼市举办的国际健身大会

要获得更详细的信息和产品，请访问下列网站：

www.thebodycoach.com

www.bodycoach.com.au

www.fastfeet.com.au

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTQxODk3NjYuemlw",
  "filename_decoded": "14189766.zip",
  "filesize": 31230243,
  "md5": "6cb029e702c2d0a9ffd429877db0647e",
  "header_md5": "a65f87486cf749788a2779b46a62c7af",
  "sha1": "5c66388bea2e0c75119de473146a44d8f007414f",
  "sha256": "7440ec3e1009c55b8ad72ab411519af761484fa511711072ddf496d5079ef531",
  "crc32": 830581157,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 31186541,
  "pdg_dir_name": "14189766",
  "pdg_main_pages_found": 177,
  "pdg_main_pages_max": 177,
  "total_pages": 182,
  "total_pixels": 857024181,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```