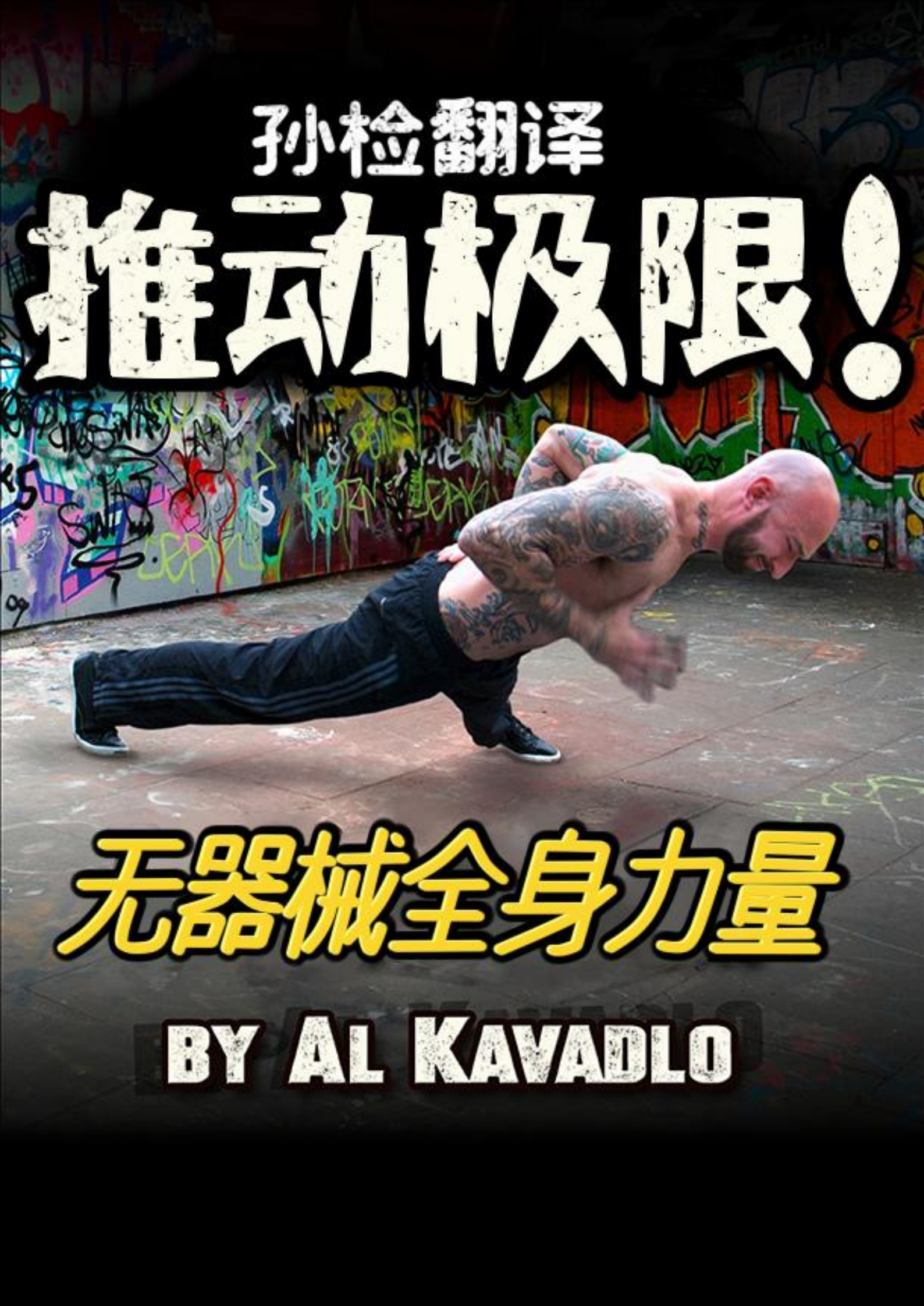
孙检翻译

推动极限！



无器械全身力量

BY AL KAVADLO

推动极限！

无器械全身力量

AL KavadLo

AL KavadLo

Copyright 2013 Al Kavadlo

A Dragon Door Publications, Inc production

受到国际以及泛美国版权公约保护

龙门书局公司 出版于美国

5 East County Rd B, #3 • Little Canada, MN 55117

Tel: (651) 487-2180 • Fax: (651) 487-3954

Credit card orders: 1-800-899-5111 • Email: support@dragondoor.com • Website: www.dragondoor.com

ISBN 10: 0-938045-86-5 ISBN 13: 978-0-938045-86-1

该版本于 2013 年 5 月第一次出版

印刷于中国

本书的任何部分均不允许通过任何形式或任何手段再版，除非在此前得到出版方的书面同意，但是用于书评的简短引用不包含于此。

书本及封面设计来自 Derek Brigham • www.dbrigham.com • (763) 208-3069 • bigd@dbrigham.com

照片来自 Colleen Leung and Jordan Perlson

另外的照片来自 Magnus Unnar, Trevor Reid, Kartik Tamhane, Abdiel Munoz, Danny Kavadlo

封面照片 Magnus Unnar

封底照片 Jordan Perlson

模特为 Al Kavadlo, Danny Kavadlo, Adrienne Harvey, Lauren Sison, Kristin Leung, Meng He, Jasmine Brooks

插图来自 Billy Hongkong (www.BillyHongkong.net)

免责声明：对于遵循本书指导过程之中可能产生的任何形式的任何伤害，作者以及出版方并不负责。在此提到的任何运动和动作或其他事物，仅用作参考目的，对于一些人来说是过于剧烈或危险的，而在开始之前，读者应先当向医生进行咨询。

译者说

首先，向 Al Kavadlo 敬礼。

然后，这份翻译目前没有得到任何授权。因为很重要所以重复一次，这份翻译目前没有得到任何授权。

还有，之所以说这是“译者说”而不是“译者序”或者“导读”，那是因为这个译者根本懒得好好写点正规的“序言”。下面的东西，是我一些很平淡的碎碎念，如果看得你厌烦了，请接受我的道歉，并且按下 PgDn 跳过这部分。

嗯，标准开头说完了。

之所以翻译这本书，是因为在之前翻完的《C-MASS》之中，看到 Paul “COACH” Wade 反复提及 Al 的这本《推动极限》以及另一本《升杠》。后者已经由一群译者进行接力翻译了，我也参与了其中的一个章节。而《推》恰巧没有得到翻译，所以我开工了。

《推》的理念，大体上是和囚徒书系相近的，提及的练习项目也有较多的共通，大都是符合人体解剖构造，在循序渐进的前提下不会对健全的人体造成不良后果。当然，正如书本身的“免责声明”部分提及的，开始练习之前，作为读者的你应当向医生进行咨询。至于我，向自己这个医生咨询就好。

本书的 pdf 来自网路，好了，又是一个盗版。那些从不曾使用盗版 Windows 和盗版 Office、从不曾观赏过线上盗摄电影或动漫影像以及从不曾为手机越狱或使用某某助手的正义使者们，请尽情指责我吧。虽然《推》的印刷在我大天朝进行，可是国内根本不能好好地买到这本书。至于龙门书局官网的 pdf 购买……抱歉，我的思想觉悟性没有这么高，或者说我一介小医生的这点收入支持不起这种高风亮节。

长城外面的某 G 搜索引擎还是不能正常使用，我仍不想爬墙，因此，查询一些动作的翻译对照，我使用的还是不靠谱的度娘。所以一些动作翻译出来会稍显滑稽。

用词方面，我尽量做到规范，不过“他们、她们、它们”这种就连语文教材都混淆不清的内容我实在无能为力。

一个人默默地把这本书解决了，花了大约三个星期的时间。正月事情真是多得要死，不用说工作上的节后高峰期了，单单是各种酒席就有得受。断断续续，这二十天不到的时间里，我把这两百多页干掉了。虽然文字并不是很多，但插图更是体力活啊。另外，这封面也实在太难修了一点。不过从头到尾都是一个人完成，这是极有成就感的，哈。

水印照例加上，说太花看不清字的，大约是你们荧幕显示的设置原因吧。话是这么说，我还是把水印调淡了一些。

翻完了，翻完了。

最后，没有原出版方的许可，但是这并不代表本翻译可以被随意取用。我不擅长这方面内容，因此 pdf 加密只是潦草进行。不过我希望，假使有人肯赏光对我的翻译进行转载，请保持文档完整性，并注明作者。有任何意见或建议，或者纯粹爱上我了，或者纯粹就是想揍我了，欢迎与我联系。

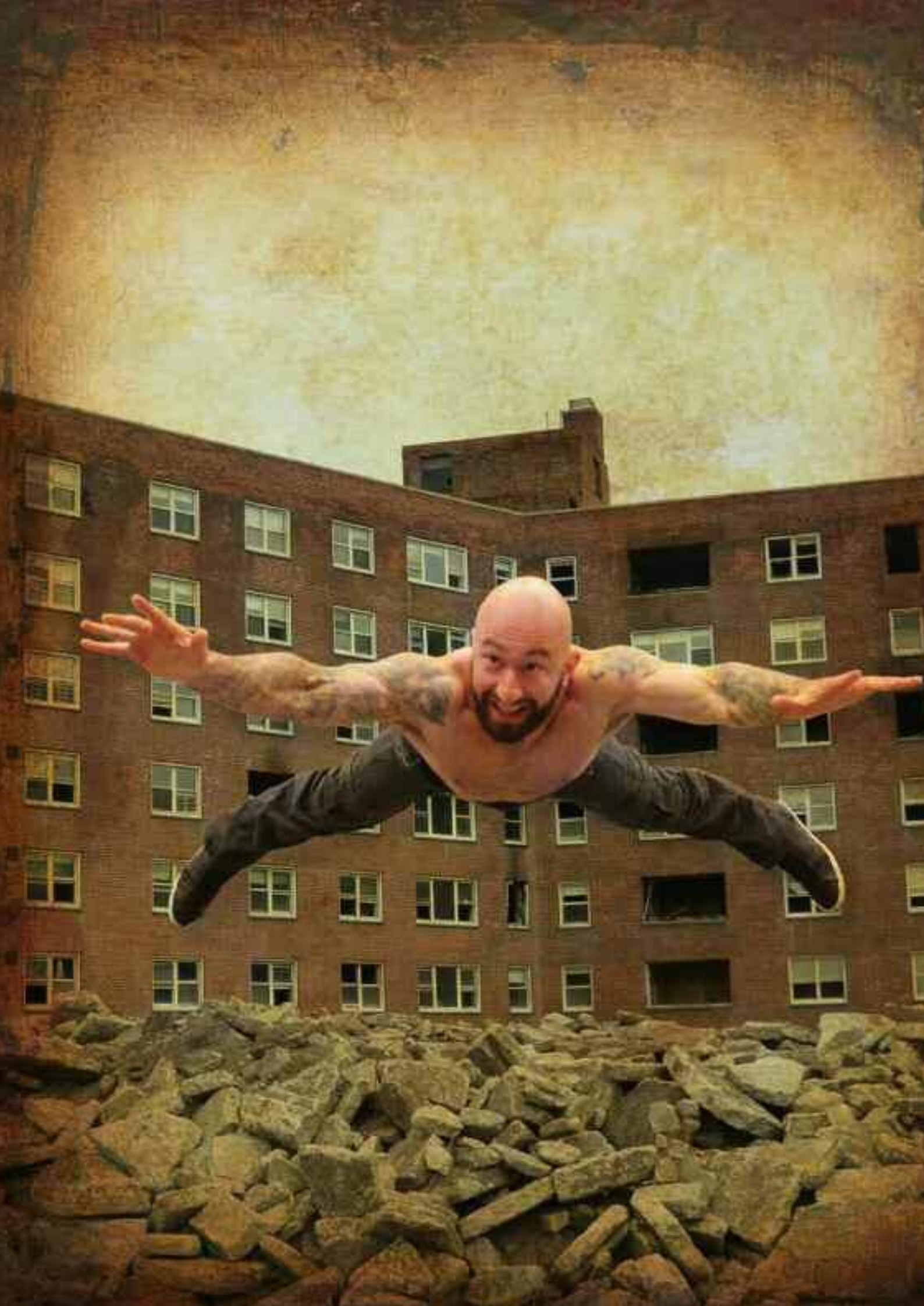
信箱：DrCloudy@126.com　微博：weibo.com/DrCloudy 贴吧：孫檢

孙检

2015 年 3 月

-目录-

第一章 渐进到真正的俯卧撑 1
第二章 认识深蹲 11
第三章 桥过隙 25
第四章 进阶俯卧撑 67
第五章 进阶深蹲 99
第六章 完全反转 111
第七章 拥有单臂俯卧撑 132
第八章 答疑手枪式深蹲 147
第九章 现在一起上 175
附录 A 附赠练习 183
附录 B 计划举例 201
关于作者 209
声明 211
译者后记 212
关于译者 213



前言：

Jason Ferruggia

我有着些许的妒意，尽管知道不该如此，但我确实有。我希望自己能够写出这么一本欠扁而炫目的东西。

大约一年之前，我的密友 Derek Brigham（就是他完成了《**推动极限！**》这本书的令人惊讶的布局与设计）发电子邮件给我，知会我必须去看看他正在进行的一项企划。那是 Al Kavadlo 的一本书，名为《**升杠**》。

我发现，如同我一样，Al 是全身覆盖着纹身的东部海岸人，热爱老派的专业摔跤与自重训练。我立即产生了兴趣。那时，我并不知道的是，就在同一个公园内，Al 进行了他大量的锻炼，而这个公园距离我曾经的住处不过一街之隔，并且也是我训练过数个月的地方。

那是 2005 年的春季。之前的十年里，我一直在新泽西州运行我自己的硬核训练中心，其名为叛乱健身房。尽管到纽约城仅需半个钟头，我却从未再那里停留超过 24 小时。每日于健身房的楼层执教十二个钟头，我过于忙碌。但是这情况即将改变，在生意之中发生了一些事，为我提供了可能性，去做一些我期盼已久的事——搬入纽约城。我出售了郊区的房屋，搬到了东村；确切说，是 A 大街的 1 号。

在找到训练客户的的健身房之后，我面临着更为艰难的挑战，那便是寻找一个能够用来训练自己的地方。我总是为叛乱健身房保持大量可用的最佳且最为独特的设备，因此我将自己惯坏了。普通的健身房，有着大堆乱糟糟的器械，以及奈尔令人睾酮分泌减少的音乐，我无法接受。我只能求之于别处。在找到我的套间时，我几乎不知道，隔着仅仅一条街的 Tompkins 广场公园，就在不久之后，将会作为世人不曾见识过的一些最为令人印象深刻的自重力量训练达人之家，而闻

名于 YouTube。

一日，在查看了一个接一个的破烂的训练场所之后，我决定前去公园进行训练。自重训练素来在我的计划之中占有一席之地，但从不占主导地位。但是至少，我可以暂时将就着使用它们。到了 Tompkins 广场公园后，我开始做一些基础的练习，诸如反手引体以及屈臂撑。在公园之中，也有为数不多的几个人在做同样的事情。大约三十分钟后，我差不多准备返回我的套间时，有四个家伙开始在杠上进行热身了。

那些家伙膨隆而有型。他们运动得毫不费力，并且在做一些我从未见过的东西。我决定延长我的锻炼时间，以便于能够在周围逗留，并进行观看。在这奇幻的展示结束后，我很快确信我再也不会回去健身房了。

回溯到八十年代末期，开始训练时，我一直是 Arnold 和 Bill Kazmaier 这类家伙的一位爱好者。钢铁游戏传奇人物，诸如 John McCallum、Ed Coan、 Arthur Saxon 以及 Dorian Yates 极大地对我的锻炼产生了影响。这即表示，负荷上杠与强度举重是我全部计划的主体。

那时我们每周进行少量的巨大杠铃的举重，而计划之中的剩余部分由哑铃，以及强人与自重训练构成。我向来仰慕男性体操运动员的体格，并且受到他们训练的鼓舞，这就是我们总是做大量的屈臂撑、反手引体、反转划船、臀股抬举、以及单腿深蹲变式的原因所在。但我从未彻底放弃杠铃。自重训练被纯粹地视作“辅助锻炼”：反手引体与屈臂撑就如同洋芋及素食，而负重深蹲或者卧推才是牛排。

直到 Tompkins 广场公园的那一天。

多年来一直忍受着大量的伤痛，我决定进行突破。我住在一个新的城市里，因此，这看起来就像是一个进入全新训练方式的契机。我决定了整个夏天在户外训练，试着完整地进行十二周，不接触任何负重，看看会发生一些什么。每日，我穿过街道，与那些后来成为 YouTube 上的传奇的人一同训练。我迫使自己变得更好，尝试练习的新的变式，并且持续地越来越强。同时，我爱着这段时间的任何一分钟。

秋日来临之时，我戏剧性地在所有自重训练上获得了改善，并且令我震惊的是，我能够比以往任何时候跑得更快、跳得更高。我并没有增加多少块头，但那是因为那个夏天，我并没有向着那个目标进食。然而，确切地说，我并没有如同我一直以来担忧的那样失去一些什么，一定要说的话，那就是在保有完全相同数目肌肉的前提下，失去了大量的体脂。

到那时，我完全确信，仅仅通过自重训练，任何人都能够变得膨隆而有型。额外的福利是，自重训练不会如同传统的杠铃锻炼那样折磨你。

即使是那些沉迷于他们的负重深蹲与卧推的学员，也知道我们将反手引体与俯卧撑这样的练习作为测量标准。如果你杠铃举重的数目增加，而自重训练方面的表现下降了，那就表示你并没有获得真正实用的力量；你只是单纯地在获得体脂，并且改善你的杠杆。

因此，可以说，自重训练使你保持诚实。

在一开始锻炼的时候，我就期盼能有一本《**推动极限！**》这样的书。假使那时候了解了 AI 的秘密与多样的进展，那么我将省下我那些荒废、沮丧而受伤的年份。在我看来，其可怖程度如同《**升杠**》，AI 将《**推动极限！**》上升到了一个新的高度。AI 罗列的关于三巨头的变式和进展，将使你忙碌数年。

AI 强调缓慢进行一个等级到下一个等级的锻炼，解释了结缔组织如何无法如同肌肉那般快速适应，这个事实很是让我喜爱。我们生活的这个快速满足的世界里，这点显得极为重要。为了保持免于受伤，并且能够在未来长久地进行训练，你应当完全注意他的话语，并且深思熟虑地扎实进行每一步锻炼，不要试着仓促行事。

很多时候，人们旁观了特定自重训练的演练，认为它们过于轻易，而忽略了它们的效用。当你进行到最为困难的进展之时，这情况并不会属实。AI 已经为你准备了。即使是最为强大的举重者，也会被挑战到极限。而其他时候，人们见识了进阶的自重训练，认为自己完全就不存在展现出这种马戏团把戏的可能性。这纯粹是因为他们不知道达成所需的合适步骤。

在《**推动极限！**》之中，AI 将会向你传授这些，并且在短短数个月之内，你将会做出你梦中都从来不敢想象的事情。与现在的你相比，那是你也会看起来、感觉起来并且表现起来好得多！

力量，

Jason Ferruggia

Jason Ferruggia

“只有敢于
冒险走得太远
的人
方才有可能
发现
人能走多远。”

—— T. S. Eliot

序言：

摔跤与健身

在儿童时代，我是专业摔跤的狂热爱好者。观看具有传奇色彩的肌肉男互相殴打到失去知觉的程度（至少装出的那副样子，在一个孩子看来足够相信是真实了），真是一些奇幻的事情。其结果是，我崇拜 Hulk Hogan、“大男人”Randy Savage 以及“完美先生”Curt Hennig 这样的家伙。即使又一次我了解到专业摔跤只不过是做戏而已，我仍然为这些男人的力量、能力和魅力所倾倒。当然，我希望变得和他们一样！

对我来说，试着激励自己进行锻炼从来不曾成为难题，唯一的问题在于使母亲相信我这么做并不会受伤或者妨碍到生长——那个老妇们的故事仍然是如此之普及。

在十一岁左右，我们约定，到了十三岁后他们将允许我进行举重训练。事实上，我的双亲甚至同意购买砝码组、卧推椅和引体杠作为我十三岁的生日礼物。我有一位兄长，因此，在家里的地下室中，已经丢着一副生锈的古旧杠铃和一双哑铃了，那是我一位叔叔传下来的。虽然在我的印象之中，它们并没有如何被使用过。此外，我希望得到我自己的砝码组！在那个时候，对于力量训练，我所知甚少，并且，如同大多数人一样，我深信为了变得高大强壮，像我这种皮包骨头的孩子应当需要进行举重训练。

高大？大约是的。

强壮？没这么多。

生长痛

对于十三岁生日，我满怀期待。在接下来的两年里，我大约是每一天都在缠着母亲讨要那重量套装的，然而她并没有妥协。我只得等待，漫长得如同那天是来世一般。我一度感到厌恶，但现在回头去想，使我等待，是母亲为我做的最棒的事之一。

到了 13 岁，
我已经达成我完全的身高了，5’ 11’’
——然而我只有 130 磅重！

在 12 岁，我经历了一次井喷式身高增长，在 13 岁，我已经达成我完全的身高了，5’11’’——然而我只有 130 磅重！终于到了往这副骨架上防止一些肌肉的时候。（至少我们再也不需要担心锻炼对我生长的阻碍了。）

因为我真的深陷于变得如同摔跤偶像一般巨大而肌肉发达的想法，那些年我投身于健美，并且尝试了我能找到的所有（合法的）补品，以期使之实现。尽管负重训练充满乐趣，我并不能变得像那些家伙一样强。不论我尝试了多少练习，食用了多少补品，看起来永远是不够的。多年之后，在决定开始我的私人教练生涯时，我为我的块头不足而倍感焦虑，担心这会有损于我的机遇。毕竟，那时候我在健身房见到的大多数训练员，看起来都远比我巨大而强壮得多。

我作为训练员的第一年。
在你付租金之前，
需要为你支付会费。

结果是，尽管并不像“大男人”那样巨大，我最终在训练员这一行做得很不错。事实上，进入生涯的数年之后，我彻底抛弃了构建块头的想法，取代的是，在我的训练之中寻找乐趣。那时，我已经增加到 190 磅了，但我并不满足。我可以腿推大约半吨，但是无法做背桥和手倒立撑，甚至跑不完一英里。为了尝试着增加块头，我饮用蛋白粉并且过度进食，导致了我总是胃痛。最终，我的目的从举起更大的重量并且尽可能地变得巨大，改成了感觉良好、享受生活以及表现更好。比起健美方式的负重训练能做的，我发现了进行自重训练更能允许我完成这些事项。

膨隆或有型

如果你握住了
任何超过数厘米厚的东西，
那可不是你的骨骼
——而是脂肪！

不同的人，自然地有着不同的体质。虽然说不付出努力无法增加，但是有些人可以比其他人更为轻易地变得大块头。我与我的体质做斗争，其程度如同年轻时对尽可能变大的渴望程度那样。尽管在心理欠成熟的那些年我不愿接受，但基因就是我们身体外观的一项无可辩驳的影响因素。正如无法对与生俱来的棕色眼瞳做些什么那样，我同样一直有着细小的腕部，以及狭窄的髋部和肩部。这些骨性体表标志是判断一个人骨架的好方式。然而，骨架尺寸与体脂比是极为不同的。你不能仅仅判断于某人身体的尺寸，因为大多数人携带的脂肪超出你的想象。

如果你难以找到你的腕部骨骼、肩胛骨和或髋关节骨骼，这就表示你的身体有着大量过剩的脂肪。有些人可以拥有巨大的骨架但是仍然精瘦，而另一个骨架小的人却可以很胖。（将 Arnold Schwarzenegger 和 Danny DeVito 放在一起想象一下。）

如果你希望探查你骨架的尺寸，请在上述的任何区域狠狠地按下，然后抓住尽可能多的肉。如果你握住了任何超过数厘米厚的东西，那可不是你的骨骼——而是脂肪！

我的“精瘦”

进行自重锻炼的人，身形与块头不尽相同，有些是大的，也有些是小的。然而，所有进阶的专业者拥有的共同点之一，是他们都是相对*精瘦*的。自重锻炼是关于构建与你块头相当的力量的，而进行自重训练，为了构建肌肉并且减少脂肪

在 33 岁，
我获得了此生的
巅峰体型！

以迎合训练的特定要求，你的身体将会渐进地向着最为实用而高效的自然状态塑造。

因为骨架瘦长，就身上的肌肉来说，我仍显得极为小而轻。13 岁的我，130 磅的体重对于骨架来说显得极为瘦骨嶙峋，但是 25 岁的我，190 磅则显得过于巨大！现在，33 岁，精瘦的我，体重是中等的 160 磅。与过去同等体重的自己相比较而言，我现在更为强大，并且前所未有地感觉良好。

人们有时会惊讶于发现我的体重有多轻。我遇到过很多健壮的家伙，肌肉比我要少一些，但是仍然超出我十或二十磅的重量。尽管拥有大量的肌肉，我体重如此轻的原因是，在我的小骨架之上，几乎不存在脂肪！很多人携带者超出自己认识的大量额外重量。与我身高相似的男人，要想看起来强壮且肌肉发达，并不需要让体重达到 200 磅上下。

初学者以及中级者可以从自重训练之中体验到肌肉增长，但是到了一定的程度，就块头而言，身体将会走水平线。这就是出于审美观的你能够自然获得的块头上限，然而力量可以继续地无限增长。力量的一大部分实际上产生在你的脑子里，因此一个人能够变得多强壮，几乎是不存在限制的。你的肌肉只能达到这么大，但是大脑拥有学习并改善动作方式的奇妙方法，超出了肉体，而进入神经领域。力量并不全部取决于肌肉——也与如何使用你的肌肉有关联。

此外，假使一个人能够通过自重训练永远持续变得更大，那么到现在我就能最终获得 Hulk Hogan 的块头了！

讽刺地，在我幼时仰慕的摔跤手之中，随着年龄的增长，许多人以严重（或者更严重）的健康问题告终。通过洁净的膳食和不使用补品，以及为了乐趣和实用性而锻炼，我期望避免这些隐患。

全身力量

倘若曾在商业健身房里度过较长的时间，那么你大约已经注意到，力量训练区域的大多数人使用负重和/或器械以分隔独立地锻炼身体的每一部分。进行孤立运动是健美训练的基石，然而，自重训练中，完全相反的方法，与之相比是更为有效的。

我要求你在每一项练习的每一个次数之中，使用全身的每一块肌肉。

当然，俯卧撑更为注重上半身，而深蹲更是一项腿部锻炼，但是身体的其余部分必须对这些肌肉进行支持。没有完全意义上的孤立练习。如果你朝着单臂俯卧撑或手枪式深蹲为目标而锻炼，从一开始你就应道理解全身紧张的概念。这是有力、优雅且受控地进行进阶自重训练的关键所在。我希望帮助你意识到你的肌肉是如何相互连接的，并且在你的运动之中，尽可能高效地将它们协同使用。

我要求你在每一项练习的每一个次数之中使用全身的每一块肌肉。

致女性

关于女性和力量训练，存在着大量的误区。对于许多女性新手来说，她们普遍存在不必要的关于块头增加的担忧，但是在没有额外补充的睾酮时，这情况几乎不可能发生。你在健美杂志上所见到的女性，是进行了极为艰苦的锻炼才达成那种程度的美学——她们有意使自己看起来那样！孱弱而又圆润的女人说出的类似于“我不能做深蹲否则我的腿会变粗！”这样的话语，有点亵渎那些人全部的艰苦锻炼。

事实上，俯卧撑和深蹲是两项最佳练习，能够增加力量，并且使得我大多数女性客户最倾向于关心的部位变得丰满，那就是背部、手臂和大腿，当然，还有臀部。坚持自重训练的女性最终通常会拥有精瘦而塑型的体格——并没有健美者那样巨大膨胀的肌肉。

请记住，没有人能够偶然地获得巨大的肌肉。即使是对大多数男人而言，获得任何明显的块头增长也需要数年的艰苦而大量的锻炼。许多人偶然地变大了——但那可不会是肌肉增长！不要使用肌肉脂肪比率来糊弄自己。自重训练并不会在女性的骨架上增加任何显著的块头。

三巨头

上一本书《**升杠：引体杠自重训练的权威指南**》之中，我使用最爱的锻炼设备，引体杠，打破了几乎一切既存的东西。在本书之中，我将为你展示所有力量训练所需的完全无器械的运动。即刻开始构建力量，你需要的仅仅是你站立的地面。而假如你完全没有任何地面，好吧，那么你有严重得多的问题了！

在《**升杠**》中，我告诉你，基础地说，杠上的练习只有三种，而其他所有练习只不过是这它们的联合或变式。地面上的练习不止三种，然而我在本书中选定了将要注重的三种在我看来最为重要的东西：**俯卧撑**，**深蹲**，以及**反转练习**。尽管仅仅使用这三种练习你就可以构建强大而外观富有美感的躯体，但终极的自重力量训练计划结合了来自两本书的元素。

请不要误解我；遵循本书建议，你将锻炼到身上的每一块肌肉：在俯卧撑（尤其是单臂俯卧撑）之中背阔肌和三头肌起到平衡肌的作用，而在桥之中你全部的背部肌肉得到了可观的锻炼。见鬼，假使注意保持胸部向上，你甚至可以在手枪式深蹲中让你的背阔肌发力，但是纯粹地，引体向上是无可取代的。

既然已在路途之中肃清了它们，那么，让我们开始**推动极限！**

我在本书中选定了
将要注重的三种
在我看来
最为重要的东西：
俯卧撑，
深蹲，
以及反转练习。

第一章

渐进到真正的俯卧撑

俯卧撑大约是你能够得到的最为完美的练习了。它不需要任何装备（即使是引体也需要一条杠）并且可以产生无尽的变化。虽然我不可能尝试每一项现有的俯卧撑变式，但我会选择注重于那些我感觉最有价值的。但是丑话说在前头，你必须掌握基础式——它本身或许就将是一项足够艰巨的任务！

走向真正的俯卧撑的第一步，是学会如何站得笔直。我是认真的。究竟有多少人甚至连这点都做不到，这着实令人惊讶。理解正确的脊柱直线，对于贯彻安全而高效的俯卧撑技艺来说，是必不可少的。

通过观察新客户的俯卧撑姿势，我发现了三个最大的问题：头部前倾，肩部耸起，以及下背部过度弯曲——与感染糟糕站姿的人具有同样的症状。在直立时让你意识到这些事项，会使得向着正确俯卧撑的过渡变得容易一些。而学会了如何修正其中之一，最后将几乎自动地修正余者。

通过观察新客户的俯卧撑姿势，我发现了三个最大的问题：头部前倾，肩部耸起，以及下背部过度弯曲。

陪同锻炼的私人教练，可以帮助你改善姿势。

健康的脊柱曲线意味着你脊柱的骨骼（椎骨）相互之间排列并妥当吻合，尽可能多地与毗邻骨骼接触。合适的脊柱曲线在下背部（腰椎）形成轻微的向内弯曲，在上背部（胸椎）形成轻微的向外弯曲，而在颈部（颈椎）亦形成轻微的向内弯曲。“脊柱中立位”指脊柱拥有合适曲线时你所处的体位。你的脊柱存在一些弯曲，然而你应当能够将头部、肩部、髋部、膝部和踝部中央连成一条笔直的线条。不管你在站立或是进行俯卧撑，这都是你脊柱的理想位置。

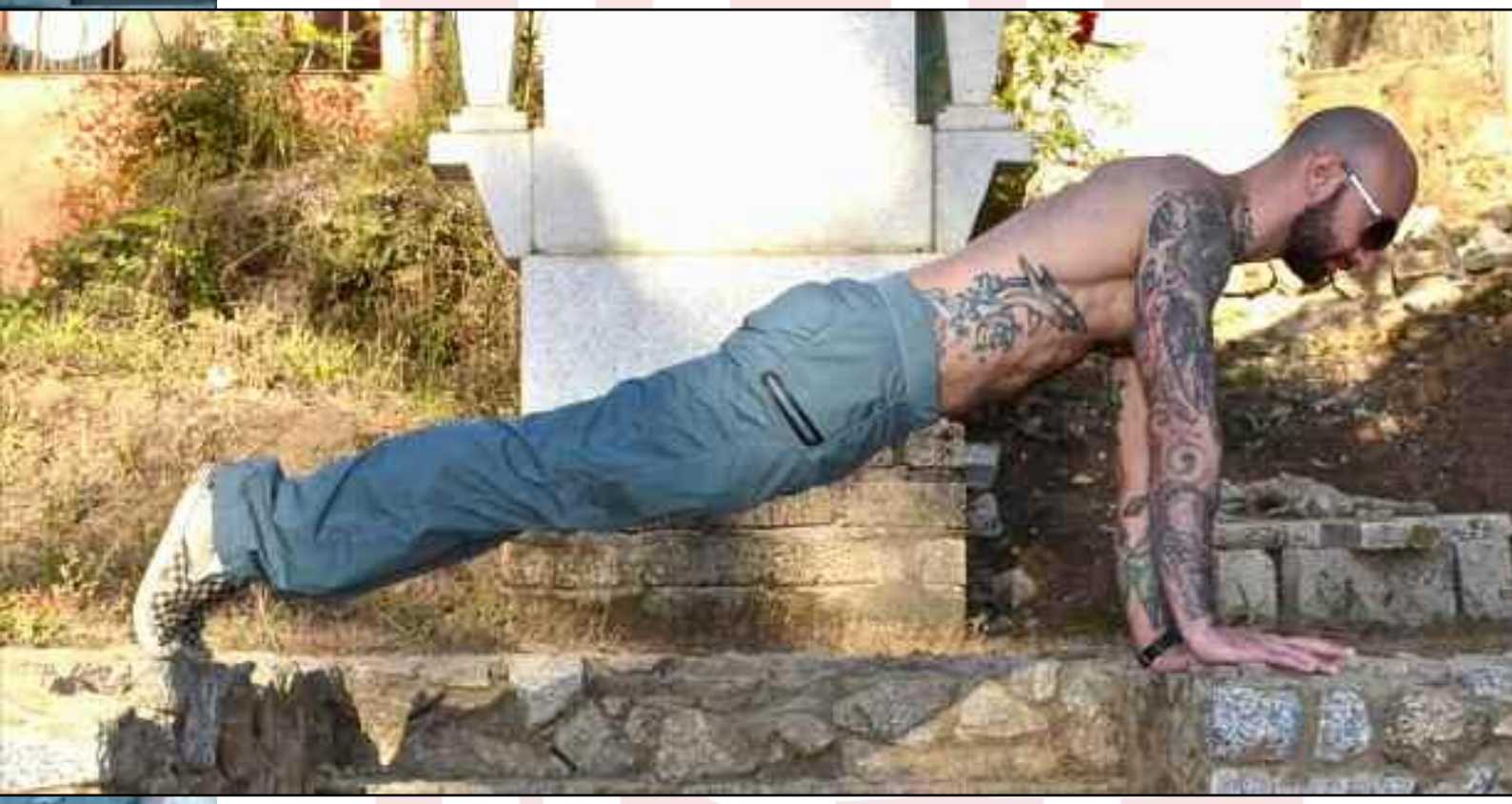
那么，如何方能站得直呢？对于一些人来说，这如同纯粹集中注意力那么简单。偶尔，我也会发现自己有些松散，但是一旦注意到，那就不难修正。然而，如果你对于寻找如何站直存在困难，这里有一些可以尝试的东西。将双足贴在一起，开始将足跟向着地面下压。之后拉紧你的臀部，想象轻柔地使用足趾抓住地面。不要向上看，幻想你的头顶碰到天花板。朝着你的腹部进行深吸气，同时集中注意力，拉伸你的脊柱。之后，在紧绷你的腹肌并抬高胸部时，缓慢地将气呼出。如有必要，请进行重复。

走向真正的俯卧撑的第一步
是学会如何站得笔直。

平板支撑

一旦你从站立之中掌握脊柱曲线的要领，下一步便是学会将其应用于俯卧撑体位之中。这个体位以平板支撑体位之名更为人所熟知，我推荐使用你的手掌与肘部一起练习这项静态的支撑。（静态的意思是，这些练习要求你在一个固定的体位进行支撑，而不是在一定范围内进行运动。）

缺乏肩部与手臂力量的人将会在平板支撑之中感到手部极为劳累，而核心力量不足者则会觉得挑战主要出现在肘部。躯体与地面愈是接近，即二者之间愈为平行，那么躯干肌肉愈难以保持稳定并维持姿势，即使弯曲肘关节一定程度上缓解了肩部与手臂的受力。



记住，与站立相同的脊柱弯曲准则也适用于平板支撑。关键的区别在于，当你处于水平位置，欲维持脊柱中立位，你需要更多地使用你的肌肉。你将会需要拉紧你的腿部以及臀肌，收缩你的腹部，并且将你的肩胛轻柔地拉向后下方。不要蜷缩你的肩胛或是将你的臀部抬高悬空。想象拉长你的脊柱，如同你从头到脚受到拉伸那样。将你的肩部保持在手的正上方（在肘平面支撑之中，那则是手肘之上）。

初学者应当至少能够保持平板支撑体位数秒钟，但是假使你暂时做不到，请使用你的双膝而不是足趾进行这项练习。一旦能够做出标准的平板支撑，你应当继续锻炼，延长支撑时间。一分钟对于初学者来说是合适的目标，而中级者应当看向两分钟。在足够的练习之后，平板支撑纯粹地变成了一项意志力的测试，因为强健的身体足以长时间保持这个体位。George Hood 保持的世界纪录，超过了一个小时二十分钟！

墙壁俯卧撑

如果你是俯卧撑新手，那么从墙壁俯卧撑开始是极好的。（我知道我说过我们唯一需要的装备是地面，但是我发誓除了混入一道墙之外我绝不会添加其他花哨的东西。）墙壁俯卧撑，纯粹是意味着在想着墙面倾斜并且将你的身体压回直立体位时，继续支撑那脊柱中立位进行锻炼。这么做能够不必担忧使用大量的力量而练习动作姿势，这是极好的。然而，对于条件差的个人来说，足够的次数能使这项练习变成一种挑战。

对于腰部或肩部有伤的人来说，墙壁俯卧撑也能作为一个不错的起始点。倘若你的关节有着任何的问题，即使手臂和胸部强大到足够做出完整俯卧撑，你大约还是从墙壁俯卧撑开始比较好。假使你的腰部在完整俯卧撑之中拖后腿，我建议你通过墙壁俯卧撑对其进行提速。

所有人都知晓，力量训练对肌肉来说是很棒的，但是许多人并不曾意识到锻炼同样使骨骼、肌腱和其他结缔组织受益匪浅。然而，这是正确的：力量训练使得全身变得强大。思考一下，这即是显而易见的——为了支持那些肌肉，你的结缔组织必须变得强大！有些时候，人们是如此关注美学目标，以至于忽略了视觉上不可见的变化。

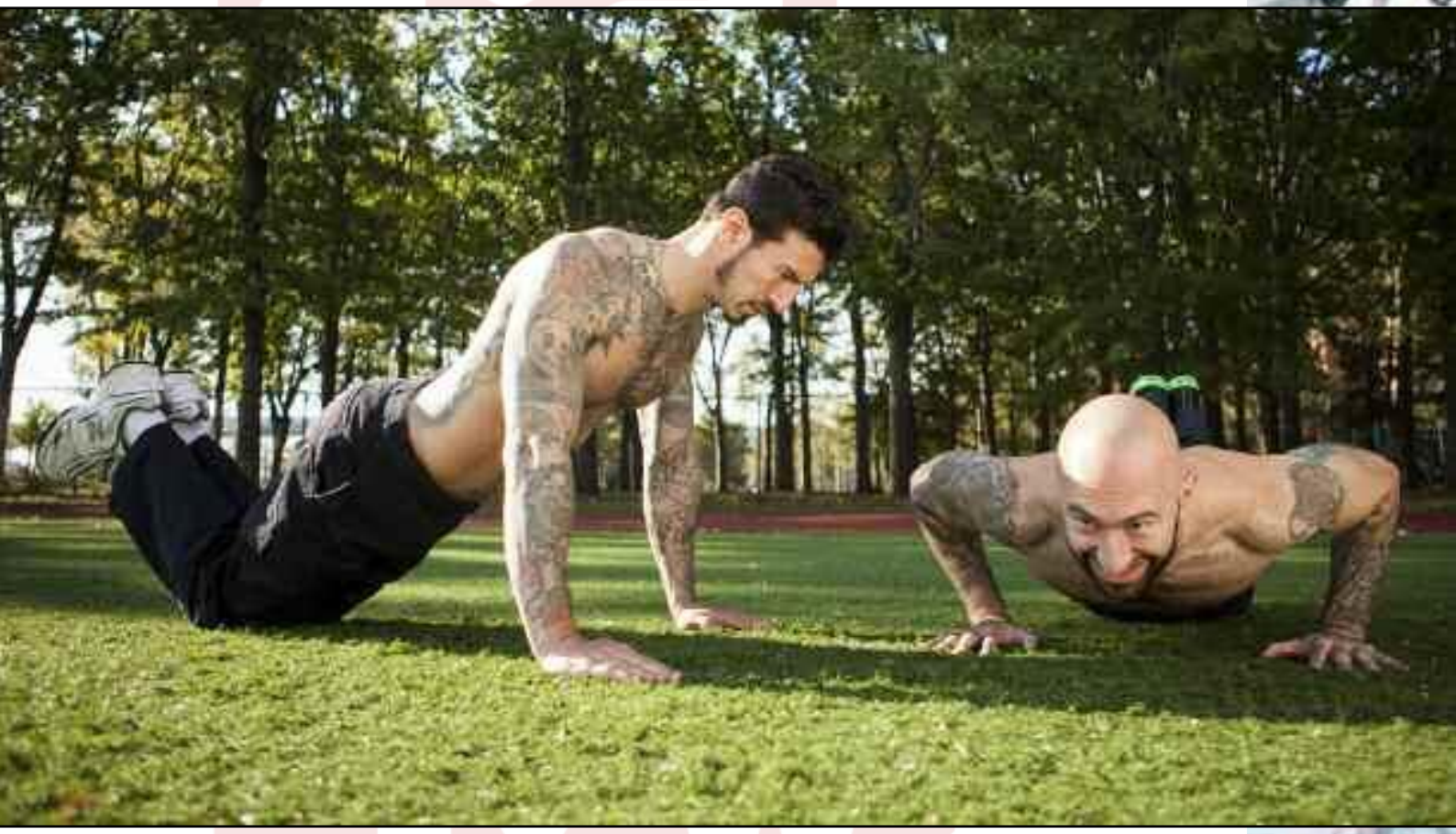
如果肩部、腰部或肘部有问题，你可以及时通过低强度的练习对你的关节进行修复。一旦进行了妥当关照，你就可以安全地继续前进了。身体的强大程度只相当于其最弱的一链，而结缔组织倾向于比肌肉适应得更为缓慢一些。尽可能久地坚持这些基础，不要让你的自大驱使你在身体准备完善之前尝试着前行。

因为强度极低，请随意地追求墙壁俯卧撑的高次数。新手乃至伤员仍应当从至少 10 次开始，快速进行到 20 次，最终达到每组 50 次。

膝俯卧撑

对新手来说，在朝着完整俯卧撑前进的道路之上，膝俯卧撑是更为有挑战性的变式。膝俯卧撑牵涉到弯曲膝关节并将其停留在地面上，取代足趾。通过缩短你身体的长度，杠杆发生了改变，减少了练习的难度。同样，这是练习俯卧撑中合适的脊柱曲线的好方法，并不要求支撑点为足趾的俯卧撑那样需要的全部力量。

虽说有时候被称作“女子俯卧撑”，膝俯卧撑仍然适用于两种不同性别的新手。从起跑线出发，在向着完整俯卧撑前进的路途之中练习膝俯卧撑，即使对于一个男人来说也不是什么耻辱。事实上，我觉得能够保持心态谦逊的初学者，是极为值得尊重的。



上斜俯卧撑

倘若墙壁俯卧撑与膝俯卧撑对你来说已经显得过于容易，而完整俯卧撑仍然无法达成，那么上斜俯卧撑将是一项美好的过渡。实际上，它们可以是过渡的数个步骤。

上斜程度越大，上斜俯卧撑的难度越低，而上斜越小，它将越为困难。上斜大到极致，那则是墙壁俯卧撑，同时，上斜小到最后，就将成为常规俯卧撑，但是在它们之间，存在着许多小等级。你可以通过不同的家居或户外物件进行试验以逐渐使你与地面拉近距离。

向着更低的上斜角度
持续而渐进地锻炼。

完整俯卧撑

在进行墙壁俯卧撑、膝俯卧撑和/或上斜俯卧撑时，一旦找到了保持妥当的躯体弯曲的感觉（并且能够舒适地做出这些较为简单的变式的大量次数），你就已经为完整俯卧撑准备充分了。

做俯卧撑时，我建议将你的手放置得稍宽于肩（最终你的拇指应当恰好位于腋窝之下）。保持你的肘部极为贴近躯体，并且使它们指向后方，而不是向两侧张开。降低身体，直到胸部几乎贴在地面之上，稍事停止，之后用力下压，使自己上升归位。

许多初学者在俯卧撑之中存在下降不足的问题。有时候，这也存在于一些经年训练的人身上。在肘关节*外侧*测量，你的手臂应当弯曲超过 90 度，这方才算作有效俯卧撑次数。越低越好。你会发现，在地面上放置网球、砖块或是其他物件作为需要下降多少的参考点，是极为有益的。要想增加运动幅度，你甚至可以尝试着使胸部触碰到地面。能够利落地做出胸贴地俯卧撑并且保持合适的曲线，将展现出极好的上身力量与灵巧性。或许你现在做不到，但它应当是最终的里程碑。

你可以选择在胸部之下
放置一个物件
以确保充分下降。

锁定

俯卧撑有必要进行完全的距离。我希望你确保自己完整向上，正如完整向下那样。我曾听说，在进行力量训练之时，许多教练反对彻底锁定你的关节。虽然在举起沉重的外在负重之时这大约是正确的，但在进行俯卧撑之类的自重训练之时这几乎完全不是这么一回事。事实上，天生地，我们的骨架确实是在关节锁死之时方能最大地对身体进行支撑。（脊柱曲线为何重要也是相同的概念。）瑜伽修行者、体操运动员和其他进行手平衡的人通常长时间地在锁死的肘关节之上支撑他们全部的体重，并且收获喜人。

如果你无法形成进行完全距离俯卧撑的习惯，那么你就无法充分榨干它的价值，甚至可能在进程之中以减少的活动幅度而告终。我见得多了，一些人在力量训练之中限制运动幅度，最终彻底失去了完整伸展手臂的能力。失用将会导致退化！

推动自己

俯卧撑是一项你能够持续改进的练习。此生，从次数上来说，我所做的俯卧撑大约比其余任何单独的练习都要多，而我仍然注意到自己不断发现之前不曾观察到的细微差别。在进行俯卧撑之时，完全对自己进行控制，所具有的挑战性是惊人的。人体从不是完美对称的，然而我喜欢将这个目标作为姿势的参照点。请以完美为目标，你将有可能获益良多。

请以完美为目标，
你将有可能获益良多。

在镜子前面进入俯卧撑姿势，确保你的拇指位于肩关节的直下方。你的臀、腿和脚应当成一条直线，因此你能够在两手连线的中垂线上看到足趾。现在尝试着进行几组迟缓的次数，并自我观察。做了数组之后，不要再伸长你的脖颈，而是回到你的脊柱中立位。在上下运动之时，设想你的整个身体保持直线。不要让你的臀部翘到空中，或是左右摇摆。绷紧你的整个身体。俯卧撑可不只是一项上半身练习！

第二章

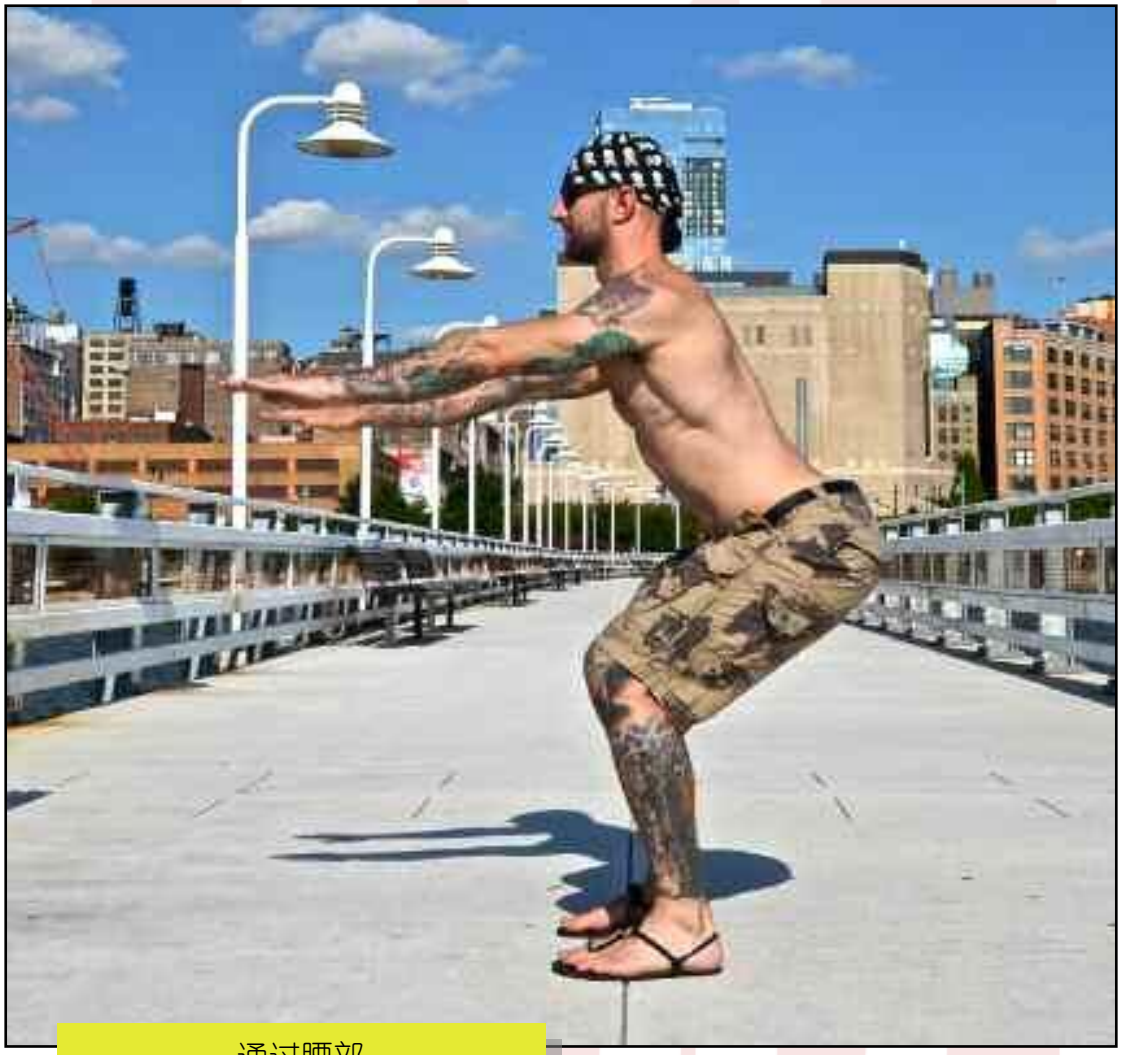
认识深蹲

深蹲是所有下半身练习的王者。事实上，我本可以将前句之中的“下半身”删除，并且这样仍然能够反映我对深蹲的看法。不进行深蹲，构建实用而强大的身体将几乎是不可能的。深蹲锻炼你腿部以及腹部和下背部的每一块肌肉。为了进行深蹲，你的腿需要大量的血液与氧，因为它们有着这么多巨大的肌肉。这也使得深蹲成为锻炼心肺的好方法。

尽管深蹲通常是孩童会本能地做的东西，但是大多数的成年人，一生之中有如此多的时间休息在座椅上（并且通常是懒洋洋的），以至于彻底失去了这项运动的姿势。好消息是，它通常是身体能够极为快速地重新学会的（虽然一些人会比他人需要更多的补救工作）。

学会如何深蹲的方法多种多样，但是我喜欢尽可能地让事情保持简单。如我所关心，为了正确深蹲，在进行这项动作之时，你真的只需要考虑三项内容：保持足跟向下、紧绷臀部以及挺起胸膛。如果在进行完整幅度的深蹲之时能够做到这三件事，那么你几乎没有什么其余的错误可以犯了。

虽说深蹲牵涉到髋关节与膝关节的屈曲，但是学习之时，在膝关节之前，先进行髋关节的屈曲是有益处的。只有在髋关节开始向后运动时你才应当加入膝关节。若是刚开始接触深蹲，那么这可能需要一些练习。我是提到了挺起胸膛，但是请记住，这并不表示你不可以前倾。事实上，为了深蹲，你不得不进行前倾，否则你将臀部着地。技巧在于通过腰部前倾，而不是脊柱。



通过腰部
前倾，
而不是脊柱。

随着髋关节到达你的身后，为了与后移的臀部重力相平衡，你的躯干应当前倾。踝关节应当弯曲，允许膝关节稍稍前移，然而你的足跟必须是停留在地面上的。对此，向前伸出你的手臂，是能够提供助力的。

还记的我之前提过的垂直线吗，也就是站立的时候从你的耳朵到足跟的那条线？在深蹲的最低点，你仍然应当保持这么一条耳到足跟的直线，除了臀部后移以及膝关节稍稍向前之外。此处，你的头部、肩部和足跟仍然是应当连成一条直线的。

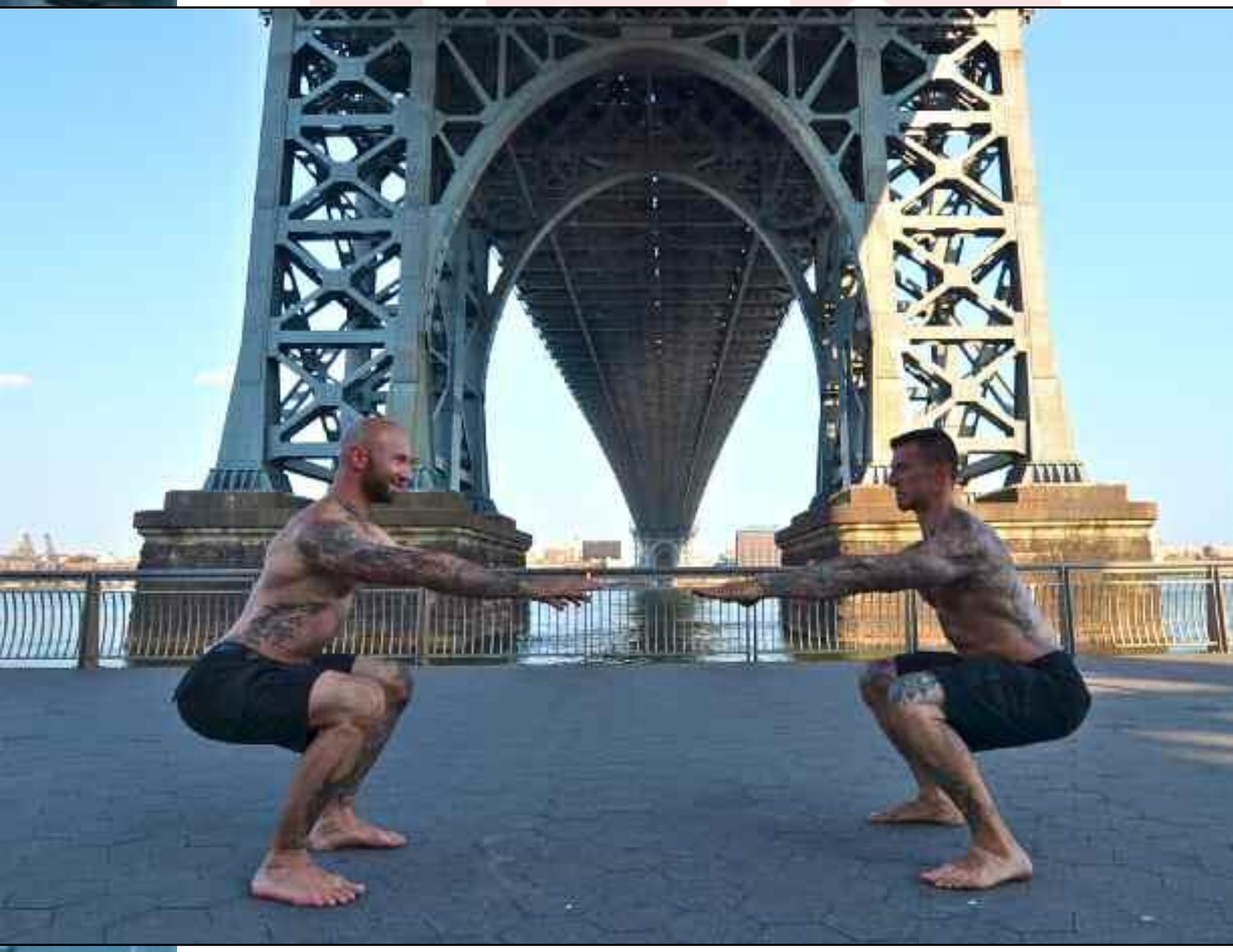
在深蹲的最低点，
你的头部、肩部和足跟
仍然应当是连成一条直线的。

如同学习保持俯卧撑姿势那样，在进行深蹲时，保持脊柱曲线比起站立时要显得困难得多。随着臀部的外移，你需要紧绷下背部和腹部，以避免失去腰椎部分的曲线。同样地，你也需要缩紧上本部的肌肉，以保持胸椎部分的曲线，并且防止肩部上耸。通过你的肩胛进行向后和下的拉伸，有助于保持这个体位。

大家一起蹲

许多教练仍然坚信深度深蹲对膝关节固有地危险的谎言——这完全就是胡说！在理想的世界之中，所有人都能进行如此深度的深蹲，以至于腿筋和小腿在深蹲最低处将会互相冲突，并且脊柱总是能保持自然的姿势。实际上，在许多国家，这是人们使用便所的唯一方法！

不幸的是，在美国，大多数人有幸在不走形的情况下达到一半的程度。对于“深蹲应当有多深”这个问题的回答，就变成了“深蹲能有多深”。



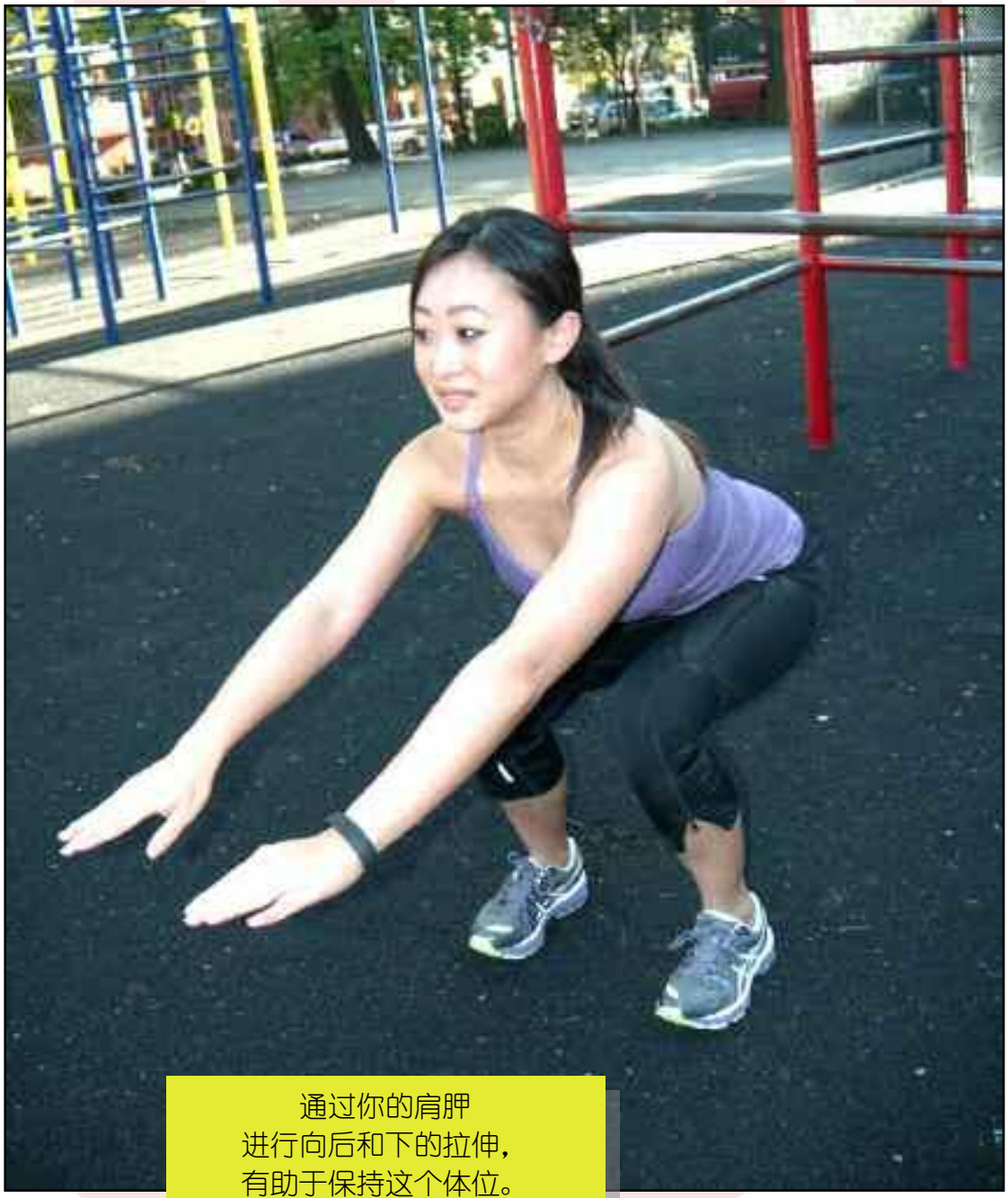
对于一些人而言，这单纯地意味着他们只能将深蹲进行到大腿与地面平行的程度，这不过是理想动作幅度的一半而已。然而，如果这就是他们所能做的一切，那么这也是他们所应当做的一切。我更乐意活在现实之中，而不是教科书和公式的假想世界里，因此对那样的人来说，理想的动作幅度也就是大腿底部与地面平行的程度了。

然而，当健美行业的人们讨论深蹲到平行，这并不是他们所说的。真正平行的深度表示*大腿的顶部*与地面平行，这比许多人能够立刻达到的程度还要更加低一些。不过，深蹲的优点在于，它成为了一项活动的延展，能够改善你动作的幅度，且允许你最终朝着加大你深蹲的深度而锻炼。进行自重深蹲之时，你应当总是尽可能低地下降——最终，动作幅度将会开始增加。

进行自重深蹲之时，
你应当总是尽可能低地下降
——最终，动作幅度将会开始增加。

脊柱险境

与在背上放置一副杠铃相比，自重深蹲为脊柱曲线留有更多余地，然而保持关注你的脊柱，将会使你从每一个次数之中得到最大的收获。显然，你的背部天生是用来弯曲和屈曲的，但是总体上，使用脊柱中立位进行站立和运动对于在力量训练练习之中的发展来说，是一项好习惯。



通过你的肩胛
进行向后和下的拉伸，
有助于保持这个体位。

足部姿势

标准深蹲通常通过保持双足与髋部同宽而进行。然而，调整双足间距可以微妙改变肌肉的锻炼。一些人会发现，稍稍宽一些的姿势更为自然，并且能够让自己在保持脊柱姿势的同时更深地下蹲。如果对你来说也是这样，那么请随意地由宽距开始。轻微地将你的足趾转向外侧，将便于打开髋关节，并且亦有助于改善动作幅度。从另一方面来说，在深蹲时保持双足平行且靠拢，将会是挑战性极强的，并且效果极好（更多关于窄距深蹲的内容请看第五章）。

在深蹲时
保持双脚平行且靠拢，
将会是挑战性极强的。

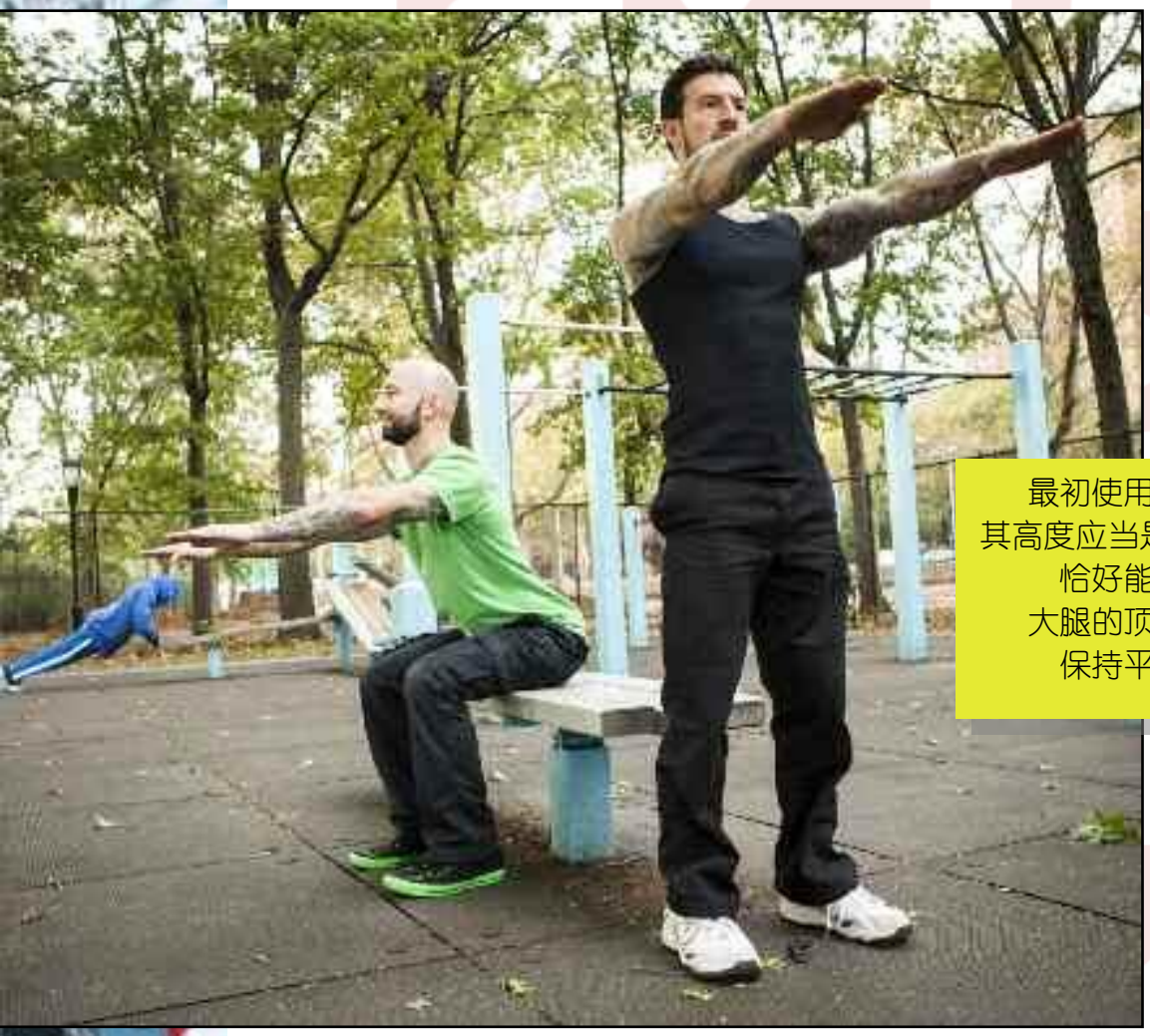
若在双脚平行时进行深蹲遇到困难，
请尝试稍宽的足距，
且使足趾向外

长凳深蹲

在尝试深蹲时，倘若你感觉自己将要跌坐在臀部之上，那么，使用一条长凳（或者其他物件）进行协助（这里我又要使用装备了！）将是有帮助的。选用的物件应当是坚固而低矮的。最初使用的物件，其高度应当是让你坐下时恰好能够使得大腿的顶部与地面保持平衡的。

进行长凳深蹲，只需简单地站立在物件之前，并且向后坐到它上面。如若你在下降过程之中无法保持平衡，请直接落到长登上，站起并重试。随着练习，你会变得更为善于在下降之中控制自己。之后，你可以该用更低的物件。最终，你将能够进行臀贴踝的深蹲，并且不会朝着任何方向翻倒。

即使普通深蹲对于你来说已经没有压力了，但你仍然能够在你的计划之中加入长凳深蹲。在深蹲的最低处，完全止住动作并停留在物件上，有其独特的挑战性。从完全的停顿开始向上的运动，需要独特种类的力量与稳定性。

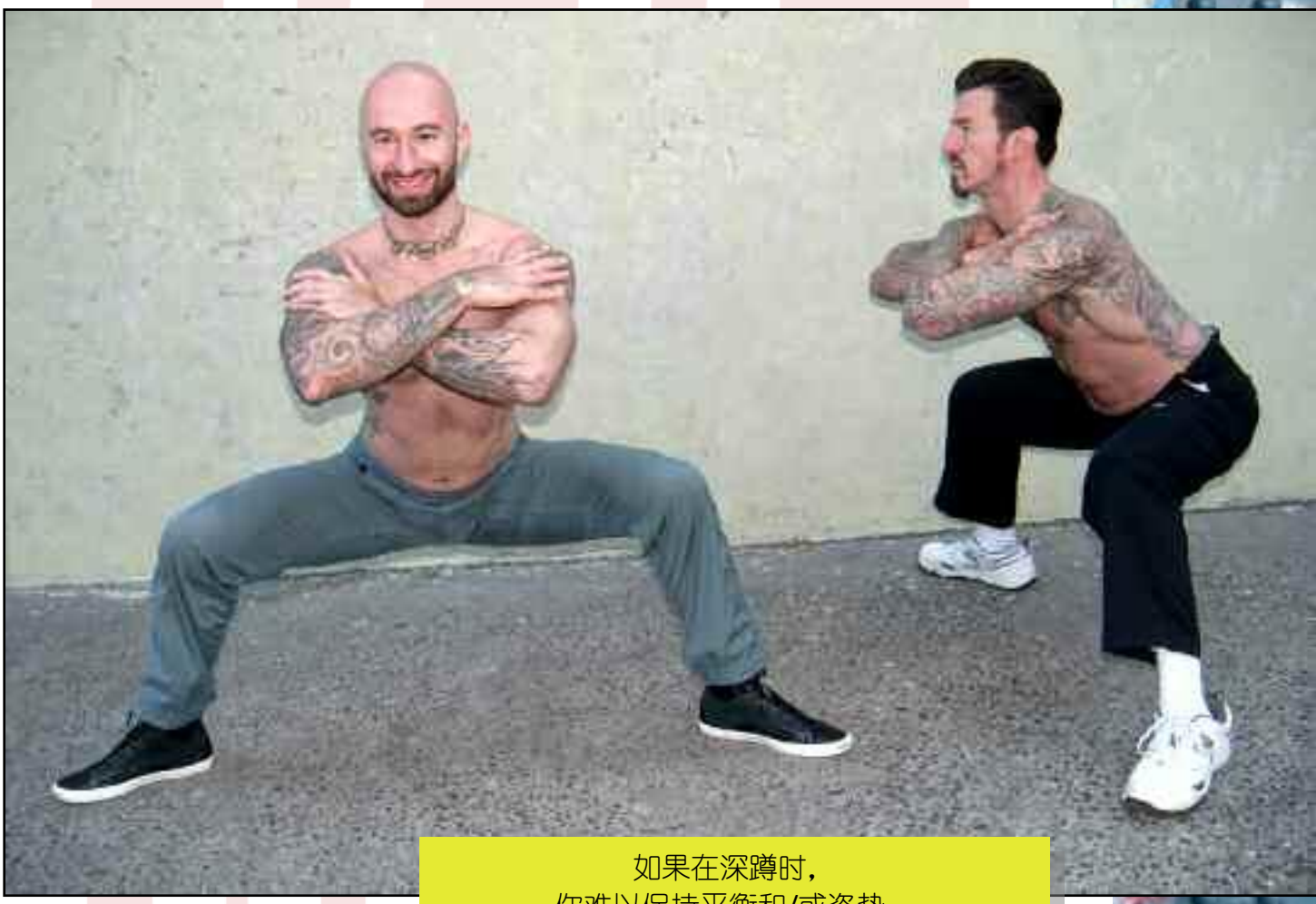


最初使用的物件，
其高度应当是让你坐下时
恰好能够使得
大腿的顶部与地面
保持平衡的。

相扑深蹲

相扑深蹲得名于与我幼时深爱的完全不同的一种摔跤运动，它是足距极宽的一种深蹲，几乎全程保持足趾向外以向臀部和大腿内侧肌肉提供额外的强调。与芭蕾蹲相似，相扑深蹲对新手来说潜在地更为容易一些。如果在深蹲时，你难以保持平衡和/或姿势，那么相扑深蹲大约是一种合适的过渡方式。尽管如此，假如你希望额外地注意你的大腿内侧，它也是一项有储备价值的练习。

在任何形式的深蹲之中，你都应当注意你的腿部曲线，然而练习相扑深蹲之时，你应当额外地关注你的膝部，确保它们的运动直线延长线恰好能够连接到足趾，并且没有朝着中央向内弓起。



如果在深蹲时，
你难以保持平衡和/或姿势，
那么相扑深蹲大约是一种合适的过渡方式。

分裂深蹲

分裂深蹲是一项神妙的深蹲变式，同时对你的肌肉锻炼的平衡与角度进行改变。不是双足贴在一起位于髋关节之下而站立，分裂深蹲牵涉到了一种分裂的站姿，即一足位于身体之前，而一足则在之后。前者应当完全平放于地面之上，同时后者需要踮在足趾之上。在分裂深蹲之中，我认为保持双臂在体侧放松是最佳的，虽然有些人会觉得将手放置在髋部较为有益；对我来说，哪一种方法都是可行的。

这里起，目标是在将自己下降到双膝几乎屈曲到 90 度程度的同时保持躯干垂直，之后回到站立位。请考虑以后侧腿的屈曲为动作的开始，否则你或许会以前侧膝关节屈曲过度而后者不足而告终。你的重心应当大约在两条腿之间。

在进行分裂深蹲
以及压腿练习之时，
请保持垂直。

跨步压腿

一旦掌握了分裂深蹲的要领，你可以向着压腿前进了——按照字面理解！跨步压腿是我最爱的练习之一（有时候我管它们叫“腿娱乐”）。跨步压腿牵涉到在每一个次数之中向前走，而不是保持分裂姿势。进行跨步压腿之时，保持姿势并且避免前侧的足跟落地仍然是必须的。请考虑将跨步压腿分离成为三个不同的部分。先向前，再向下，最后向上，合在一起。这能帮助你避免失去姿势。

跨步压腿牵涉到
在每一个次数之中向前走，
而不是保持分裂姿势。

请考虑将跨步压腿分离成为三个不同的部分。
先向前，再向下，最后向上，
合在一起。
这能帮助你避免失去姿势。

倒步压腿

分裂深蹲的另一种常见变式，牵涉到从站立姿势向后走步进入分裂姿势。与跨步压腿相比，倒步压腿倾向于对关节具有更小的冲击力，因为与向后踏步相比较而言人们在向前踏步中会自然地更用力落地，此外，这需要的空间也相对小一些。从倒步压腿站起时，只需要踏回你开始的位置，因此你可以开始下一个次数。如同所有压腿变式那般，倒步压腿可以通过换腿来进行，也可以为每条腿进行一定次数后再交换。

囚犯深蹲

在传授深蹲方法时，我通常会指导我的客户向前伸出手臂，以与后移的臀部重量相平衡。一旦你能没什么困难地达成之后，这项练习更进一步的好方法是将手放置在头之后，改变杠杆。这也能将深蹲变成全身的伸展运动。为了避免向内塌陷，请考虑主动地收起你的肩胛，并且保持胸膛挺起。

靠墙坐

同样作为“中国椅”而知名，除了挑战肉体之外，这项练习可以同样程度地挑战你的精神。站立，背靠墙，之后用腿向外走，并且深蹲下降，直到你大腿顶部与地面平行。向墙倾倒，保持垂直，但是不要使用手臂按压大腿以提供助力——将它们保持在你的体侧，或者环抱你的胸部。这几乎就如同坐在无底的椅子上那样。

如同平板支撑那样，靠墙坐是一项静态练习，因此请尽可能长时间地维持姿势。深呼吸，尝试着放松自己的思想。新手应当能够坚持三十秒，最终发展到数分钟时间。就像支撑平板位置一般，到达特定的点之后，这纯粹地变成了一个意志的问题。

第三章

桥

过隙

后桥大约是现代健美最未曾充分使用的项目了，然而练习桥是至关重要的，因为它可以对你保持背部前屈的时间（正如此刻，或许）起到平衡的作用。桥也是踏进反转世界的神妙的入门。尽管头倒立和手倒立会首先让人想起，但是任何牵涉到心脏高于头部的姿势，都是反转。后桥能够使你为了充分的将腿放在空中的反转而进行准备，因为它们让你找到上下颠倒的感觉。但是与大多数充分的反转不同，桥同样能对加强你的背肌、臀肌、腿筋和小腿肌肉起到巨大的作用。

完整的后桥牵涉到脸朝上地使用手足以支撑你的身体，而脊柱充分延展，臀部悬空。你要确认脊柱的弧线甚至是相对贯通的，并且在腰部没有太过弯曲。极为常见地，如果上背部僵硬，你应当尤为注意这一点。我喜欢将桥作为静态练习来进行，伴随着每一次的呼吸，尝试逐步深入这姿势。

有些人要为了进行完整的桥所需的柔韧性而拼命，然而其他人在达成这项动作之上并没有太多的麻烦。柔韧性愈是好，你的手与足贴得愈是近。这也是增加练习强度的简易方法。

柔韧性愈是好，
你的手与脚
贴得愈是近。

初学者的桥

在为增加强度而担忧之前，请先让我们关注新手安全而渐进地取得进步的方法。如果刚接触后桥的世界，你最佳的措施是从不完全桥开始。背朝下躺下，膝关节屈曲，足底平放于地面之上，而手臂则置于体侧。以肩关节为支撑点，向上卷动，膨胀你的胸部，并尝试着尽可能地高抬你的髋部。扭动靠拢你的肩胛，同时进行双手的掌对掌抓握是有益处的，这可以提供更多的杠杆，使得你更高地弓起。

直桥

一旦掌握不完全桥，你就应当开始进行直桥锻炼了。这时你要坐下，使双腿直直地位于自己前方，就如同将要进行坐位体前屈那般，除了双手只是放在臀部之后的地面之外。于此，将自己抬起，并通过紧绷你的腿筋、臀肌和其他后链肌肉组织向外拉直你的身体。后仰头部，向外挤压胸部，尝试着向后看。最终，你的体位看起来就如同上下颠倒的平板支撑一般。直桥可以深度地伸展你的胸部和肩部。即使是有一天你进阶到完整的桥，这仍然是一项应当长期保留在计划之中的极好的练习。

桌桥

作为一项变式，你也可以尝试着在直桥之中将你的膝关节屈曲到九十度，这么一来，你做的将是桌桥。肩部姿势的改变将导致胸部更为深度的开放，而屈曲你的膝关节允许腿筋的更好杠杆并且能够有利于更深度的臀肌激活。

屈曲你的膝关节
允许腿筋的更好杠杆，
并且能够有利于更深度的臀肌激活。

颈桥

这项变式的起始位置与不完全桥相同，除了你的手掌以肩宽分开并放在头的两侧，而腕部在你后侧向后弯曲。从此开始，将你的重心挤压离开背部，卷到头顶上。在开始时，在头与地面之间，你应当需要放置一条毛巾或是其他柔软的物件。

尽管大量的体重会被你的颅骨所支撑，这项练习仍然能够使你颈部的肌肉得到极大的增强。在紧绷臀肌、腿筋和下背部时，请记得将胸前推，并尽可能地弓起你的脊柱。一旦能够舒适地进行手辅助颈桥，请继续前进，移开你的双手以获得额外的挑战。

尽管大量的体重会被你的颅骨所支撑，
这项练习仍然能够
使你颈部的肌肉
得到极大的增强。

完整桥

准备尝试完整的后桥时，我推荐你以颈桥的姿势开始，将手掌平放于双耳两侧数英寸的地面上。将你的手向地面按压，下降足跟，并且将胸部前推。最后一部分对于我们之中肩关节较紧的那些人尤为重要，因为胸部前推能够促进胸区的伸展。在颈与脊柱后弯时，请考虑尝试着伸长它们。为了更为便于打开你的上背部和胸部，在双手之间向内看是有益的，然而一旦充分进入姿势，你可以放松头部，使之自然地悬挂。

这可能需要一些练习，但是你的意图应当是，使得你身体的弧线以髋部为中心，看起来几乎对称。为达成这项动作，请考虑主动地尽可能高举你的髋部。你或许也会发现轻柔地将你的重心左右两侧移动能够逐渐地打开你的上背部，并且对充分延伸你的肘关节有好处。然而，在可能有些滑溜的表面上做桥应当小心谨慎。在草地或塑胶之上练习是有益的，因为在此你的手足不会滑动。

足跟抑或足趾？

关于桥，我收到的最为常见的问题是，保持足跟平放或是踮立于足见之上这二者那种较好。大多数时候，在做桥时让足跟落地是理想的，但是，凡事皆有例外。如果发觉自己在桥之中完全锁定手臂存在困难，那么你可以试着将受力点从足跟移开，为胸部前压提供余地。若想这么做，你应当拥有稍多地延伸你的手臂的能力。一旦达成，请下降你的足跟，并且维持你上半身的额外伸展。请在静态延伸之中随意地重复几次这个过程。

记住，踮立于足趾之上能够为你提供更好的打开胸区的杠杆，然而不以足跟作为受力点将会减少腿部与脊柱的力量收益。另外，在加深伸展后，当你再次将足跟下放之时，你应当特别注意紧绷你的臀肌以及下背部伸肌，否则你的脊柱可能受到太多的增加的压力。没有纯粹的正，也没有纯粹的误，不同的方案有其自身的优点与缺点。请尝试各种技艺，并为自己进行试验。

如果发觉自己在桥之中
完全锁定手臂存在困难，
那么你可以试着将受力点
从足跟移开，
为胸部前压提供余地。

你若是在一路向后弯曲手腕过程中存在困难，或是觉得手将要从你身下滑出，请直接顶着墙练习桥。允许你的手依赖墙壁获得杠杆，将会是一个使自己渐进进入完整桥的好方法。

墙匍行

能够做出一个完整桥之后，你就能尝试着使用墙、杆或者其他坚固而垂直的物件让自己出入姿势。背靠该物件，站立在不远处，将手放置于髋部，并且尽你所能向后弯曲。在能看见身后的物件后，请将你的手伸出，并且对着它使用手进行按压，以获得支撑。缓慢地行走，使自己进入桥的姿势，之后匍行回到最高点。确保臀肌紧缩，并且尽可能地将双臂伸展离开你的身体。在上升之中，请以使用你的核心区与腿部将自己从墙上拉下为目标——不要让你的手臂作出太多的发力。

确保臀肌紧缩，
并且尽可能地
将双臂伸展
离开
你的身体。

1

2

3

4

5

6

后落

做了大量的墙匍行之后，你最终应该会变得足够轻松，以至于再也不需要依赖墙壁了。到了那个点，你就已经准备充分，可以尝试从站立通过后落进入完整桥了。开始时，我建议使用观测员，并且/或在柔软的表面上进行练习。在朝着地面向后弯曲时，你需要考虑向前推动你的膝部和髋部。将手放置在下背部，并且向后看，伴随着每次呼吸，逐渐加深动作。尝试着愈来愈远地朝后看，直到你几乎能够看到地面。到了这个点，请将你的双手从背部移开，并且伸向地面。

到了这个点，请将你的双手从背部移开，
并且伸向地面。

铁板桥

掌握后落之后，你可以尝试着通过将运动进行反转以回到直立体位。这通常指铁板桥。从完整桥的姿势开始，紧绷腿部、下背部和臀肌并且使用手推离地面之时，考虑前推你的膝部。这又是一项使用观测员进行支持将会显得极为有益的练习。作为一项利落执行的困难动作，铁板桥是力量、灵活性与全身控制能力并重的奇妙的展示。

作为一项利落执行的困难动作，
铁板桥是力量、灵活性与全身控制能力
并重的奇妙的展示。

翻滚行走

与铁板桥不同，进行翻滚行走时，在桥之中落下后你通过朝着相同的向后方向继续来回归到直立的姿势。这可能是极为困难的一项动作，尤其是对于那些上背部到肩部过于僵硬的人而言。

要想学习翻滚行走，在桥体位之中，请首先拥有轻易地将一条腿举到空中的能力。从这里起，你最终会能够踢动另一条腿，并且使得你的髋部越过肩部，从而将自己转过一周，带回站立姿势之中。使用长凳以抬高你的双足，是朝着完整翻滚行走练习的一种好方法。同样，使用观测员对此有益。

单腿桥

一旦保持桥的姿势对你来说已经没有多少挑战性，那么请尝试着用一条腿来达成。这是构建臀肌和推进额外力量的好方法，并且增加了平衡性挑战。初学者桥姿势成为了单腿桥的过渡练习，直桥则变成进阶，而完整桥，好吧，变得困难得多！

即使你能轻易完成直桥和完整桥，使用初学者桥姿势也是有价值的。你最好在单腿之上完整地进行整个进程。请记住，你将需要放置你的腿于中央，也就是两臂连线的中垂线之上，以便于维持平衡。

初学者桥姿势成为了单腿桥的过渡练习，直桥则变成进阶，而完整桥变得困难得多！

高足桥

若想构建怪物那般强大的肩部，同时增加它们的运动幅度，请试着抬高你的双足进行桥。升高双足从两个方面改变这项练习：通过减少下背部必须弯曲的角度减少其受到的力，在这么做的同时将更多的压力转移到受伤。因此，高足桥更能锻炼你的肩部，同时杠杆的改变同样能够增强你胸椎的延展。对你来说，如果标准桥最为困难的部分是上半身的动作幅度，那么练习这个变式是极好的。我推荐使用大约一点五英尺高的长凳。双足放置的高度越高，支撑你的体重就越是困难。最终，你做的就是手倒立了。

桥撑

我通常喜欢将桥作为静态支撑来看待，然而它是能够按照次数来做的。对于那些觉得完整桥过于轻易的人来说，反复出入桥姿势是一种不错的增加强度的方式。然而，假使完整的动作幅度对你来说并不容易，你最好只支撑最高位，因为顶峰收缩大概是这项运动最为有价值的部分。通过练习，你的身体最终能够松散下来，更为舒适地接受更长时间的这项体位。从另一方面说，桥撑几乎是我最爱的两种练习的结合体，因此我不能对其感到恼火。

单臂桥

桥也能够仅通过一条手臂进行。尽管在新手桥的姿势之中并不能得到多少应用，但是寻找挑战的进阶练习者能够尝试在进入完整桥之后移开一条手臂。为了避免跌落，请以逐渐将重量移动到那条手臂上为目标。掌握之后，你可以试着仅使用一条手臂进入桥的体位。这可能是惊人地困难的，因此，请保持耐心。

你同样能够做单臂直桥。通过练习，你或许可以双足并拢做出这项变式，然而，在开始时，我推荐你站得宽一些。

守宫桥

练习了足够长时间的单腿桥和单臂桥之后，最终，你或许可以将二者结合在一起。这项动作需要的交叉平衡能力是巨大的，同时要用到较多的后链力量。我推荐极为谨慎地渐进到单臂单腿的守宫桥。一开始先抬起一手，之后试着提起对侧的腿。请确保考虑到了紧绷你的全身。逐渐地，你能够向着同时抬起手足并且支撑更长的时间而努力。

即使是不多的几秒，
能够支撑这项变式的话，
你就有一个好的开始。

桥搭档

熟悉了完整桥极其变式之后，你可以试着使用一位训练搭档，使之为你提供额外的阻力。进入完整桥，之后让你的搭档轻柔地在你的髋部下压。这会迫使你更为紧绷你的后链，以便保持姿势。在 5-10 秒的阻力之后，让他停手。你应当会立刻感觉自己的桥打开并且变得更强。在训练科学之中，这个概念作为本体感觉神经肌肉易化而为人所知。基本上，对抗着的来自搭档的阻力突然移除使得你的延展抑制神经放松，从而允许你在这项支撑上更为深入。

在 5-10 秒的阻力之后，让搭档停手。你应当会立刻感觉自己的桥打开并且变得更强。

对抗着的来自搭档的阻力突然移除
使得你的延展抑制神经放松，
从而允许你在这项支撑上更为深入。

另外，对抗阻力而紧绷你的桥，可以如同向任何练习增加阻力那般，让你的身体产生适应——你将会变得更为强大。伴随着这种情况的发生，在每次训练期间，你可以让你的搭档逐渐地压上更多的体重最终，你甚至可能支撑他们全身的体重。

请记住从容不迫地进行这个过程；后桥或许有乐趣，但它并不是儿戏！在尝试完整桥之前，许多人会需要数周或更长时间坚持较为靠前的进程。太多或太快地进行尝试，可能导致受伤。

搭档桥之类的东西可以让你变得超强，但是到达那一步，需要练习，也需要奉献。投入锻炼，剩下的就水到渠成了。通过坚持不断的训练，人定胜天。

第四章

进阶
俯卧撑

俯卧撑有大量的不同变式。每当我自认已看穿一切，在网路上总会有影像弹出，里面有人爆出一些新花样！在此，我尽我所能地关注了最为常见（或者说至少是最为必要）的俯卧撑变式，然而我劝你探索自己在这项练习上的极限所在。

钻石俯卧撑

通常说，俯卧撑之中，双手越近则练习越难，这纯粹是与杠杆有关的。经典的“钻石俯卧撑”大约是最为知名的窄距俯卧撑变式了。在开始之前，请确保你能够做出至少二十个标准俯卧撑。事实上，在能够做到那二十个之前，请不要进行本章的任何练习。

钻石俯卧撑牵涉到将你的双手靠得足够近，示指和拇指之间与对侧的相互接触，使得四指围成钻石般的形状。请注意，在进行钻石俯卧撑时，不要向外张开你的肘部，因为这么做对你的关节有害，并且对使肌肉受益减少。你需要保持肘部紧贴身体。事实上，与传统的钻石相比，将拇指内塞组成近似箭头的形状更合我意。这使得我的肘部更为自然地贴近我的躯干。

与传统的钻石相比，
将拇指内塞
组成更为接近箭头
的形状
更合我意。

进行钻石（或箭头）俯卧撑时，请确保一路向下，直到你的是双手接触到胸部，而前臂与肋的底部相接。在此，注意你的曲线仍然是重要的。在进行这项练习时，很多人会让自己的髋部过低。刚接触钻石俯卧撑的话，我建议你进行第一章里提及的镜子练习。当你双手贴近，进行该练习时，在镜子中，你应当看到手足成一条线。保持腹肌、腿部和臀肌紧绷。请记住，俯卧撑永远是移动的平板支撑。

保持腹肌、腿部和臀肌紧绷。请记住，俯卧撑永远是移动的平板支撑。

瑜伽俯卧撑

窄距俯卧撑的另一项变式牵涉到如同钻石俯卧撑那般将肘部保持在肋侧，双手则是肩宽的，而不是贴在一起。这是瑜伽式俯卧撑，或者是瑜伽修行者所说的“鳄鱼式”。在进到完整的钻石或箭头俯卧撑之前，对于初学者来说，这能够是一项稍显容易的变式。

若能做 20 个标准俯卧撑，但是尝试钻石俯卧撑为你带来太多麻烦，请先试试瑜伽俯卧撑。对于你的肌肉来说，它没有这么困难，对手腕亦是如此。

滑车俯卧撑

滑车俯卧撑的好处在于，它为你的俯卧撑带来独特的平衡性挑战，同时也增加了运动的幅度。以标准俯卧撑姿势为开始，之后将自己降低到地面。然而，从该处，不要将自己向上回推，而是在最低处将重量转移向肘部。最终，你将处在前臂平板支撑体位，而手掌则平放在你肩部前的地面之上。从此处，紧绷你的身体，将你的肘部拉离地面，向前滑，按压使自己重新回到顶部。随着你的里外滑动，足趾和双足将需要前后屈伸。滑车俯卧撑需要大量的躯干平衡性，因此请记住贯通地将你的腹肌、背部和臀肌紧缩。

滑车俯卧撑需要
大量的躯干平衡性，
因此请记住
贯通地将你的
腹肌、背部和臀肌紧缩。

高足俯卧撑

正如同我告诉过你的那样，通过将手放置于墙面或其他倾斜表面上可以使自己的身体成角从而减低完整俯卧撑的难度，反之亦然。要想使俯卧撑变得更为困难，你可以试着抬高你的双足。双足越是高抬，练习越是困难。最终，假使你能够进步得够远，那么你就在做手倒立撑了！

双足越是高抬，
练习越是困难。

指节俯卧撑

在拳头上座俯卧撑完全是欠扁的，外加指节俯卧撑比平掌俯卧撑允许更大的动作范围。那额外的一点深度能够使得俯卧撑变得有挑战性得多。

一些人的腕部需要时间来适应指节俯卧撑之中保持平衡所需的额外工作，然而对于其他人来说，腕中立位比起使之背屈来说实际上能够使得俯卧撑没有那么大的压力。起初你的手部皮肤或许会有些敏感，因此使用指节支撑你的体重带来的纯粹的不适感大约会是额外的障碍。出于这种原因，你或许要在柔软的表面上开始练习。

在拳头上座俯卧撑完全是欠扁的，
外加指节俯卧撑比平掌俯卧撑
允许更大的动作范围。

指尖俯卧撑

手的力量是你能拥有的一种最为实用的力量。从搬运日用杂货到打开罐头和包裹，比起身体的其他任何部位，我们在日常生活之中更多使用的是双手。倘若你希望拥有强大的双手，那么指尖俯卧撑是一项不可或缺的练习。手是如此之多练习的关键组成部分，因此练习指尖俯卧撑能够全面地对你的训练提供助力。

假如你暂时没有足够的力量来做指尖俯卧撑，我推荐使用指尖进行静态平板支撑练习。起初坚持数秒——最终你应当能够构建出 10 秒的指尖平板。达成之后，你已准备充分，可以开始指尖俯卧撑练习了。一开始做不多的几次，之后缓慢地增加更多次数。

我推荐使用指尖
进行静态平板支撑练习。

需要重点注意的是，术语“指尖俯卧撑”是有些错误的。你并不真正需要一直在指尖用力，而是在手指的肉垫上，同时让指尖稍稍背屈。一些人的手指会以过度背屈而告终，但这种人并不多。要想做得标准，请勿使你手掌的任何部位与地面接触。

如果你无法用指尖做出平板支撑，请试着将一只手放置在稍事抬高的物件之上，而另一只手使用指尖支撑。坚持几秒，之后换手。

手腕俯卧撑

手腕俯卧撑，同样作为手背俯卧撑而知名，长久以来一直在帮助运动员改善表现。我们早已知晓，武术家、体操运动员和其他寻求将自身肉体潜力发挥至极致的人，都通过手腕俯卧的练习得益。这可能是具有潜在危险性的练习，然而高风险带来高回报。正如指节俯卧撑，我推荐在柔软的表面上进行训练，因为一开始你手背的皮肤有可能是敏感的，并且容易擦痛。慢慢地，你可以自我调整，在街路之上进行练习，但是你需要为自己身体提供时间以便适应新的刺激。谨记于心，刚接触这项动作时，你一周最多练习一两次。一段时间之后，你的手腕将会适应并且变得更强大，之后你方能按需增加更多的量。

这可能是具有潜在危险性的练习，
然而高风险带来高回报。

一正一反俯卧撑

在进入完整的手腕俯卧撑之前，你可以试试一手手心朝下而一手手背朝下进行俯卧撑。我称之为“一正一反俯卧撑”。对于一些人来说，比起完全颠倒，让手背向下的手朝向内侧或许会更为舒服一些（如照片所示）。为了保持均衡，请通过换组来变更朝上的手。在一些时间的练习后（或者因个体差异而更长）你就充分准备了，能够渐进到完整的手背俯卧撑。

在进入完整的手腕俯卧撑之前，
你可以试试一手手心朝下
而一手手背朝下
进行俯卧撑。

手倒立撑

与标准俯卧撑相比，手倒立撑是几乎完全不同的一项练习。典型的俯卧撑牵涉到在水平面进行按压，而手倒立撑则与高于头顶的按压更为接近。侧重点从胸部移走，改变到你的肩部。另外，与将双足停留在地面上相比，使你的身体处在垂直的突围意味着你将举起的全身体重要大得多。手倒立撑是雪上加霜——你将要使用更小的主肌肉群来举起更多的体重！

在尝试手倒立撑前，我推荐先达成至少三十个标准俯卧撑（或许更多）。没有哪种组数对任何人都正确，但这并不是适合新手练习者的练习。

准备开始学习手倒立撑时，请先将腿靠墙进行练习。这对平衡有好处，并且同样能改善你的杠杆，使得你的肌肉在这项运动上不会显得那么费力。

在准备开始学习手倒立撑时，请先将腿靠墙进行练习。

就如同任何俯卧撑那样，不要将肘关节向外张开是重要的。应当使它们指向你的后方。在让自己下降并推回最高点的过程之中，我推荐你看向双手前面数英寸远的地方，而不是它们之间。若是曾经将杠铃举过你的头顶，那么你就会明白，杠需要绕着脸运动，否则下颚或是鼻子将会受到碰撞。倒立撑就是将相同的运动形式进行了上下的颠倒。

虽然我推荐最终朝着学习这项自由倒立技艺而努力，但在尝试之前，你应当先做到是个连续的靠墙倒立撑。（*第六章有更多关于手倒立撑的内容。*）

TAKE

1

2

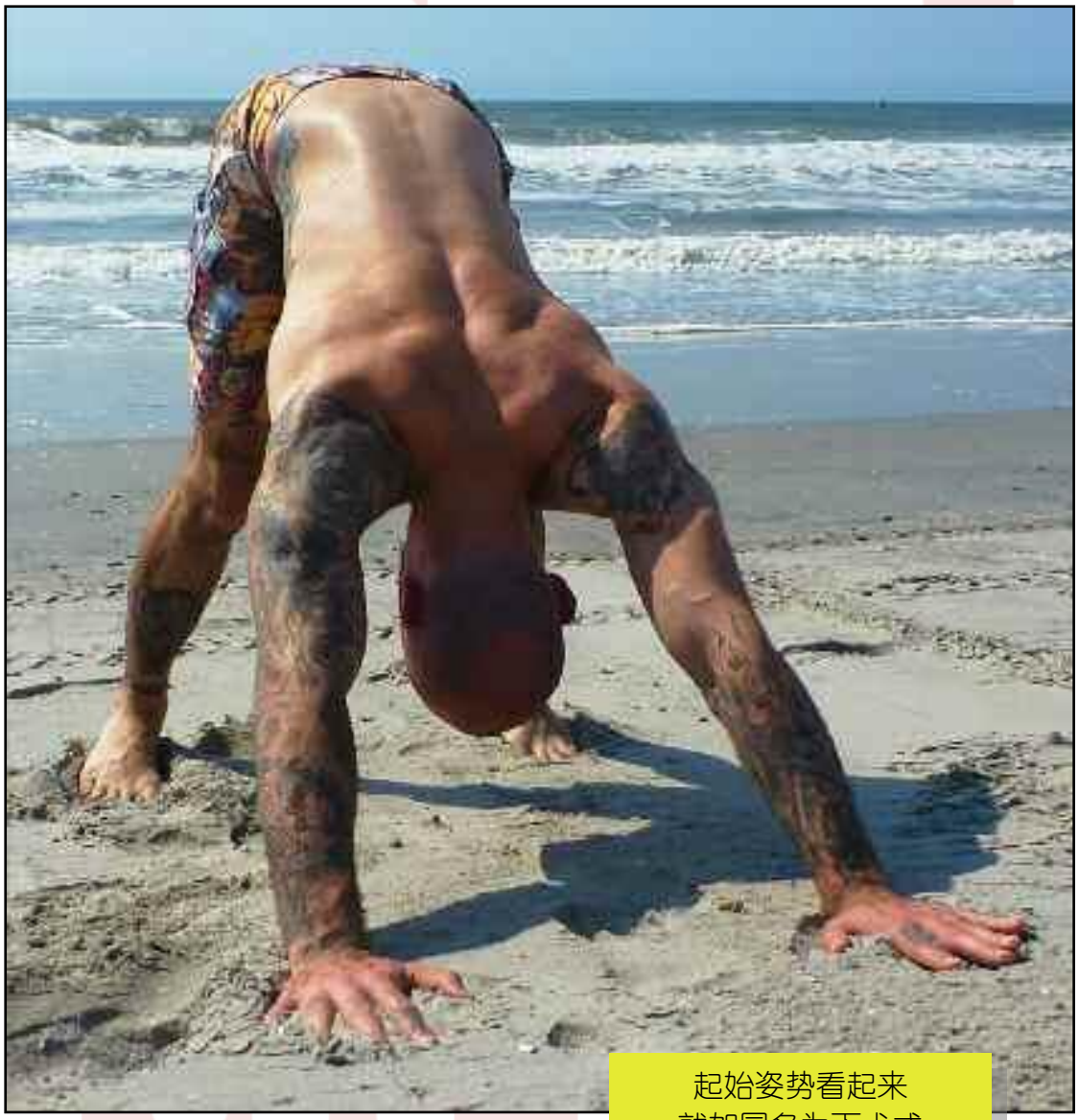
3

4

5

翘臀俯卧撑

我通常会告诉人们，在做俯卧撑时不要让自己的臀部翘到空中，但是凡事皆有例外。翘臀俯卧撑是标准俯卧撑和手倒立撑之间一项有益的过渡步骤，而且正如其名，你确实需要翘高你的臀部，使之贯穿整个运动幅度。起始姿势看起来就如同名为下犬式的瑜伽姿势（你应当能够感觉到腿筋的伸展）。由此开始，将你的头顶向着地面下降，保持臀部高举，就如同手倒立撑之中它们的所在一般。将双足抬高进行这项变式，同样能够很好地作为完整手倒立撑的前置。



起始姿势看起来就如同名为下犬式的瑜伽姿势。

将双足抬高进行这项变式，
同样能够很好地作为
完整手倒立撑的前置。

印度俯卧撑以及俯冲轰炸机

印度俯卧撑和俯冲轰炸机这两种变式的起始姿势与翘臀俯卧撑相同。然而，在将头部下降到地面后，你并不是纯粹地将其推回最高处。取代的是，快速下降你的髋部，猛地抬起躯干，看向空中，全部动作一气呵成。这个练习的最低姿势看起来就如同瑜伽姿势上犬式（你应当感到胸部、脖颈和腹肌的伸展）。不要允许自己的肩部耸起。

倘若在做印度俯卧撑，向空中抬起髋部并将胸部推回大腿以回到最高姿势时，你将拉直你的手臂。若是俯冲轰炸机，你则要反转抬起的动作，以回到起始姿势。对大多数人来说，二者之中，俯冲轰炸机更为困难一些。

弓手俯卧撑

弓手俯卧撑的动作不仅是上下，也有一侧到另一侧。起始时，手距比标准俯卧撑使用的要宽得多，之后在伸展一侧手臂的同时将自己滑向对侧。请随意地进行，伴随着每一次次数，将手臂更加向外伸展，最终达到完整的运动幅度。你发现自己在最低处的体位应当看起来与弯弓射箭的弓手极为相似。这是你最终能够向着单臂俯卧撑构建的最初技艺之一。

这是你最终能够向着单臂俯卧撑构建的最初技艺之一。

偏重俯卧撑

偏重俯卧撑牵涉到将双手放在两处高度不同的表面之上。你可以随意地改变并测试稍高的与稍低的手臂支撑体重的不同。这样渐进地使单臂承受大部分的体重，是朝着单臂俯卧撑锻炼的另一种有益的技艺。

交错俯卧撑

另有一种俯卧撑，一手较另一只更靠近身体，其名为交错俯卧撑。变式能够包括一手进一手出或是一手低一手高。你也可以尝试足姿势的交错。从各种不同的角度推动你的身体是有益的，这么一来，你就几乎找不到无法有效发挥你力量的场合了。

蜘蛛侠俯卧撑是最广为人知的交错俯卧撑之一。

伪水平俯卧撑

正如同让双手靠近会改变俯卧撑的杠杆那样，将它们下放至髋部同样能使得练习变得更为困难。手放置得越低，练习变得越难。在这项变式之中，你的双手一直放在髋侧。若是缺乏将它们后弯到足够程度的柔韧性，尝试着转动你的手腕，指向侧面或后面。你甚至可以将手的顶部放置在地面上（见照片）。练习伪水平俯卧撑时，你需要尽可能多地使自己的手臂承受体重。

水平俯卧撑

作为进阶自重训练之中最受人羡艳的动作，水平俯卧撑是体操水平支撑的一种变式，牵涉到在地面之上拉长你的身体，仅仅使用双手作为支撑。这就像是漂浮在空中的俯卧撑！它属于那种让人看一眼就被折服的动作。

体操运动员会使用总是锁死在肘关节的手臂支撑这项水平，然而水平俯卧撑牵涉到如同常规俯卧撑那样将自己下降并按压上升的过程——唯一的区别在于双足不能接触地面。这实际上比支撑在最高点要容易一些，因为肘关节弯曲使得杠杆对你更为有利。在理想的水平俯卧撑之中，身体是保持完全笔直的，然而在练习之中，出现一些背部弓起或膝关节弯曲是极为常见的事情。

你同样可以将手
向两侧打开
进入姿势
来做水平俯卧撑。

增强式俯卧撑

术语“增强”是爆发性运动的时髦说法。在练习之中的任何时候进入悬空状态，这就是增强。最常见的增强练习种类是跳跃（在下一章提到更多），但是你也可以使用手臂进行一些。

增强式俯卧撑是多种多样的，而你需要极为强大方才能够做出任何一种。其中，拍掌俯卧撑最为常见。正如它的名字所表示的，其目的是在俯卧撑的最高位

拍掌，并且使双手在脸之前着地。但是，以防万一，开始时，你或许需要在柔软的表面上进行练习。同样需要注意吸收下降阶段的冲击力，并且避免在肘关节伸展的状态下落地。

进行增强俯卧撑之时，以尽你所能的爆发性为目标。你的目的应当是尽可能远地将自己的身体推离地面。速度是进行拍掌俯卧撑的一项重要组成部分，然而使你的身体上升足够的高度才是进行背后拍掌、双拍掌或超人俯卧撑最终所需要的。

第五章

进阶
深蹲

深蹲的基础式是一项极好的练习，虽说通过足够的练习，你最终可以达到一组做出上百个的程度。俯卧撑的基础式即使是对于那些最为健壮的家伙来说超过五十个都会显得极具挑战性，与此不同，从理论上说，只要有坚韧的意志对抗不适感，一个人可以无限地重复进行自重深蹲的基础式，并且不会导致肌肉衰竭。你的腿天生就比手臂能够承受更多的工作。该死的，即使是在恢复日，它们仍然不得不载着你四处转悠！

窄距深蹲

就如同俯卧撑那样，让你的双足更加靠近可以增加深蹲的难度。理想的窄距深蹲牵涉到将双足与双膝并在一起一路下蹲，直到腿筋与小腿相互挤压。若是妥当进行，这可以成为奇妙的主动伸展以及严谨和核心练习。与标准深蹲类似，开始的时候在身后放置一条长凳辅助达成完整的运动幅度是有益的。同样地，你也能从与肩同宽的传统站姿逐渐缩窄足距，朝着足跟贴在一起的窄距深蹲而进行努力。

理想的窄距深蹲
牵涉到将双足与双膝
并在一起一路下蹲，
直到腿筋与小腿
相互挤压。

保加利亚分裂深蹲

改变自重练习强度的关键在于控制杠杆。在分裂深蹲之中抬高你后侧的腿，不仅改变了练习的杠杆，同样使这项练习变成抬高侧髋屈肌和股四头肌以及对侧腿筋的主动伸展运动。确保站姿足够深，使得前方的足跟扎在地面之上贯穿整个运动幅度。这时你大部分的体重位于前方的腿之上，因此保加利亚分裂深蹲是朝着最终做出单腿深蹲渐进的极好的导引。如同普通分裂深蹲一样，在进行这项变式时，请尽力保持竖直。

左右深蹲

左右深蹲亦称“哥萨克”深蹲，是一项力量与稳定性并重的挑战，同样也是奇幻的主动伸展。最后，单独的一条腿几乎承受了全部的负荷，因此左右深蹲同样是单腿深蹲的有用的前置。

以极宽的足距作为起始，而足趾朝外。在屈曲你的髋关节与左膝的同时，缓慢地将重量朝向左足转移。右腿则保持笔直，右足的手里端移至足跟，而足趾则会上翘。在最低位，你应当感觉到腹股沟的伸展。越是注重直腿足趾的上翘，越能在对侧获得更深的幅度。如同任何形式的深蹲那样，你的意图应当是尽可能低地下降，同时不使姿势走形（不要耸肩）。保持腹肌紧绷，将手臂向前伸出以保持平衡，并且确认你下蹲腿的足跟始终保持在下。向上时，使该足跟受压，以激活你的臀肌。

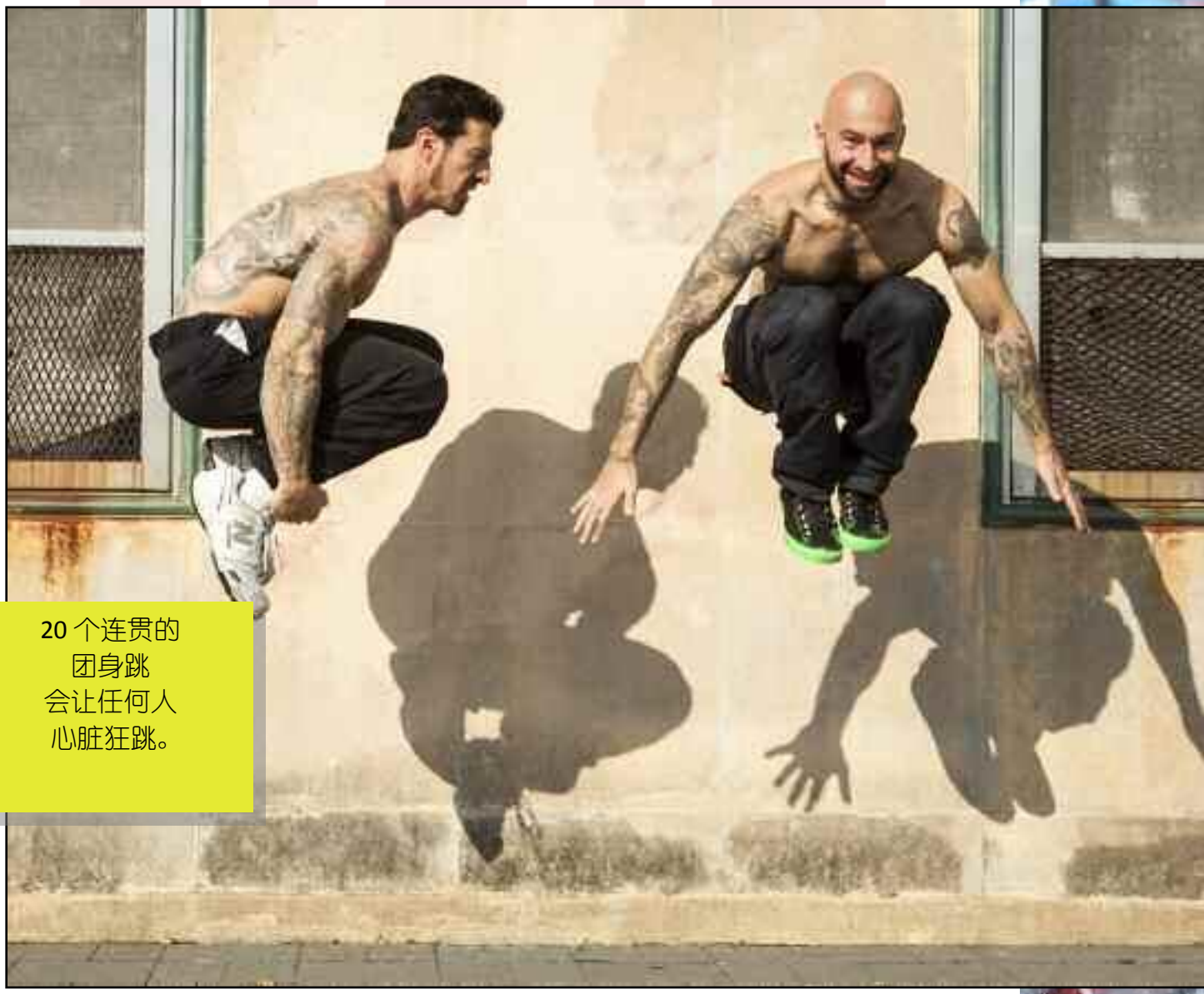
从本质上来看，左右深蹲是弓手俯卧撑在下半身的替代物，虽说出于髋关节的自然构造，这更是一种柔韧性挑战。我喜爱左右深蹲，如同喜爱弓手俯卧撑那样，但是倘若希望特别关注一条腿，你可以一次只在一侧进行。

从本质上说，
左右深蹲
是弓手俯卧撑
在下半身的替代物。

团身跳

与冲刺相似，够构建腿部的巨大的力量和能力之余，增强深蹲也能为你提供心血管方面的效果。20 个连贯的团身跳会让任何人心脏狂跳，而仅仅是打下这些字我已经血脉贲张了！

进行团身跳（或其他任何形式的跳跃深蹲）时，你并不需要一路下降到最低处。在这场合只做深蹲动作的部分幅度的人，是我能够淡淡地接受的。只需要下降几个英寸，之后尽你所能高跳，并将你的膝部蜷缩向胸部。你的双腿明显做了最大量的工作，然而团身跳也能是全身练习，所以请使用你的手臂提供惯性。记得轻轻地用双足下落，同时避免着地时膝关节的锁死。



20 个连贯的
团身跳
会让任何人
心脏狂跳。

箱子跳

箱子跳是另一种极好的下半身增强练习。这与团身跳是相似的，区别只在于你并不是向着空中跳跃，而是跳上一个箱子或是其他物件。（这练习确实真的需要地面之外的其他物体，但是如果你没有什么可以跳上的东西，那么选用团身跳也是极好的。）就像团身跳那样，请确认落地时关节放松，以最小化冲击力。

跳压腿

压腿是我最爱的腿部练习之一，但是我喜爱生命中的一切。你不会希望腿部日常练习变得，好吧，日常地无趣。

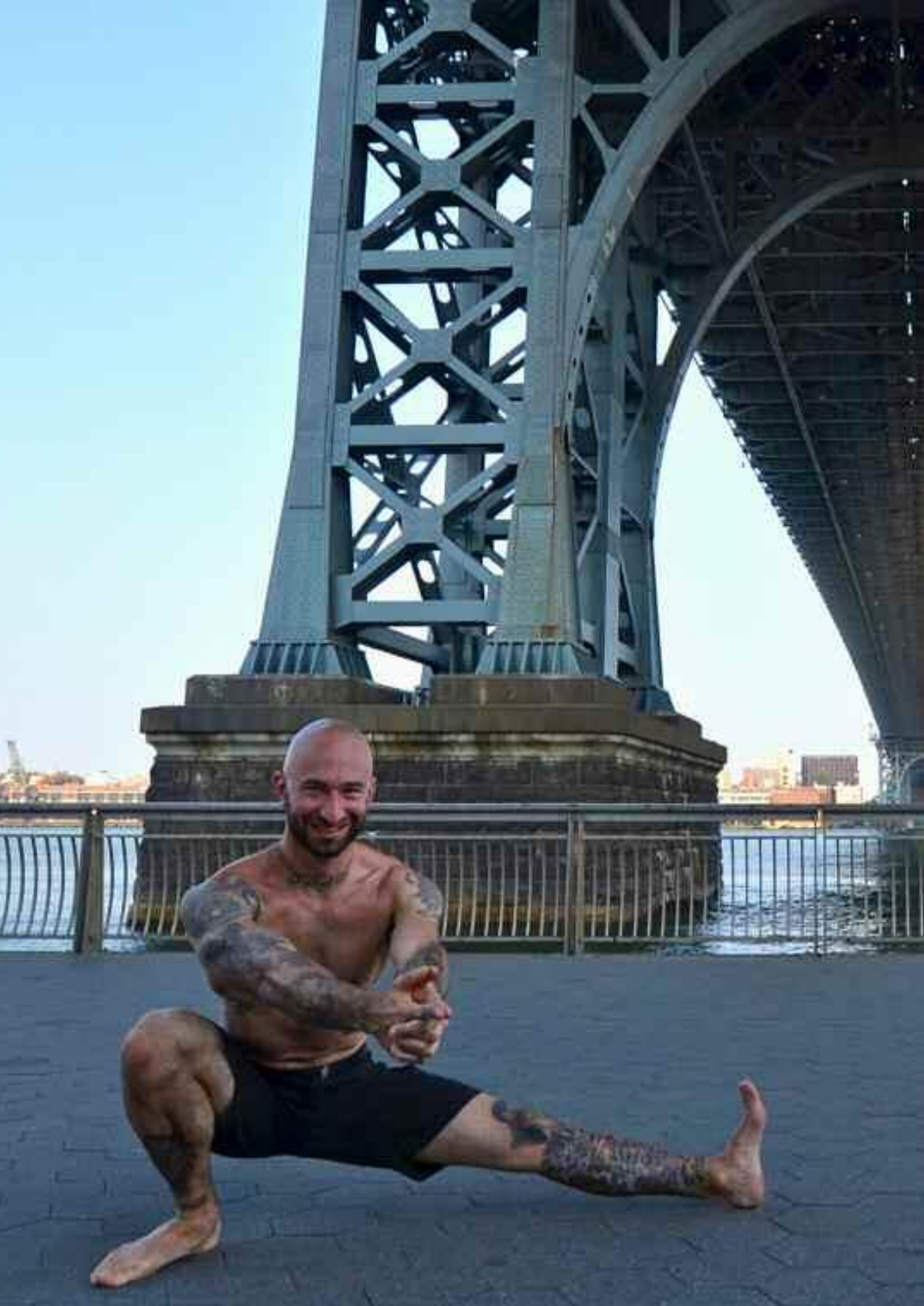
通过将自己下降进入分裂深蹲而开始稳定的跳压腿，之后跳起到最高点，再在膝关节屈曲的状态下轻柔地落回最低位。一组进行几个次数，之后换腿。

圈压腿是更为进阶的跳压腿。起始姿势如同跳压腿，但是在空中时，你将需要快速地在落地之前交换腿的位置。每个次数进行一次换腿，从一侧到一侧，反反复复。你可以摇摆手臂以获得惯性，或是将其保持在体侧。要想舒适地下降并且不失去平衡，你或许需要一些练习。

你可以摇摆手臂
以获得惯性，
或是将其保持在体侧。

跳远

跳远是另一种有趣的深蹲变式，本质上与团身跳是相同的，区别在于不是向上而是向前跳。然而，在跳跃之时，你仍需要举高你的腿，因为这样可以让你跳更远的距离。让你的腿悬挂摇摆不符合空气动力学。练习跳跃，你需要大量的空间——我推荐在公园或是野外进行。



第六章

完全反转

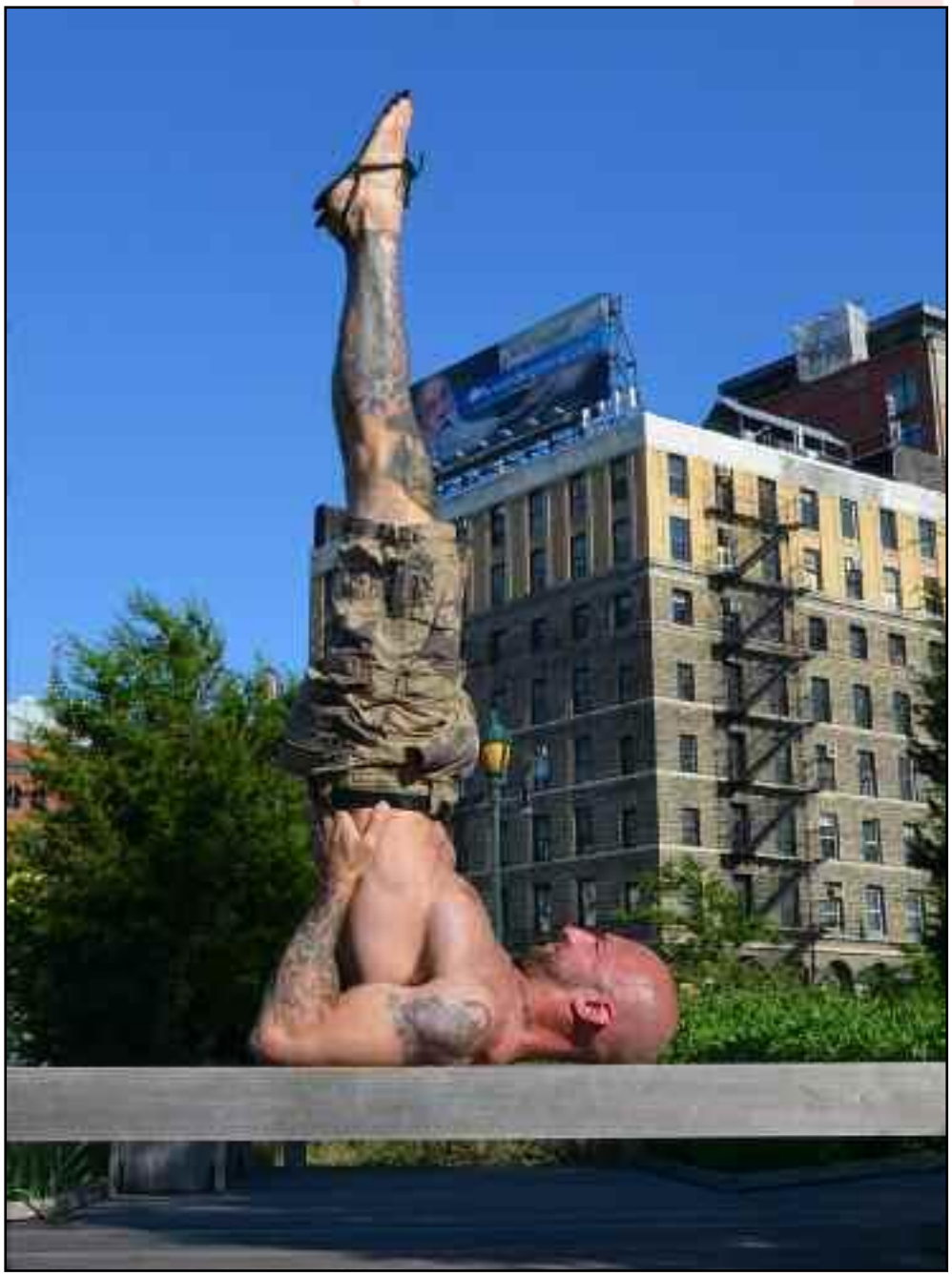
真正精通自重训练，意味着拥有在任何体位控制肌肉同时保持风度的能力。完全的反转打开了全新的无器械运动场。重力只在一个方向产生效果，因此偶尔将自己上下颠倒，从另一端锻炼你的肌肉，是有好处的。

我们已经讲过了桥，可论证地，它是最为重要的构建力量与柔韧性的反转练习，但是为在建立本体感受意识、平衡能力和核心力量方面，腿离地的完整反转更为紧要。反转同样使身体的循环系统受益。反转练习多种多样，然而我选择了一些在我看来对构建力量、身体意识和曲线最为实用的来进行关注。

在肉体挑战之余，完整反转经常能够在精神上压倒初学者。将自己上下颠倒在一开始是可怖的！然而，克服这种恐惧是极为有帮助的。掌握那些练习所增加的信心，能够转移到生活的其他方面上。请将其牢记，缓慢前进，并且倾听你的身体。

肩倒立

肩倒立深蹲是最为基础的反转，对于大多数人来说是最容易学会的。以背朝下仰卧为起始，之后将腿拉向胸部，并且尝试着将髋部举向空中。你将需要抓住你的下背部，并逐步地将自己的身体摆动到竖直的姿势。这对你脖颈的背部来说或许是一个深度的伸展，如果这里疼痛的话不要推挤。逐渐深入，并且进行深呼吸。想象拉长全身，同时紧绷腹肌，并且延伸你的腿。一开始或许你无法达成完美的直肩倒立，但是通过练习，它将会成为一个相对容易的动作。



三脚架倒立

若能找到三脚架倒立的感觉，接下来就是头倒立了。为了进行三脚架倒立的练习，请下跪，并将你的手掌放置在肩之下的地面上。现在将头靠在离双手数英寸的地面之上。需要与地面接触的是头顶，而不是后脑或者前额。踮起足尖，之后试着缓慢地抬起双足，并使得双膝靠在手臂的背侧。

进行肩倒立时，你与地面之间，存在着五个接触点：双肘，双肩，以及后脑（或许还会加上手臂的背侧）。而三脚架倒立只允许你使用三个接触点：头顶和双手（因此得名）。适应上下颠倒的感觉对于一些人来说或许是一种挑战。尽管如此，我仍将其看作一项初学者练习。请原谅我使用双关语，但是倘若你为上下颠倒感到担忧，那么你的脑袋大约有问题！

三脚架倒立只允许你使用三个接触点：
头顶和双手。

若是担心翻倒，
请放慢动作，
并且开始时
保证背后有一堵墙。

三脚架头倒立

对于大多数人来说，最为容易的头倒立种类是三脚架头倒立。从三脚架倒立姿势开始，你将需要使髋部与肩部成为一条直线。之后的事情就是将你的双膝抬高离开手臂，并将双腿高举到空中去。若是担心翻倒，请放慢动作，并且开始时保证背后有一堵墙。经过练习之后，你将能够直接进入这体位，而不需要首先将腿放置在手臂背上。将双腿跨开，或许会有助于找到平衡。

肘头倒立

掌握三脚架头倒立之后，你可以尝试肘头倒立，后者是更为常见的动作。一些人会觉得肘头倒立较三脚架头倒立容易，然而进入姿势难度更加高一些，因为在这里你的双手将会放置在头之后而不是之前，使你的体重由前臂以及手肘承受。这么一来，你就不能通过将腿靠在你的手臂上开始了，同样也没有多少分散平衡的余地。若柔韧性足够，你也可以试着通过缓慢地每次举起一条腿，否则你只能在将腿伸直之前保持膝关节屈曲进行高举了。不管哪种方法，保持平衡的关键都在于将你的髋部保持在肩部的同一垂直线上。

保持平衡的关键在于将你的髋部保持在肩部的同一垂直线上。

手腕头倒立

在拥有轻松长时间（至少一分钟）支撑基本头倒立的能力之后，你可以尝试着前进到手腕头倒立上，它牵涉到在将手臂向身前延伸的同时，使用手腕的背部（和你的头部一起）保持平衡。最初，你可以试着以三脚架头倒立或是肘头倒立为起始，之后谨慎地一次将一条手臂伸出，然而进阶的练习者将能够只使用手腕和头部直接进入完整的头倒立。

无手头倒立

能够长时间支撑手腕头倒立之后，你可以开始试着做无手头倒立。从手腕头倒立的姿势开始，试着逐步将你的体重从手腕移开，并使双臂离开地面。你可以试着移开一条再是另一条，或是两条同时，甚至是先以手指做支撑再一个一个地将其移开。同样地，将腿跨开比起保持身体笔直来说，能够降低难度。你或许也会需要将手臂伸出以保持平衡。无手头倒立，即使是一秒，或许也要花费数年的练习，因此贵在坚持。

前臂倒立

掌握基础的头倒立变式之后，前臂倒立是极好的过渡反转姿势。与头倒立相比，这需要更多的上半身力量，而寻找平衡感对技巧有更大的要求，不过没有无手头倒立那么难。这与肘头倒立有些相似，只是你的头不在地面上。

在进入体位方面，我推荐先跪下，让双臂平行地放在地面上。从这里，将你的腿踢高，并尝试着使身体垂直。开始练习时，使用观测员或是在身后保有一面墙都是有益的。踢高进入姿势时，看向双手之间，同时将重心保持在肘与手之间一遍获得平衡。成功进入后，你就能开始缓慢地拉直自己的身体了。

蝎式倒立

在传统的前臂倒立之中，目标是保持身体笔直。与之相反，蝎式倒立则需要从前臂平衡体位在身体上创造弓形。这几乎就是前臂倒立与后桥的结合体。

为了避免翻到，在压缩脊柱并且转移重心时，你会需要使膝关节屈曲以避免翻倒。一些人会觉得这个姿势比笔直的前臂倒立要容易一些，然而其他人则会认为将背部弯曲对平衡来说是极大的挑战——尺有所长寸有所短。

一些人会觉得这个姿势
比笔直的前臂倒立要容易一些，
然而
其他人则会认为将背部弯曲
对平衡来说是极大的挑战。

蛙式倒立

影响各种头倒立、前臂倒立和手平衡练习难度的两个主要因素，是接触点的数量以及你身体的位置。同样作为乌鸦式而知名，蛙式倒立将你限制在两个相对较小的接触点上——你的双手。然而，这蜷曲的体位，与头倒立或前臂倒立相比显得更为容易控制。出于这种原因，蛙式倒立一般来说是比前臂倒立或蝎式倒立容易学习的，即使那些姿势与地面的接触点更多一些。

为了练习蛙式倒立，你会需要进入一个深度的下蹲，并将你的双手置于肩部之下的地面上。屈曲你的手肘，踮起足尖，让你的膝部靠在手臂的背面。这就如同在使用停留你双腿的三头肌构建架子那样。紧缩你的腹肌，并挤压你的手掌和手指，就如同你在尝试着抓握住地面一样。在抬举上升进入姿势时，向前朝你的身体外边看，而不是看向地面。

学习蛙式倒立时，以深度的肘屈曲为开始是可行的。通过练习，你可以朝着拉直手臂并更高地抬升你的髋部而努力。这将会为你最终向手倒立撑的过渡提供准备工作。

大炮可选。

手倒立

手倒立是终极反转。它们所需要的精密、优雅以及全身力量，几乎让所有其他练习望其项背。如同其他反转一样，靠墙练习是学习的好方法，但是独立的手倒立才是干货。若你的目标是真实地掌控你的体重，这是不可或缺的技艺。

上踢

要想上踢进入手倒立，你应当确保自己的肘关节全程锁定。我见过为数不多的一些初学者在他们的上踢初体验之中摔得头着地，因为他们让自己的肘关节稍稍有那么一点屈曲。比起略带屈曲，手臂倾向于在它们完全锁定的时候更为强大，在该情况下尤为正确。

请靠墙开始练习你的手倒立上踢，并且留下一点空间以便于背部弓起。最初采用这种方式大约能够使你轻松一些。逐渐地，你将向着更为挺直后背而努力。所需时间因人而异。若是勤于训练，你将最终达成目标，但是不要妄想在一夜之间做到。

要想上踢进入手倒立，
你应当确保
自己的肘关节
全程锁定。

驴踢

另一种上踢进入手倒立的方法是以类似于俯冲轰炸机俯卧撑最高点的姿势为开始。从这里，屈曲你的腿，将双足跳起至髋水平，膝关节蜷曲在躯干内。之后这就是将你的腿向空中伸展的事情了。请记住，保持你的髋部垂直位于双手之上。髋部倾向于为身体的其余部位指引方向。

在伸展你的腿之前，
请试着将你的髋部
保持在双手的正上方。

面壁

我推荐刚接触手倒立的人们采用*背朝*墙壁的方式开始练习，然而找到了以手支撑上下颠倒的感觉后，进行相反的练习是有价值的。与上踢相比较而言，这种情况下进入手倒立需要更多的力量，但是这对找到曲线是极为有帮助的。

双足对墙进入俯卧撑姿势，然后开始逐渐沿着墙上行，直到你上下颠倒。试着尽可能使双手接近墙面，并全程保持胸部挺起。初学者可以五或六英寸的距离为开始，但是你应当以贴墙距离不超过一两英尺为最终目标。考虑尽你所能伸长你的脊柱使得身体拉直；你大约会感受到肩部和上背部的拉伸。紧缩腿部和臀肌，使全身绷直。我不要你在手倒立撑过程之中对肩部进行耸动，然而保持手倒立的最高点时，耸动能够帮助你伸长你的身体并且保持手臂全程位于肩部正下方。若是上半身太过紧张，这将是极为有益的一项伸展。

在练习手倒立时，请不要让你的肘部向外张开，而是专注于使它们向内并且向后。这将会帮助你充分锁定手臂，并且利用骨骼曲线。正如正向站立那样，你要让自己的骨骼在支撑手倒立之时承担一部分重量。在伸长全身时，请考虑主动地推离地面。

上推手倒立

上推进入手倒立是更为有挑战性的一种方法，达成方式有不同的几种。最为朴素的变式是以蛙式倒立为起始，并在使用肩部和手臂进行按压的同时试着将自己抬高。若是你的力量不足以仅使用手臂开始这项动作，请使用腿稍作踢动，以获得一些惯性。但是请注意，不要踢得太重，否则你将摔倒在地。

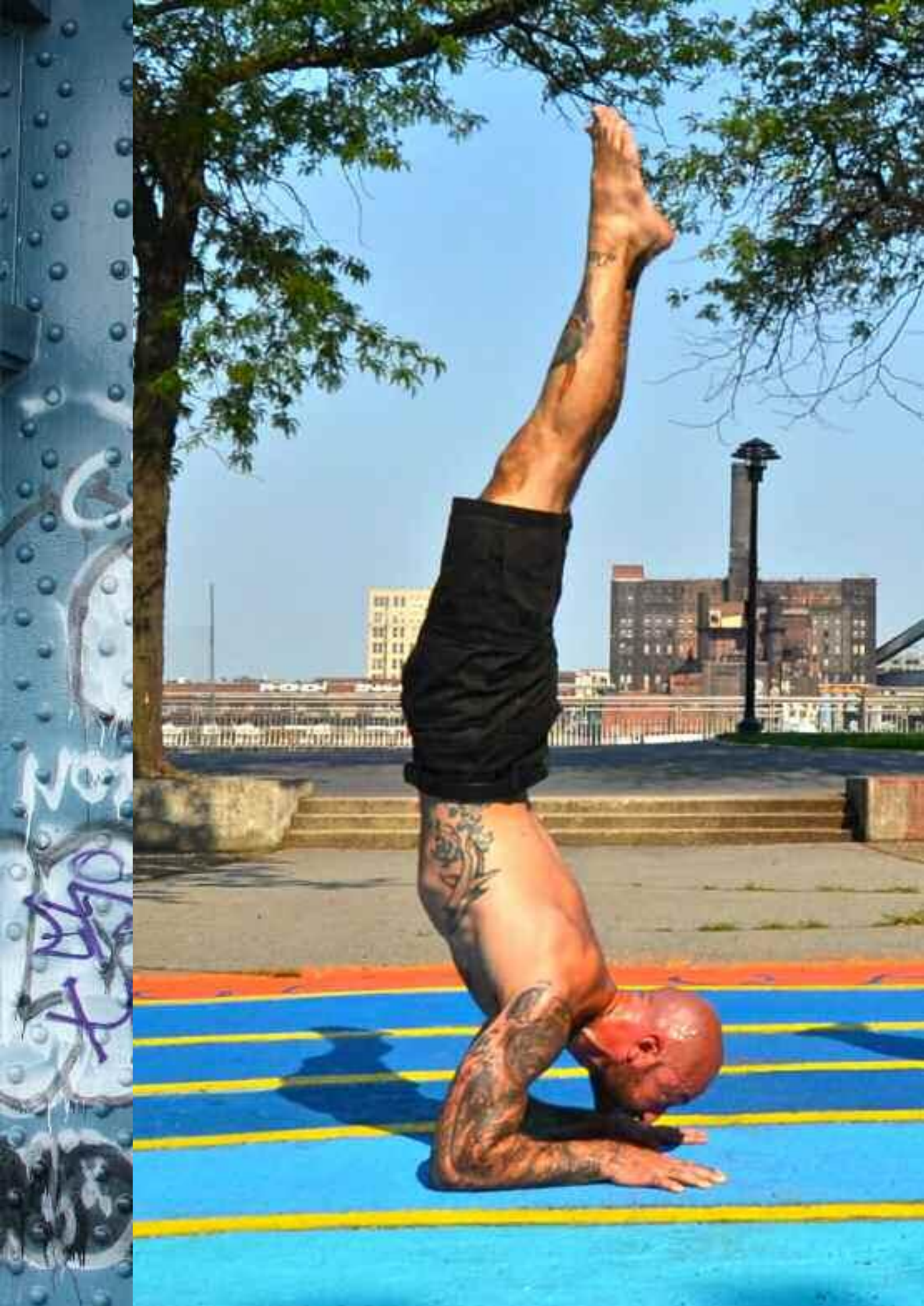
同样地，你也能在站立之中推入手倒立。弯腰，双手置于地面，将你的重量向着手掌转移。一些人会觉得这比从蛙式手倒立开始要容易一些，然而其他人会认为这更具挑战性，因人而异。请随意地以肩宽站姿或是双足跨开为起始。双足越是接近，所需的柔韧性越高。若是需要，你也可以稍稍屈曲你的肘关节。以手臂屈曲为起始会要求稍多的上半身力量，然而这对那些缺乏髋部和/或肩部灵活性以至于无法在手臂伸直下开始的人来说，是有帮助的。

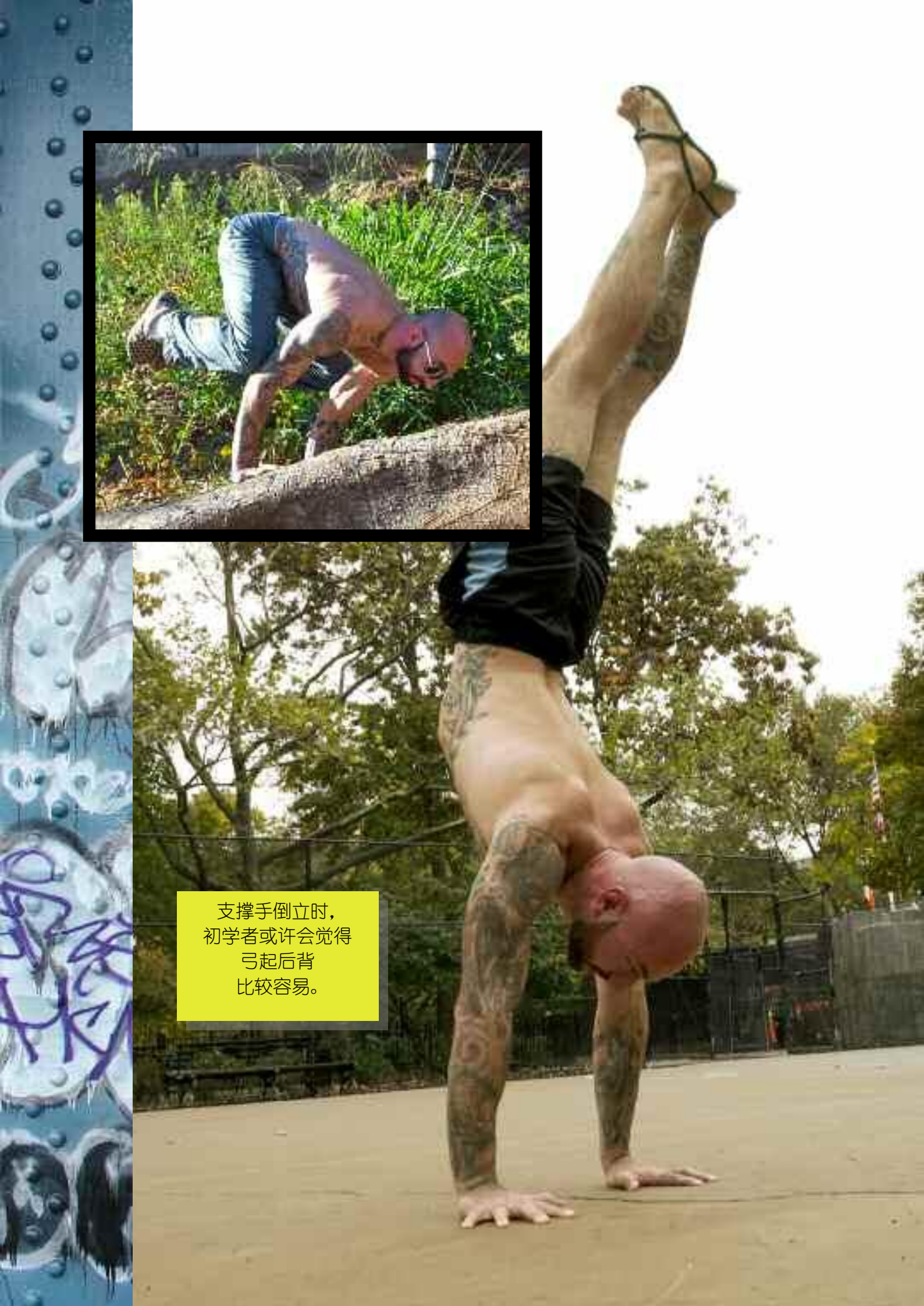
不论哪种方法，在以手为支撑抬高髋部和腿部时，你将会需要抓握地面，并且绷紧你的核心区。正如驴蹶那样，请始终保持髋部垂直位于肩之上，以便寻找妥当的曲线。

1

2

4
3





支撑手倒立时，
初学者或许会觉得
弓起后背
比较容易。

若想获得
额外的挑战，
进行手倒立时
请试着靠拢双手。

第七章

拥有单臂俯卧撑

单臂俯卧撑是这个星球上最为混账的练习之一。它展示全身的力量和控制力，并且可以为你的推动输出创造奇迹。同时，这是一项极为实用的练习。即使是在单臂俯卧撑的世界之内，多种不同的变式和渐进的方法仍是存在的。

在能够轻易做出标准俯卧撑（并且贯穿了第四章提到的变式）之后，你方才能够着手这项动作。作为单臂俯卧撑的前置，窄距俯卧撑也是你应当精通的。在开始单臂俯卧撑训练之前，我推荐你先达成至少 30 个连贯的钻石（或箭头）俯卧撑。

需要注意的是，单臂俯卧撑的姿势与标准的双臂版本存在些许不同。与常规俯卧撑相比较而言，你的双腿将需要更为分开，手则应当极为精准地置于身体之下而不是放在体侧。三个接触点（足，手，足）连成三角形。作为一般指南，双足愈是贴近，练习愈是困难。妥当而宽阔地放置你的双足，将会为寻找动作的感觉提供助力。最终，你可以试着向缩窄足距而努力。

倾斜单臂俯卧撑

在学习单臂俯卧撑方面，我推荐的许多技艺都是与为学习双臂俯卧撑的初学者所提供的相同的。我最爱的新人入门方式是让他们以倾斜为起始。带着角度练习单臂俯卧撑为你提供增加的杠杆，从而使你最好地学会寻找这项动作的感觉，并且调节你的关节。

带着角度练习
单臂俯卧撑
为你提供增加的杠杆，
从而使你最好地
学会寻找这项
动作的感觉，
并且调节你的关节。

L7 俯卧撑

这项变式不仅是朝着单臂俯卧撑的优秀的过渡，同时也是窄距手腕俯卧撑的前置。L7 俯卧撑之于钻石俯卧撑，就如同一正一反俯卧撑之于普通俯卧撑。一条手臂将手背着地而不是手掌。使用右手反转时，你的手指看起来就如同字母“L”以及数字“7”。以手背承受大量的体重可能造成不适，因此这项变式促使你更多地使用对侧的手发力。注意优先使用手掌向下的手发力，平衡则优先使用另一手进行保持。

L7 俯卧撑之于钻石俯卧撑，就如同一正一反俯卧撑之于普通俯卧撑。

自助单臂俯卧撑

自助单臂俯卧撑牵涉到将你次要的手臂向侧边伸出，并停留在岩石、砖块或者健身球之类抬高的物件之上。同样，这想法是使用你主要的手臂进行大部分的工作，伸展的手则用来查漏补缺。这项技艺也是有益的，因为它教会了你完整单臂俯卧撑之中你躯干所需的合适位置。小度数的旋转或许不可避免，然而请尽可能地注意将上半身与地面保持平行。

虽说与弓手俯卧撑相似，但这项练习应当一次进行一条手臂，因为对侧的手受到了抬高。同样，与左右变换的弓手俯卧撑不同，请尽可能地保持动作垂直，以模拟单臂俯卧撑。

想法是使用你主要的手臂
进行大部分的工作，
伸展的手则用来查漏补缺。

反向

练习单臂俯卧撑的下降阶段可以是朝向完整单臂俯卧撑的通路，因为它在*神经*感觉层面帮助你学会动作形式。大脑拥有惊人的学习方式！力量并不全都与肌肉有关——还有使用肌肉的方法。

进入单臂俯卧撑的最高位，尽可能地绷紧全身，在自己的控制之下缓慢地下降。记得将你的手肘保持在体侧。到达最低位之后，使用两条手臂将自己向上回推，之后移开一臂，进行重复。最初，你或许会以快速下落而收场，但是逐渐地你将会发展出更好的控制力。

小度数的旋转或许不可避免，
然而请尽可能地注意
将上半身与地面保持平行。

单臂俯卧撑

这个名称“单臂俯卧撑”存在一些误导性。不使用你的全身，任何形式的俯卧撑都不可能达成！若是不紧绷你的臀、腿、腹肌以及臀肌，你几乎不可能做出一个妥当的单臂俯卧撑。

标准的单臂俯卧撑牵涉到双腿跨开的姿势。

确保发力的手臂紧贴身体。正如钻石或窄距俯卧撑那样，在下降与上升过程之中，你的手臂都应当轻柔地擦着你的肋部。另一手则握着自己的身体，或是放在背后。

请记住标准的单臂俯卧撑牵涉到双腿跨开的姿势。有些人会告诉你这并不是真正的单臂俯卧撑，然而最为确切地说，足距是这项练习的金标准。躯干几乎与地面保持平行，手肘保持向内，而髋部则极轻微地朝着发力的手臂移动以保持下降过程的平衡。

双足并拢的单臂俯卧撑是困难得多的动作，但是要避免明显地弓向一边是如此费事，以至于用它作为训练手段并不明智。若髋部总是偏移，你也应当跨开双腿以减少它的运动。

指尖、指节与手背俯卧撑

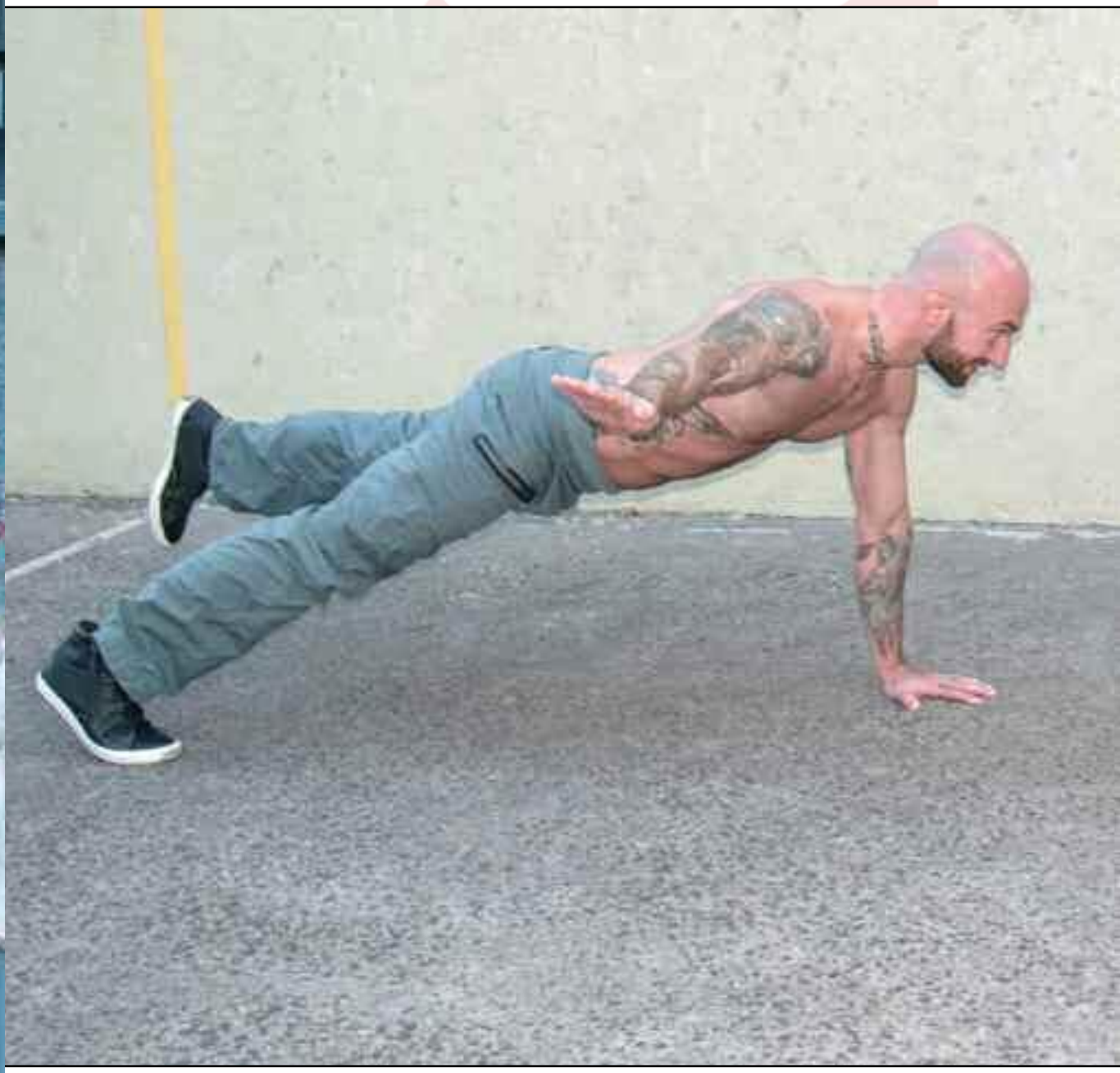
明显地，这些单臂俯卧撑变式比标准单臂俯卧撑更难的主要原因在于仅仅使用单手的指尖、指节或手背支撑全部的体重。在尝试其中任何一种之前，我建议首先拥有做出至少 30 次对应的双臂俯卧撑的能力。同样，你必须能够用手掌做出一些连贯的单臂俯卧撑。选用的表面同样能影响练习的难度。除非在柔软的表面上经过练习找到了它们的感觉，否则不建议在街路上进行。

除非在柔软的表面上
经过练习找到了它们的感觉，
否则不建议在街路上进行。

单臂单腿俯卧撑

若是能利落地做出一些单臂俯卧撑，你不用经过多少练习就可以掌握将对侧腿抬起的技术。即使一足离地，你仍然需要分开双腿以维持平衡。你或许会觉得将自由的那条手臂远离身体也用作平衡是有帮助的。

与标准单臂俯卧撑相比较而言，这项动作所需的交叉平衡性略强一些，但你若是一步一个脚印，那么提升是很容易获得的。在这项变式之中，请确保使用对侧的肢体（右臂左腿，或者相反）。

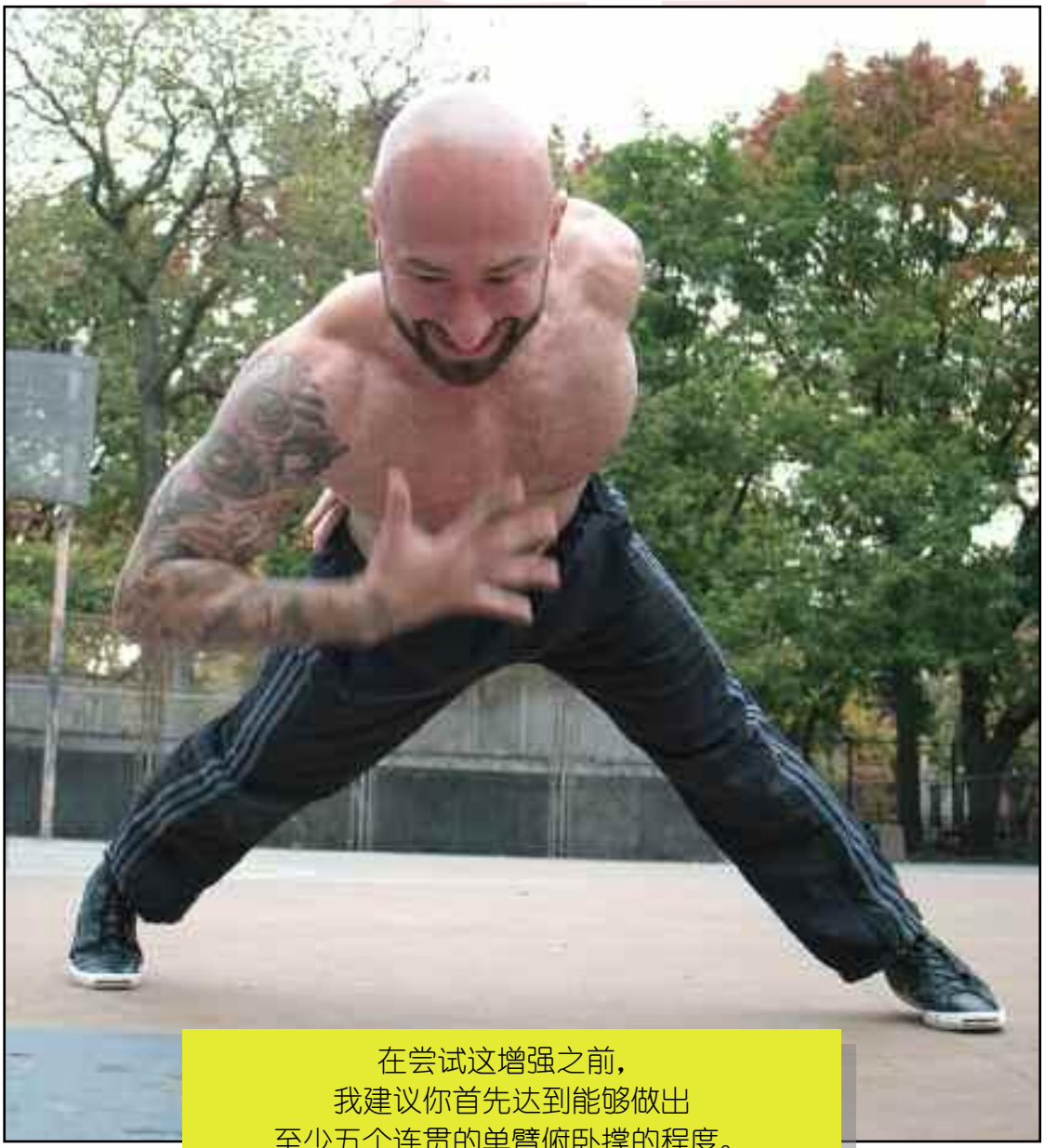


请确保
使用对侧的肢体
（右臂左腿，或者相反）。

增强单臂俯卧撑

若是练习了足够多的单臂俯卧撑，你将最终能够进行一定程度的腾空。如同任何增强练习那样，请确保在动作的下降阶段吸收化解冲击力。避免在这种形式的动作的落地之中使手臂完全锁定。

找到了增强单臂俯卧的感觉之后，你可以试着以掌击胸，或是将手在空中挥舞。在尝试这增强之前，我建议你首先达到能够做出至少五个连贯的单臂俯卧撑的程度。



在尝试这增强之前，
我建议你首先达到能够做出
至少五个连贯的单臂俯卧撑的程度。

终极单臂俯卧撑

理论上说，在整个动作幅度之中保持双足并拢以及身体完全笔直进行的完美单臂俯卧撑，是目前能做到的最为困难的俯卧撑变式。在宽距单臂俯卧撑中，你拥有三个接触点，但是这里只有两个。并且，与单臂单腿俯卧撑——比较起来就它显得惊人地容易了——不同的是，你没有能够伸向空中保持平衡的那条腿。

为了弥补双足并拢造成的髋部姿势的改变，哪怕仅进行一个次数，这项练习所需要的核心力量和平衡性也完全被手臂需要产生挤压的力度所掩盖。这真真是终极的单臂俯卧撑！

在宽距单臂俯卧撑中，你拥有三个接触点，
但是这里只有两个。
并且，与单臂单腿俯卧撑
——比较起来就它显得惊人地容易了——不同的是，
你没有能够伸向空中保持平衡的那条腿。

人无完人

事实是，终极单臂俯卧撑这项变式是永远未被触及的一种理想。没有人曾见证过完美而笔直的双足并拢单臂俯卧撑，而我并没有屏息期盼它很快发生。完美是一种错觉，永远不可能会有真正的完美单臂俯卧撑，但是在训练之中怀抱那样的理想有时是有益的。它们激励鼓舞我们，使我们自我鞭策。然而，若是给了我们错误的期待，那么它们也可能是麻烦的。请了解这么一个事实，单臂俯卧撑是镜中花水中月。锻炼与健身比任何单独的技艺有意义得多，而沉湎于完美真的是有碍成长的。与拼命尝试一项纯粹存在于理论之中的练习相比，增加你双足分开的单臂俯卧撑次数更显实在。此外，双腿分开的干净利落的一次单臂俯卧撑本身就是极具挑战性的！

完美是一种错觉，
永远不可能会有真正的完美单臂俯卧撑，
但是在训练之中怀抱那样的理想有时是有益的。

第八章

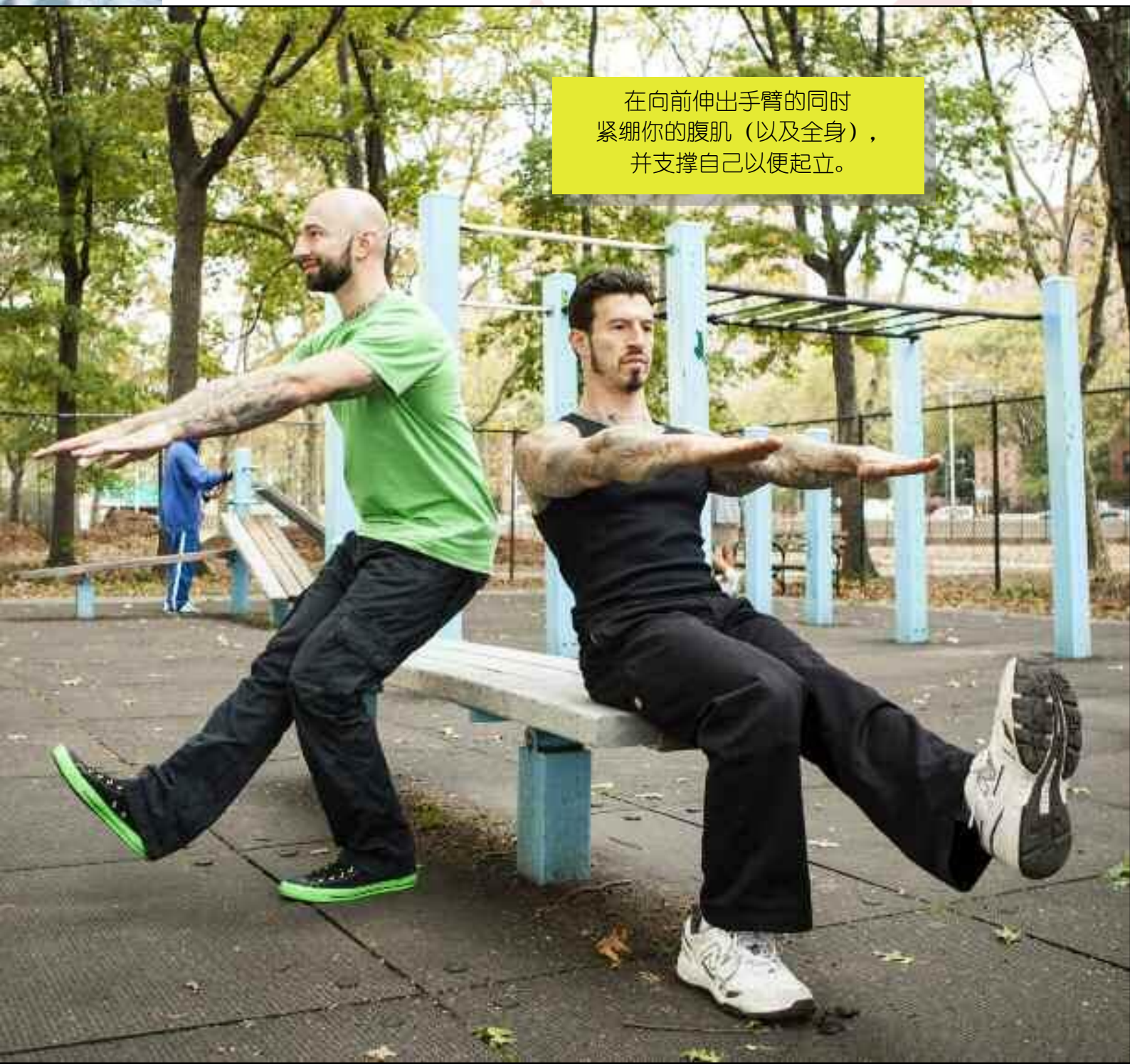
答疑
手枪式
深蹲

深蹲进行得足够多之后，即使是进阶的变式也可能会最终变得极为容易。虽说通过进行高次数的练习，你仍然能够变强，但是到了一组需要三位数的次数之时，找一项更难的练习进行较少的次数大约会好一些。到了那时，单腿深蹲将是不使用负重或其他外界装备锻炼下半身力量的最佳方式。

手枪式深蹲是单腿深蹲的金标准。它是为数不多的力量、柔韧、平衡与协调并重的练习之一。这是一项难以掌握的技巧，需要练习、耐心与意志。拥有能够完整幅度地进行大量窄距深蹲的能力是有益的前置。掌握窄距后，仍有一些比单腿深蹲略显容易的变式，能够在通往手枪式深蹲的路途之上为你提供助力。请以它们为开端，并稳扎稳打。除非有数月乃至经年的刻苦训练，否则初学者不应当对做出手枪式深蹲抱有期待。

单腿长凳深蹲

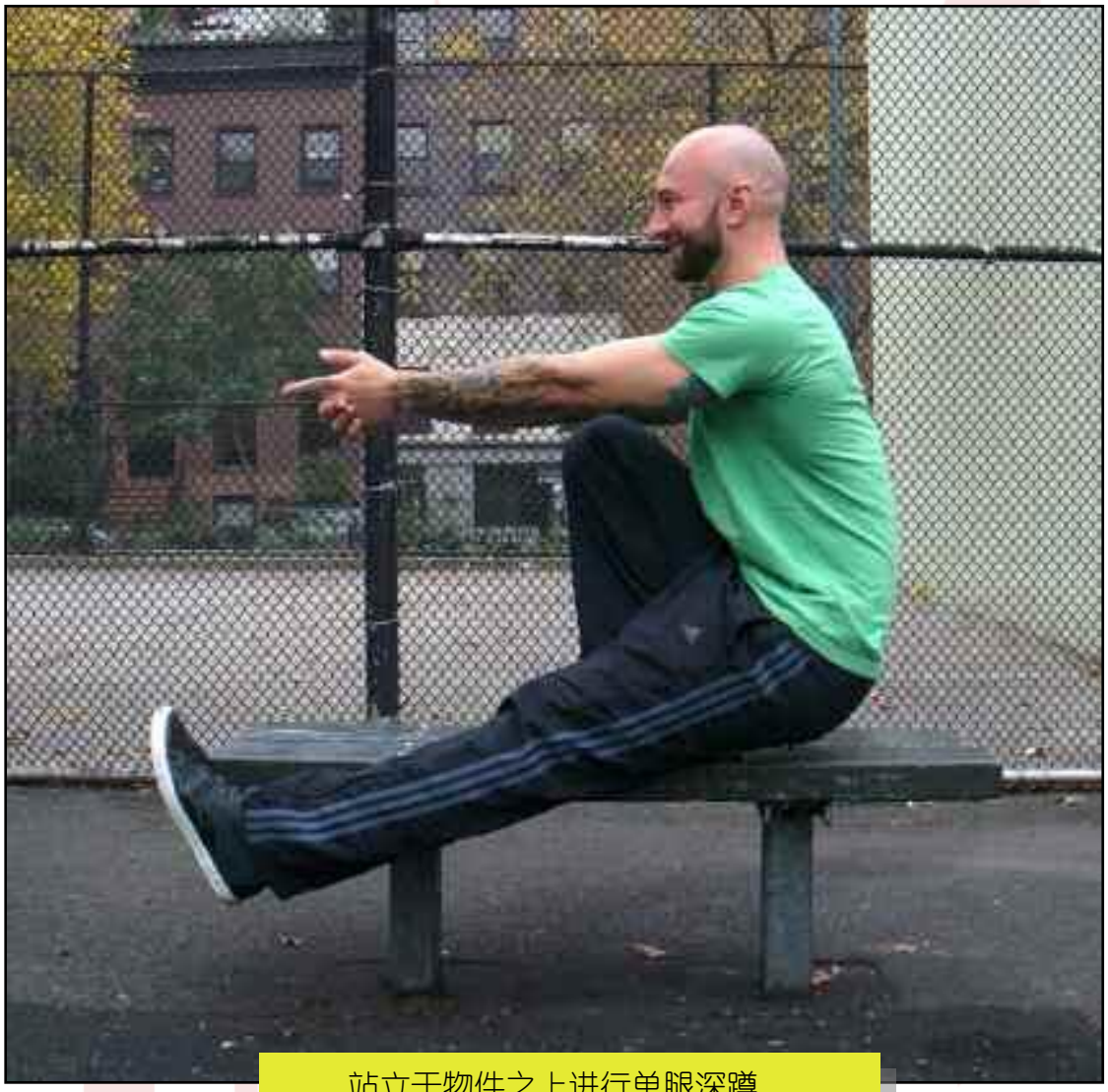
正如初学者最初进行的那种单腿深蹲一样，使用长凳支撑自己将为构建最终做出无手单腿深蹲所需的稳定性与平衡力提供助力。将对侧腿举向空中，并且后坐到一个能让自己的膝关节保持 90 度角的物件之上。在第一次，你极有可能在最低位失去控制——这很正常。若是别无他法，请噗通一声坐到长登上，之后在向前伸出手臂的同时紧绷你的腹肌（以及全身），并支撑自己以便起立。



在向前伸出手臂的同时
紧绷你的腹肌（以及全身），
并支撑自己以便起立。

抬升单腿深蹲

站立于物件之上进行单腿深蹲，将会允许你在下降过程之中从物件的边缘放下对侧腿。它放松了你不发力的腿并且将你全部的注意力倾注于深蹲腿之上，因此练习变得略显容易。与将不发力的腿向前或是向后伸直相比较而言，这种方式也更为易于保持平衡。若已能做出规范的几个次数，你应当试着转移到更低的物件之上。理想的情况是你找得到一个高度合适的物件，恰好能避免你伸展的腿与地面接触。



站立于物件之上进行单腿深蹲，
将会允许你在下降过程之中
从物件的边缘放下对侧腿。

能力平衡

平衡是手枪式深蹲的难点之一，但是使人们无法掌握这项动作的两个最为主要的原因是缺乏力量和/或柔韧。通常，二者都是缺乏的（很多家伙常错误地将其归咎于韧性不足，而他们只是纯粹地缺乏力量而已）。一种测试自己是否拥有必须的动作幅度的方式是尝试助力手枪式深蹲（也就是“助力蹲”）。若在握住面前某物体（杆子、门框和站立不动的训练者等等）的情况下你能够将自己一路下降到合适的最低位，那么这就表示你缺乏的不单单是柔韧性。

手枪式深蹲练习如此奇妙的部分原因，在于它需要身体不同区域之间的协调合作。你的一部分越是僵硬，其他部分就越需要相应地变强。若是在腿部或核心区存在任何僵硬或是虚弱的部分，那么手枪式深蹲仍然会让你无法掌握。认为缺乏柔韧是自己最大限制因素的人，看待问题过于片面。如同后桥那样，阻碍许多人掌握手枪式深蹲的问题在于他们的强大程度无法与僵硬相抵。为了克服来自腿筋和下背部的拮抗力而使之笔直地前神，你伸展腿的四头肌和臀屈肌需要足够强大。在动作的整个过程之中你并不需要将腿完全保持平行于地面，然而练习之中你的足跟显然是不能在任何时候与地面产生接触的。若是这问题出现了，那么你将同样需要使腹部变得足够强大以稳定你的骨盆。

从理论上来说，任何能负担等同于自身体重的杠铃进行完整距离负重深蹲的人，都应当做得出手枪式深蹲。而在实践之中，这情况是极为罕见的。进行手枪式深蹲所需的核心力量与协调性是极为独特的，并且需要技巧特化的锻炼。如同其他任何人一样，我不得不投入自己的时间，并且通过过气的方法学习这项动作的机制，那即是——练习。若我让手枪式深蹲看起来容易了，那么，无他，但手熟尔。

从理论上来说，
任何能负担等同于自身体重的杠铃进行完整距离负重深蹲的人，
都应当能够做出手枪式深蹲。

在实践之中，
这情况极为罕见。

全身张力

你若是还没有弄清，那么我来告诉你，自重练习的关键在于将全身作为聚合在一起的单位来使用。在手枪式深蹲之中这尤为正确——你需要紧绷能够紧绷的一切！

初学者或许会在尝试手枪式深蹲之中感到腿部抽搐。这是极为常见的，因此请确认绷紧了四头肌并且使全身紧缩。你可以试着双手互握而手臂在胸部向前伸直以产生额外的全身张力。（将你的示指如同手枪一般向前戳出是可选的。）其他人将会更乐意使双手恩开。不管哪种方式，在上升回到最高位的过程之中，请如同在腹部承受拳击那般紧绷你的腹肌。

搭档手枪深蹲

处在做出第一次正式的手枪式深蹲边缘时，请一位训练搭档在手枪式深蹲伸出的点提供助力是另一种有益的技术。与你的搭档握住双手，并使用它们在过程之中保持稳定（若是必要，这可以帮你渡过瓶颈）。若你的搭档能自己做出手枪式深蹲，那么就让他们同你一道上上下下，如同一个团队一般进行次数。否则，请他们仅仅是双腿着地将你拉起。

平衡物

对于大多数人来说，手枪式深蹲是为数不多的能够通过*增加*重量降低难度的罕见练习之一。在胸部前方握住哑铃或是壶铃能够将你前拉，抵消后移的臀部的重量，使得你保持平衡。这几乎就像是在练习全程有一位搭档为你提供助力。起初使用十或是十五磅，之后向着减轻重量而努力。最终，你将能够进入到独立状态。

手枪式深蹲是为数不多的
能够通过增加重量
降低难度的罕见练习之一。

抬高的足跟

另一种降低手枪式深蹲难度的方法，是将你深蹲腿的足跟放置在稍稍抬高（一英寸左右）的表面上进行练习。穿一只后跟抬高的鞋子大约是达成这点的最简易方法，然而你也能在赤足的足跟之下垫入一块物件。杠杆上的这细微变化能够使得手枪式深蹲明显容易一些。

抬高足跟对于一些正在突破临界点进入典型手枪式深蹲的人来说能够是有益的，然而对于这种技巧，我的感情是复杂的，因为若是足跟垫得过高和/或进行次数过多，那么这可能让你的膝关节进入受损状态。请保持抬高高度不高于一英寸，并且保有低次数。这项技术应当只能够作为向着干货的过渡所用，而不是一种变式。最终计划是在水平面上做出平脚的手枪式深蹲。

正如以重物开始转向较轻的物件的平衡物技术那样，你可以渐进地向着脱离足跟抬高的依赖而努力。在手枪式深蹲之中抬高你的足跟不是一个好习惯，因此请勿过于频繁进行，否则你进一步的进展将受到妨害。

穿后跟抬高的鞋能够使得手枪式深蹲不那么困难。

交换手枪深蹲

这项技艺意在为手枪式深蹲底部的平衡提供助力。若你已经接近于做出完整的手枪式深蹲，但是在这部分存在困难，那么进行这交换手枪深蹲或许能够帮助你获得第一次正规的次数。

在深度的深蹲体位开始，双膝距离宽广，之后向着左手抬起右足，同时快速地使用右手代替之前的右足进行支撑。最终你将出于手枪式深蹲的最低位，只不过一只手在支撑你的部分体重。从这里回到初始体位，尝试着改用左侧。

通过一些练习，你可以在单足着地时缓缓地将体重从手上移开，以便找到手枪式深蹲最低点的平衡。将手臂全程前伸，并紧缩腹肌，屈曲你伸长的腿。为了避免跌坐在屁股上，最初，你或许会需要极为深度地弓起你的背部。同样，请记住，尽可能地屈曲你深蹲腿的踝关节。请别忘了要让足跟保持向下。

撑住

若你无法突破瓶颈进入第一个手枪式深蹲，那么在下降的关键中介体位使用简洁的静态支撑进行缓慢的反向练习是另一种有益的技术。下降到四分之一程度之时，停下，支撑住慢慢地数三下的时间。在一半以及四分之三姿势重复。请最终将三个数变成五个数。一旦能够做到，你将很快能够做出你的第一个手枪式深蹲了。

2

3

一圈又一圈

一些人对手枪式深蹲抱有争议，因为不在一定程度上放弃脊柱中立位则几乎不能达成。许多人过度地不信任自己的下背部，但是我讲过，脊柱天生是能屈能伸的。

若是在背上负重进行深蹲，那么你需要维持脊柱中立。然而，在自重手枪式深蹲之中，你的脊柱并不受外物负担，因此腰部的蜷曲并不需要纠结，然而尝试着将其最小化会使这项练习更富挑战（通常会带来更多的力量）。此外，紧收腹部并从内而外地产生腹部压力，在手枪式深蹲之中能够进一步保护并且稳定你的脊柱。

如同“完美”单臂俯卧撑那样，在练习之中，请将完美手枪式深蹲保留在想象之中，但是请理解，这只是现实的理想化。正如双足并拢的单臂俯卧撑之中你无法避免髋部偏移那样，在手枪式深蹲，你下背部不得不稍事弯曲。

膝与足趾

向人们传教手枪式深蹲之时，他们所反馈的另一种巨大的担忧与膝关节的安全有关。进阶自重训练确实具有潜在的伤到自己的可能性，然而所有的肉体工作都有几率使人受伤。同时，训练越是进阶，风险越是巨大。

不管你是在举重，在自重训练，或是进行铁人三项（这些我都做过），避免伤害的关键是相同的：持续训练，稳扎稳打，并且尊重自己的身体。

只要你使用正确的练习姿势，避免在尚未充分准备时急于进入更为进阶的练习，并且保持合适的运动量，你应当能够在不出现任何关节问题的情况下进阶到手枪式深蹲，并且最终将其作为你训练的常规部分。事实上，你的髋、膝以及踝会从手枪式深蹲之中*变强*。

请记住，力量训练能够使得你的结缔组织变强，然而与肌肉相比而言，它在韧带、肌腱和软骨之上起效较慢。你必须经过数月或是数年时间，逐渐构建到更为困难的练习。你能够推动极限，但是首先要掌控它们。在进行必要的准备工作之前，请不要试着进入完整的手枪式深蹲。

手臂姿势

自重训练完全关乎杠杆控制，因此总是有使得练习变得简单或复杂的微妙的方法。在单臂俯卧撑之中，你能够通过双腿的靠近或分开而改变杠杆。为了加大手枪式深蹲的难度，你能够试着逐渐地将你的手臂从身前移向身后。

学习手枪式深蹲时，将手臂伸到身前是最好的。在后坐进入深蹲时，这会更为均衡地分布你的体重，使平衡变得容易，并且将杠杆维持成更适合你肌肉的样式。你甚至可以试着握住足趾保持平衡（这么做同样能够增加伸展，使得我们之中许多人获得额外的收益）

能够做出数个将手放在身前的手枪式深蹲之后，请试着改用手臂环肩、双手置于头后或是更为困难的——将双手于背后扣拢。

行走手枪深蹲

在每条腿上都能做出一些手枪式深蹲之后，行走手枪深蹲将是增加你次数的一种奇妙的方法。双腿同等对待，行走，压腿，换腿，将会使得双腿在次数之间获得一些额外的休息，与只进行单独的一条腿相比，这让你有机会在一组之中做出更多的次数。一旦开发了每条腿进行大量次数的能力，这将同样成为一项高强度的心血管锻炼。另外，一些人或许会觉得每个次数中行走带来的惯性使得这项练习稍显易于掌控。

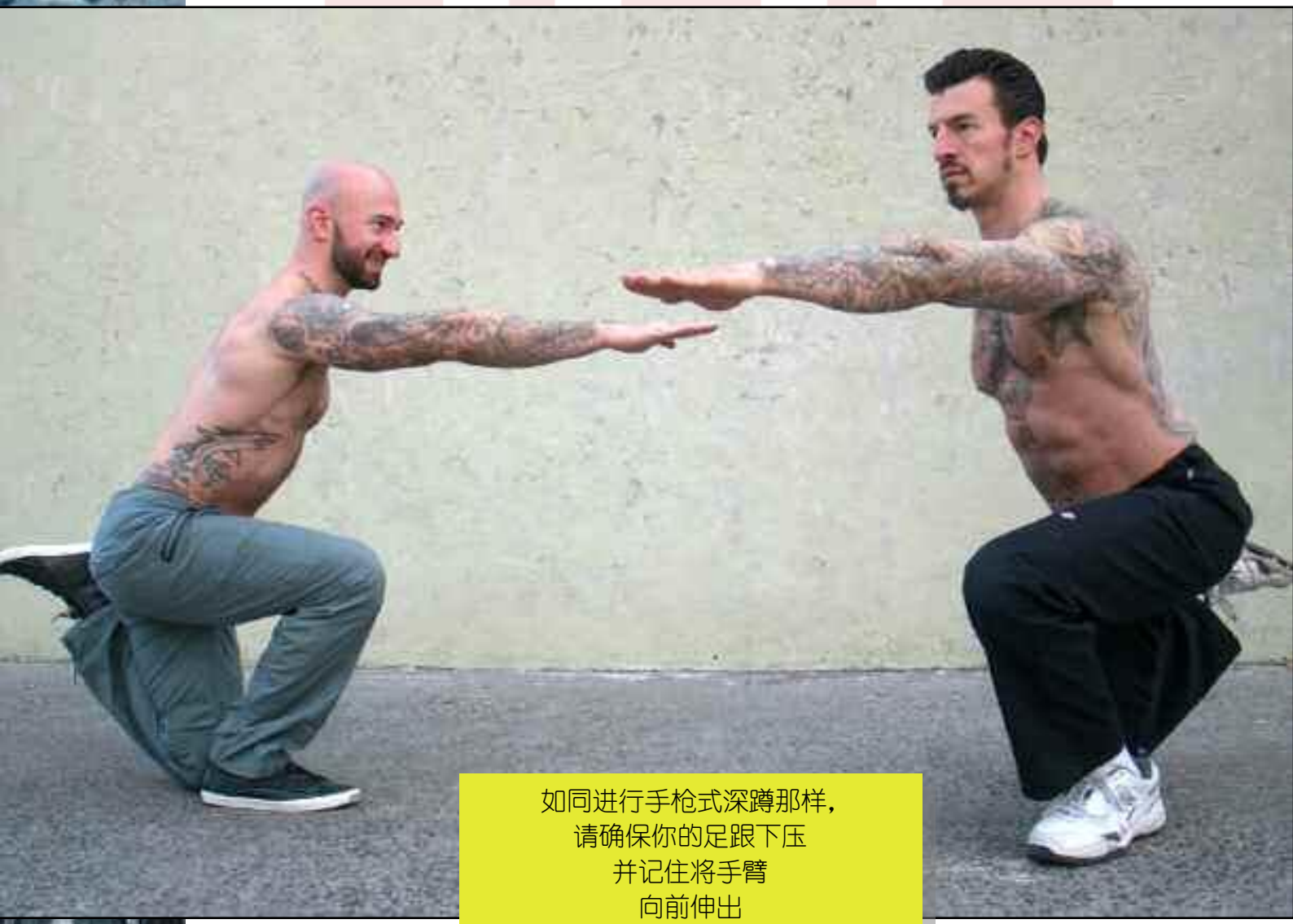
增强手枪深蹲

觉得你的腿足够强大吗？请在手枪式深蹲的最高位进行跳跃，挑战自己。你甚至可以试着跳上台阶或是长凳之类的物件。从一些合适的低矮物件开始——这是极为进阶的动作——对自己负责！

虾式深蹲

若你觉得手枪式深蹲是腿部自重练习的奥义所在，请三思。虾式深蹲是一项富有挑战性的单腿自重运动，能够让所有精准的手枪式深蹲练习者闭嘴惊艳。

为了进行虾式深蹲，请在竖直体位开始，之后屈曲一侧膝关节使自己从背后握住脚踝（如同拉伸四头肌那样）。从此处，使自己缓缓下降，直到你屈曲的膝部在深蹲腿的足跟后侧触碰到地面。试着尽可能在下降过程中保持控制，虽说大多数初体验者发现自己将会在动作的最后一点幅度上翻倒（开始的时候你或许需要在柔软的表面之上尝试这项练习）。若是存在困难，你可以试着改用从地面上升的方法。一旦能够这样做出一些次数，你应当能够逐渐地向着更好地在下降过程之中自我控制而努力。



如同进行手枪式深蹲那样，
请确保你的足跟下压
并记住将手臂
向前伸出
以平衡后半身体的重量。

如同进行手枪式深蹲那样，请确保你的足跟下压并记住将手臂向前伸出 以平衡后半身体的重量。在上升过程之中，你同样需要向前挺起胸部以避免向后跌坐。

掌握标准版本之后，你可以尝试进阶虾式深蹲，以双手握踝。这会为你提供力学上的不利，外加不能使用空闲的手臂保持平衡。进行进阶虾式深蹲需要大量的腿部力量，但是同样的，核心力量也是不可少的。

在上升过程之中，
你同样需要向前挺起胸部以避免向后跌坐。

大虾深蹲

站在平台上进行虾式深蹲，你也能增加它的难度。虾式与手枪式深蹲的不同之处在于，后者在抬高下变得容易，而前者这么做会增加幅度因而使膝关节能够进到你的足平面之下。

这项变式的柔韧性也是一项挑战。在下降超过垫脚平面时，你大约需要允许你膝的底部前倾。

悬停压腿

虾式深蹲另一方面的挑战在于柔韧性——为了完成这动作（尤其是无手版本），你四头肌和臀屈肌需要极高的灵活性。若是在这方面存在问题，你可以尝试一项较容易的使后侧的腿纯粹悬停的变式。这与后压腿有些相似，但是你后侧的腿不与地面接触。

若你的腿是强大的，然而你缺乏做出手枪式深蹲的能力，问题大约处在核心力量之上。所有尝试手枪式深蹲的人都会知道，挑战的一部分是将非深蹲腿笔直地前伸。L 坐练习是一项极好的运动，能够帮助你找到感觉，在保持腿伸展之中使用你的核心区协助四头肌与臀屈肌。（在附录 A 之中有更多关于 L 坐的内容。）

第九章

现在一起上

自重训练和负重训练都遵循相同的渐进性过载原则。不管使用什么方式，人的变强之路是由相对低阻力开始的，随着身体对运动的适应，逐渐地增加阻力。

在负重训练之中，在取得进步（增加负重）之前，你可以使用不加砝码的空杠为合适的练习寻找感觉，以学会一项练习。这允许举重者在不需要克服大量阻力的情况下进行学习。然而，出于自重训练的本质，学习新的一项练习一定会略难一些。手枪式深蹲或单臂俯卧撑必定明显地伴随着大量的阻力，因此，作为取代，我们必须练习不那么具有挑战性的变式，而在那些变式之中，身体所处的姿势，创造出或多或少有利的杠杆。

随着时间的推移，渐进的变式将最终能够带着你接近完整的练习。其实，只要身体能够持续适应，练习的难度就能无限加大。推动极限的关键，在于意识到极限事实上是完全不存在的！

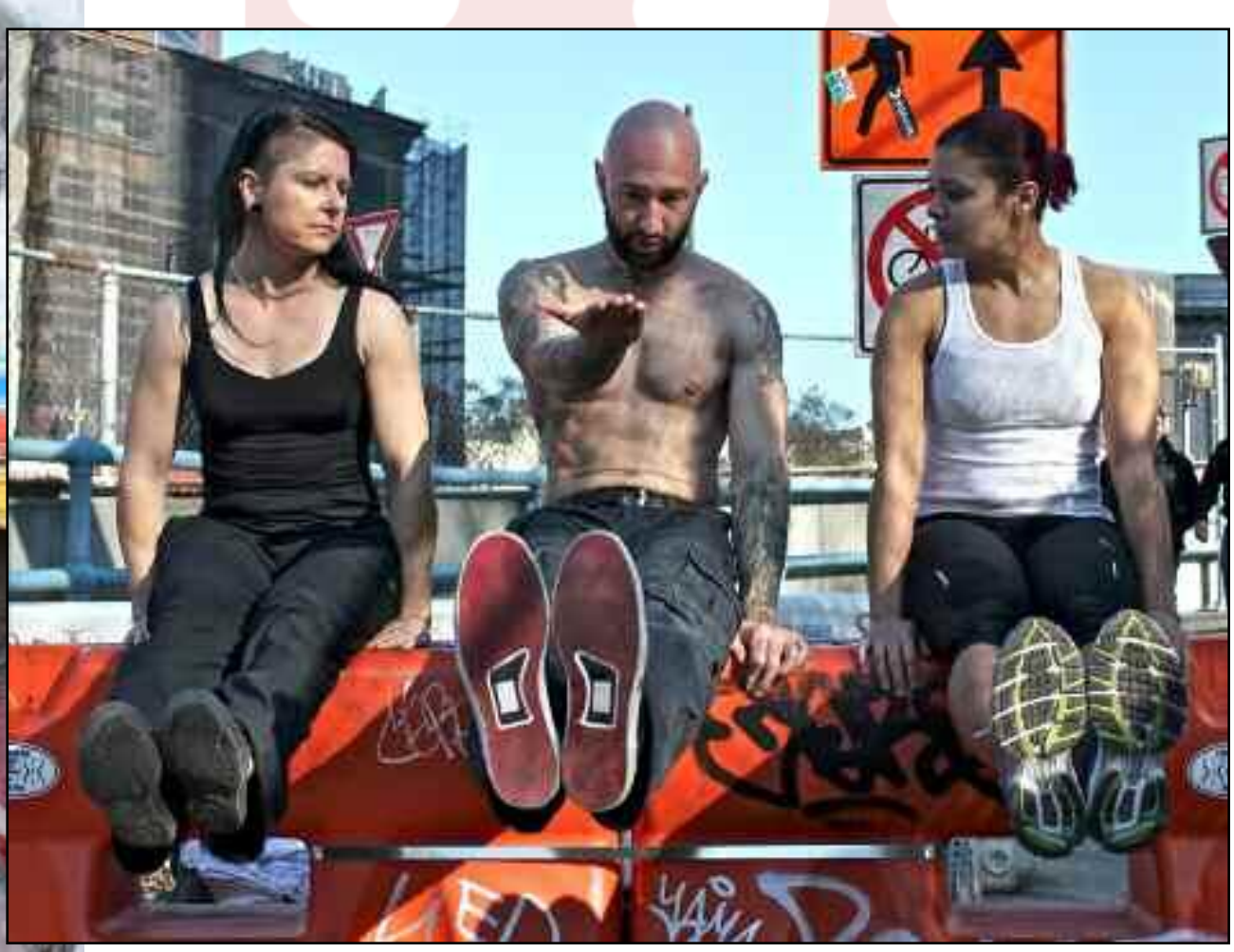
你能为杠铃之增加五磅重量，然而在自重练习上，你不可能总是做到这么精确的渐进，因此，开始向着接近你极限所在的新练习努力时，为自己留有一些余地是可行的。能够勉强做出一些潦草的次数就认为自己已经精通一项练习的想法是不可取的，不要被它冲昏头脑。一旦能够做出一项新练习的一些次数，在向着更为困难的项目前进之前，请专注于改善你的姿势。

制定锻炼计划

在锻炼之中，计划制定是最受过虑的部分之一。若你不知道从何处开始，我知道阅读练习相关书籍是不可避免的，然而，事实上，对于任何人来说，遵循一项渐进的自重训练项目是极为容易的。没有适合所有人的魔幻的定式——你需要倾听你的身体，并且一路准备做出调整。请开始探索，并自己看看那些不同的练习为你带来什么样的感觉。

假使你能够进行一项既定的练习，请持续进行练习与改进，直到它再也不具备任何挑战性，之后再寻找较难的变式。倘若你不能进行这练习，请尝试一段时间的稍容易的变式，以构建力量，几星期（或几个月）之后回归到较难的运动中去，以达成你的增长。

本书的末尾部分例举了一些计划，但是我希望你不要过于依赖它们，并且自行试验。它们只不过是指南而已。但在那之前，你或许对此有一些问题，我想我需要为你做出解答。



多少次数？

我最常被问及的问题之一，是如何知道何时应当进到一项练习更为困难的变式。我的答案总是这样的，“在你准备充分后”，然而大多数人并不满足于此。它们想要一个次数范围。

虽说有大体框架，但是每人的进阶过程都是独特的。若是在特定练习上苦苦挣扎，也请你不要感到焦虑。人各有所长有所短，而自重练习倾向于使我们的不足之处变得极为明显。

然而，作为常规，练习的强度越低，在进步之前你需要次数越多。因此，从墙壁俯卧撑到膝俯卧撑，我建议的次数是 40-50 次，从膝俯卧撑到完整俯卧撑是 30-40 次，从完整俯卧撑到窄距俯卧撑则是 20-30 次。而到了单臂俯卧撑这样的高等动作，只需要 5-10 次就可以进阶，开始探索增强单臂俯卧撑，以及最终的“完美”单臂俯卧（这只是望不可即的理想姿势）了。

自然，与墙壁俯卧撑的相比，每组单臂俯卧撑之中的每一个次数都需要极多的力量——因此总输出最终将会更高，虽说次数较少。此外，随着力量增强，你将持续地在一个系列之中靠前的项目之上取得改进。你仍然应当在同一个训练期使用它们作为热身，否则你将在练习那些困难动作时感到疲乏。

在短短数年的训练之后，任何人都能够从墙壁俯卧撑和不完整深蹲做到单臂俯卧撑和手枪式深蹲，所需的仅仅是耐心和奉献而已。

练习	进阶所需的合适次数
墙壁俯卧撑	40-50
膝俯卧撑	30-40
完整俯卧撑	20-30
窄距俯卧撑	15-20
自助单臂俯卧撑	10-15
单臂俯卧撑	5-10
助力深蹲或不完整深蹲	40-50
完整深蹲	30-40
窄距深蹲	20-30
左右深蹲	15-20
助力手枪式深蹲	10-15
手枪式深蹲	5-10

上一页的顺序能够很好地使你的技能获得逐渐的进步，然而这条道路之上还有许多其他可选的项目，因此我在本书之中涵盖了如此多的不同练习。请使用任何符合你需求的变式，自由地修改计划。力量开发不总是直线型的，我们并不是必须走同一条路的。

何种频率？

这是计划置顶的另一项大问题。最为常规，每周三个训练日是允许持续改善的数目下限。虽然年龄、遗传和生活方式等因素也可以影响你的进展。同时，在此也有着大量的余地，以进行适合个人的调整。

然而，在最初三两个月之中，纯粹初学者的训练能够少到每周一两次，并且仍然取得收获。事实上，什么都不做和做点什么具有天壤之别，那么一点的锻炼或许会让你极为酸痛疲乏，因此开始时在训练期之间保有更长的休息是可行的。一旦能够适应，为了体验到持续的增长，你将需要增加到至少一周三天的训练。自然，伴随着调节能力的改善，身体将能够在更少的休息下掌控更多的锻炼。进入良好状态后，你体验到的酸痛乏力将再不如当初那么严重了。

如何分散？

分离训练是健美界的潮流，然而为了通过自重训练变强，你并不必须在不同的训练日训练不同的肌肉。我推荐初学者在每次训练时都进行全身锻炼，这引港是一周三天或四天。每隔一日（或者起初每隔二日）的训练也能够极好地发挥效果，因此这并不需要总是在周一、周三和周五。不要太过拘泥于日历。

经过长时间的训练并且能够掌控高容量之后，你可以选用分离训练方案。简单的上下身练习交互的二日分离效果不错，或者你也能试试经典的三日俯卧撑、引体和腿部三联式（我喜爱在腿部训练日的末尾进行反转训练）。一些人喜欢更为频繁的训练，而三日分离允许你将练习散布在一整周之内，这能够在不延长锻炼时长的同时增加每项运动的组数和次数。

日常力量训练对于一些人来说难以掌控，因此另一项选择是隔日进行力量锻炼，而在中间的那一天加入跑步、游泳或者跳绳这类额外的练习。

分散你训练的方法有多种，而没有哪一种能迎合每个人的需求。事实上，即使是同一个人，经过几周或是几月的时间，也会觉得需要调整自己的方案。这取决于那人在生活其他方面的忙碌程度如何。

渐进过载和回报缩减

不管你遵循的是什么方式的训练或是特定的计划，力量训练背后的通用公式是相同的：锻炼你的肌肉，给予它们休息，重复。

对于压力，人体拥有惊人的适应力。每次锻炼，在本质上都是伤害肌肉，之后当你在休息时，他们会恢复并且剧烈地反弹。这即是，杀不死它们的，将会增强它们。

一旦恢复达成——取决于你相对于锻炼强度的调节能力，这从一天到一周不等——你就有小小的机会，在上次训练期的基础上取得进步。过于匆促地训练会使你恢复不足，无法在下一次锻炼之中取得收益，而等待过久则会导致你退步回到之前的状态。这是许多人不能取得进展的原因；他们坚持不了多长时间。

在另一方面，有些人确实成功地坚持了数年，而最终发现他们的进步开始逐渐地减速。然而到达这个点可能花费数年时间，并且收获还是有的，只不过它们来得如此慢，以至于观察不密切的话你甚至或许根本不会注意到。这纯粹出于回报缩减这个应用于生活之中一切事物的观念。不管是关于锻炼、学习乐器或是公司里的升职，在任何一条道路上走得越远，保持前进就显得越为费力。

在校期间，我发现纯粹地混日子以及通过考试通常是极为容易的。除了有缺陷的人之外，即使是离聪明差得远的人，在美国也能简单地通过出席课堂并付出哪怕是最轻微的努力来取得高等学校文凭。但是成为成绩顶尖的人，需要大量时间的学习与奉献。

健身亦是如此。假使在开始的时候，你的体型属于普通水平，那么经过每周三次的为期数月的练习，你将获得比普通人更好的体型。（为了减重，你可不要忘了少吃一点！）然而，若是已经保持较好体型一段时间并且准备充分，那么保持进步将会需要更高的强度。

这即是我们为何增加训练日。

这即是我们为何增加训练组和次数。

这即是我们为何向着更难的训练变式前进。

这即使我们为何不断地 **推动极限！**

Fralinger's
ORIGINAL
SALT WATER TAFFY
UNITED STATES POSTAL SERVICE
UNITED STATES POSTAL SERVICE
UNITED STATES POSTAL SERVICE
SHORE
WEEKLY ENTERTAINMENT GU

附录 A

附赠练习

自重练习的可能性其实是没有极限的，请将这点记住。这里有其他一些有价值的练习，可用以补充你的训练。请享受试验这些附赠的练习，并自由地如你所愿进行修正。

单腿硬拉

正如手枪式深蹲的难度是常规双腿深蹲的几个次方那样，单腿硬拉也比你所想象的更具挑战性。用一条腿做出硬拉，需要力量、平衡和柔韧。有些人或许会觉得这练习过于简单而不去使用，然而单腿自重硬拉是一种神妙的方式，能够构建腿筋、臀肌和下背部的力量与稳定性。若是缓慢进行并且精准地注意细节，进行一二十次单腿自重硬拉将是严谨的锻炼。

单腿硬拉的动作跟喝水玩具鸟没有什么两样。前倾上半身的同时，将对侧腿向后伸出。这不仅能够帮助你保持平衡，更能进一步收紧下背部和悬空的腿。在动作的最低位，用手触摸对侧腿能够避免髋部的外旋，这是有好处的。在下降过程之中不要弯曲脊柱，但是请注意腿筋的伸展。

单腿硬拉的动作
跟喝水玩具鸟
没有什么两样。
前倾上半身的同时，
将对侧腿向后伸出。

平卧卷膝

平卧卷席是一项极好的初学者练习，能够作为入门，带你进入更为困难的动作，比如平卧举腿，甚至是手枪式深蹲。

背朝下平卧，双手置于身侧，将双足离地抬高几英寸。若是需要，你可以将双手放在下背部之下以提供支撑，但是请尽量减少任何弓起。将双膝一路向胸部蜷曲之时，请考虑将足跟相对地贴近地面，在动作顶端允许你的下背部稍稍离开地面。将腿伸回原位时，请保持控制。将下背部压回地面，紧绷你腹部的深层肌肉以保持稳定。

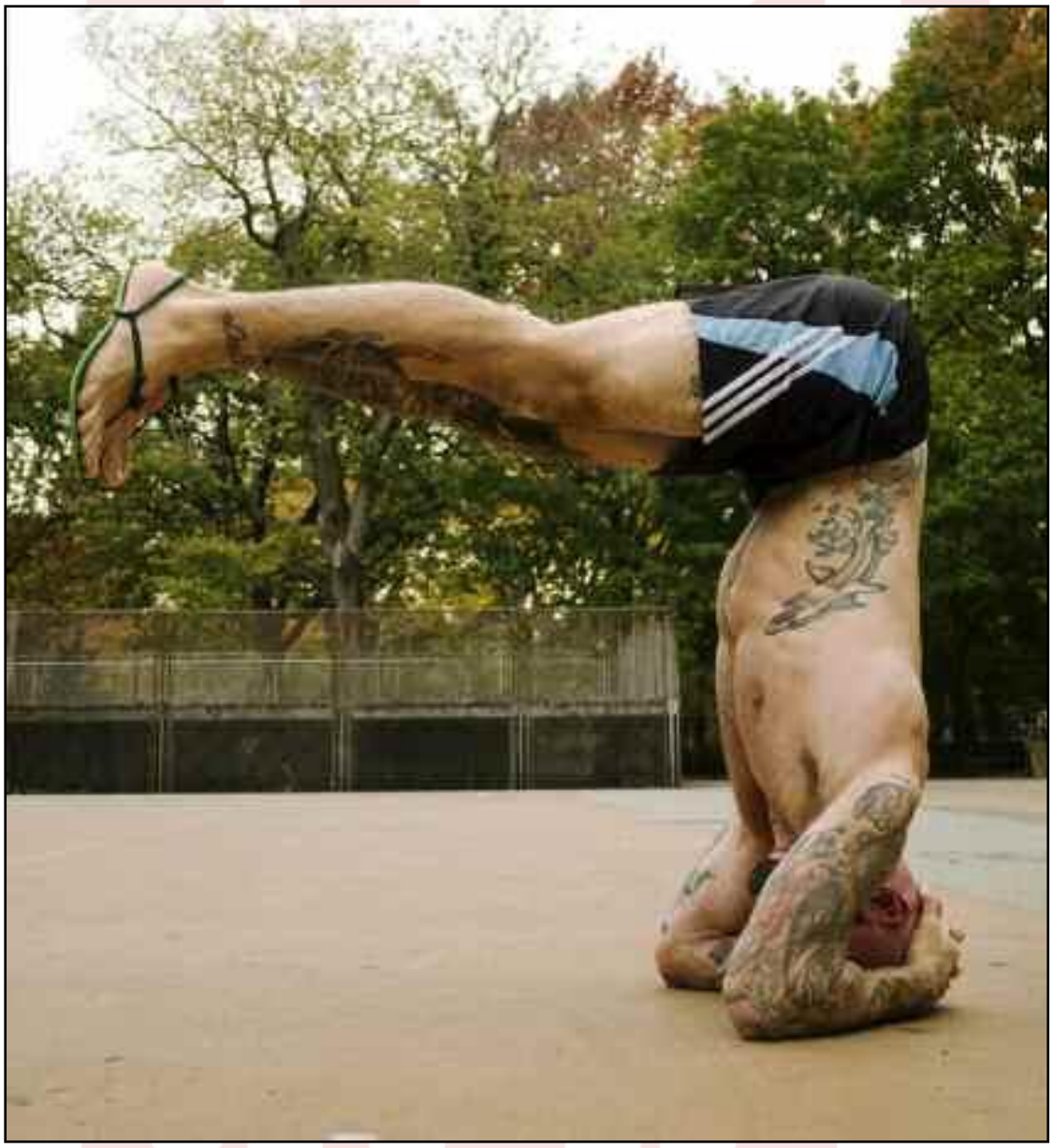
将双膝
一路向胸部
蜷曲之时，
请考虑
将足跟相对地
贴近地面。

平卧举腿

当平卧卷膝对你来说变得容易后，请前行到平卧举腿之上。以相同的体位开始，但不要将双膝弯向你的胸部，而是保持双腿挺直并将它们上举，直到悬空的双足位于髋部之上。你的臀部大约会在动作的最高幅度上离地，这没关系。下背部下压，保持控制，重复。同样，在动作的最低位，请试着不要让下背部存在弓起。

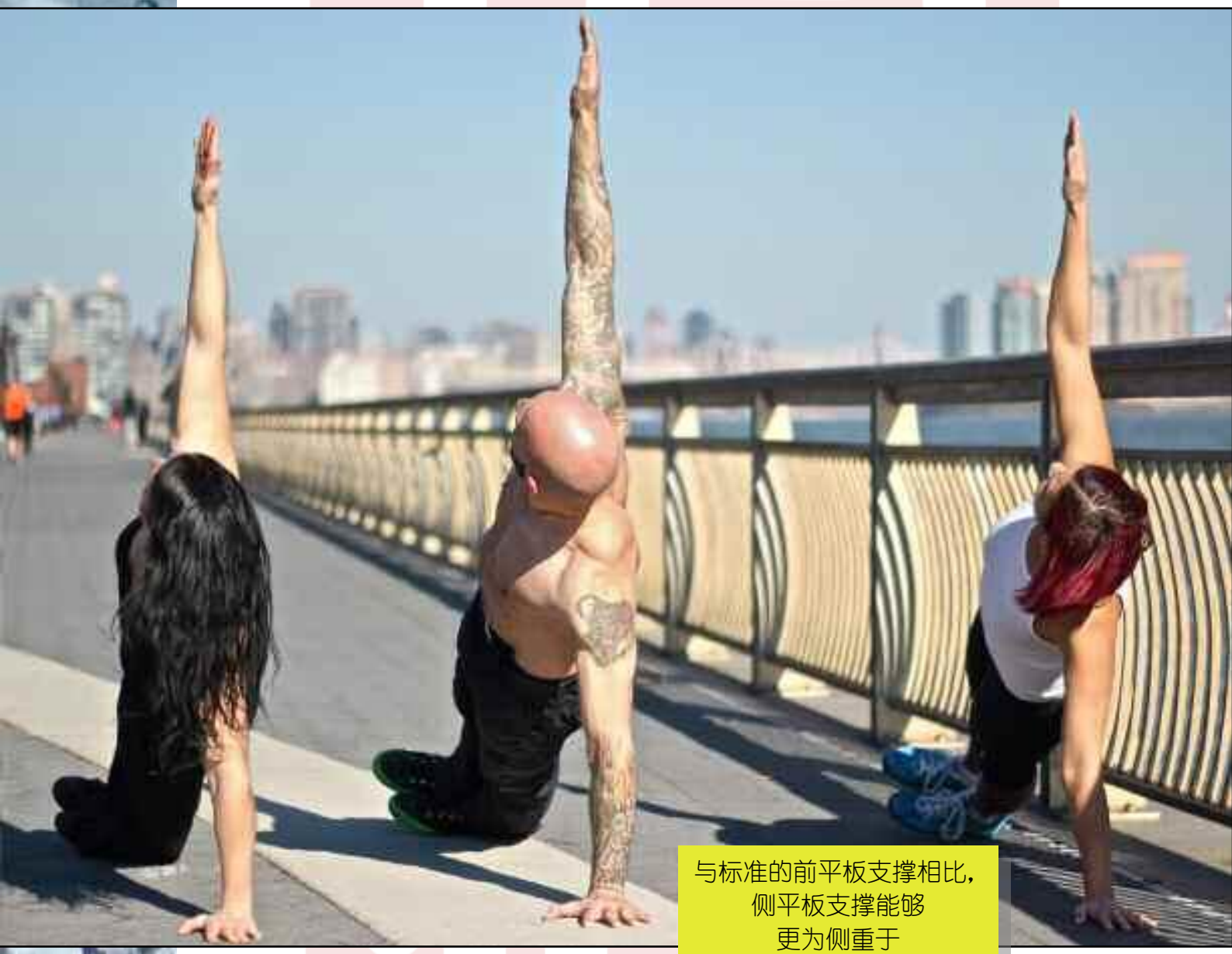
头倒立举腿

一旦能够舒适地做出头倒立和平卧举腿，请尝试着将二者结合，产生全新的挑战。以头倒立作为起始，之后缓缓下降你的双腿，远离躯干，之后将它们上升回到原位。你将需要稍稍倾斜你的髋部，其方向与足趾相反，这是为了避免在你双腿离开躯干时翻倒。



侧平板支撑

侧平板支撑是瑜伽学习者熟悉的姿势，与标准的前平板支撑相比，它能够更为侧重于你的腹斜肌。正如同经典版本那样，你能够使用手掌或是手肘，以及单腿或双腿进行侧平板支撑。你需要用单手支撑体重，因而与标准平板支撑相比，这同样更能锻炼你的肩部和手臂。



与标准的前平板支撑相比，侧平板支撑能够更为侧重于你的腹斜肌。

侧乌鸦式

侧乌鸦式是另一种常见的瑜伽姿势，除了将双腿休息在同一条手臂上之外与蛙式倒立有些相似。做法是，将双手置于地面，旋转髋部，大约转向一侧四十五度角，双腿提至髋之上。将双腿支撑在同一条手臂的三头肌之上，并缓缓将重量从双足移开。如同全部等边练习那样，请通过平等训练身体的两侧，来尽你所能平衡你的练习。

侧乌鸦式是另一种常见的
瑜伽姿势，
除了将双腿休息在同一条手臂上之外
与蛙式倒立有些相似。

L 坐

为了进行 L 坐，你需要强大的核心区以及手臂，还有灵活性强于普通人的腿筋。目标是坐在地面上，双腿向前伸直，使自己看起来如同字母“L”，并以手支撑，将身体抬离地面。这是名字极为形象的练习之一。

若是不能马上做出这个姿势，请先屈曲双膝，向着完整的 L 坐锻炼。久而久之，你可以逐渐地将双腿伸展离开自己的身体。

请保持手臂紧贴身体，手肘锁死，而三头肌屈曲。双肩下压，试着在身体与地面之间创造尽可能大的空间。

为了取得一些余地以渐渐使双腿与地面平行，在两个抬高的物体之间进行 L 坐是有好处的。

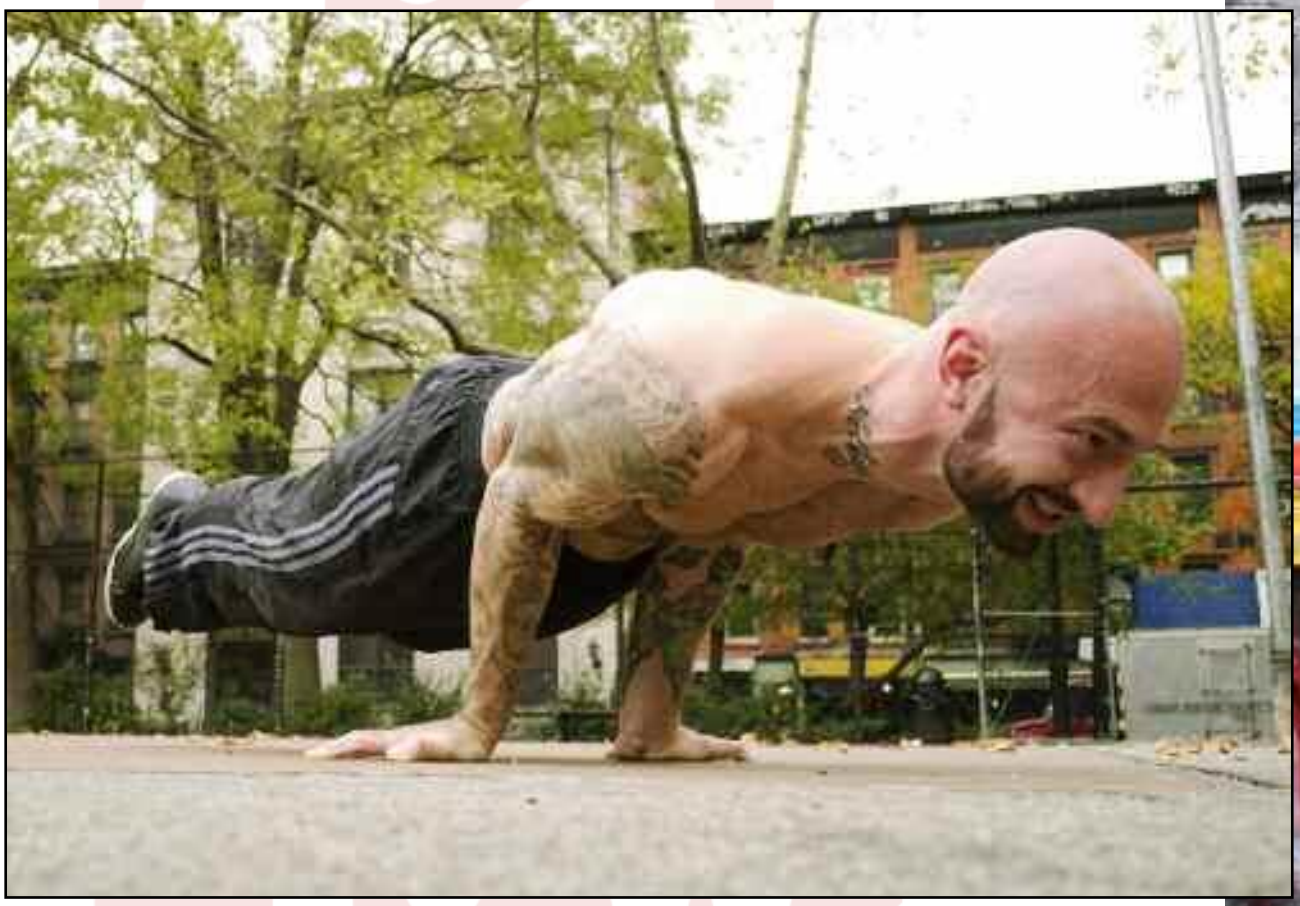
肘水平支撑

如其名所示，肘水平支撑是使用单肘或双肘支撑自己悬空而伸展的身体，以双手保持平衡。这与水平撑有些相似，但明显地更为容易，因为你的躯干停留在手臂的背面。

在将自己从地面升起时，确保腹部和下背部紧收。同样，将上半身向前挺起是重要的，这可以与你下半身的重量抵消。

若是肘水平支撑对你来说过于困难，我推荐你在长凳、台阶或者其他任何抬高的物件平面上进行练习这会为你提供更多的余地以将双腿抬升进入姿势，相比较而言，以手支撑从地面上开始，空间是不那么大的。

要习惯将手肘突向腹部的感觉，你可能需要一些时间。对于新手来说，这是尤为不快的。然而，通过练习，你最终能过学会容忍这种感觉。



单臂肘水平支撑

经验丰富的手平衡练习者有方法让这项动作看起来毫不费力，然而单臂肘水平支撑是极具挑战性的一项技艺，因此，若是将其加入你的训练，请务必保持耐心。

一开始，在尝试完全伸展你的身体之前，请先试着双足离地，以找到平衡的感觉。这项动作之中，力量是一项很明显的因素，然而与其他任何事物相比，单臂肘水平支撑更加注重平衡。起初，使用空闲的手帮助平衡是有益的，你可以将手伸向一旁，将一根或是数根手指与地面接触。

将双足跨开，使身体成为三角形，能够稍显容易地在此练习中保持平衡。通过练习，你将能够使身体保持笔直。

这项动作之中，力量是一项很明显的因素，
然而与其他任何事物相比，
单臂肘水平支撑更加注重平衡。

团身水平支撑

团身水平支撑是一项略为容易的体操水平支撑变式，与蛙式倒立撑有着些许相似，只不过双腿并不是停在手肘之上，而是处于伸直的手臂内侧。这微妙的差异使得练习变得更具有可观的挑战性。

深深地下蹲，双手按在地上，缓缓地将重量从双足移开，而双腿则朝着胸部进行上提。尽可能背屈你的手腕，使得重量集中在双手之上。将肩胛分开，尽可能地在身体与地面之间保有最大的空间。在最初，这项动作大约不好掌握，容易打击自信心。但是请坚持住，试着渐进地向着更为长久的支撑而努力。

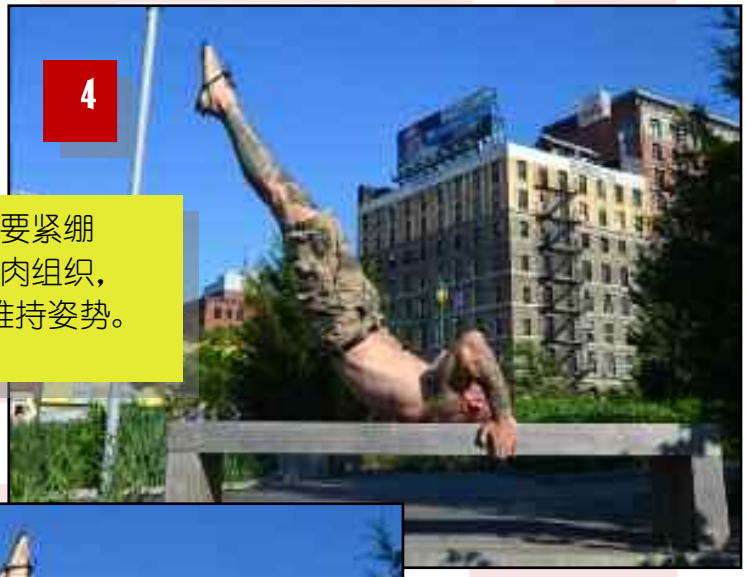
将肩胛分开，
尽可能地在身体与地面之间保有最大的空间。

龙旗

龙旗通常以面朝上的仰卧位为起始，在长凳或是地面之上，双手握住背后的坚固物件以提供支撑。接下来，目标是将自己的整个身体作为直线抬起，以双肩为支点，抬到垂直位，之后缓缓地下降到与地面平行，再进行重复。请注意使用腹肌、下背部和臀肌控制这项运动。双手的作用是保持平衡，但是不要过分地发力以至于脖颈与长凳压在一起。

尽你所能地避免髋部屈曲，以从肩到趾保持笔直。为了做到这一点，你的腹肌将不得不提供极大的平衡力。事实上，你将需要紧绷全身的肌肉组织，方才能够维持姿势。龙旗注重腹部，然而与本书之中的其他练习一样，它确实是一项全身的动作。

尽你所能地避免髋部屈曲，
以从肩到趾保持笔直。



你将需要紧绷
全身的肌肉组织，
方才能够维持姿势。

为了增加
挑战性，
你可以尝试着
使用
垂直的杆
进行龙旗。

屈伸起

屈伸起牵涉到背朝下平卧，之后爆发性地跳跃进入站立姿势，在诸如自重训练、武术和跑酷等各个领域之中得到了广泛的应用。它能够极好地锻炼腿部的力量、髋部的驱动力以及全身协调性。此外，若是在训练之中跌坐在臀部之上，那么屈伸起是最好的回归原位的方式。

在另一方面，试着学习屈伸起时，你大约看起来极为呆傻，因此，若是羞于在大众面前丢丑，你还是在家练习比较合适。进行这项训练时，我同样推荐使用柔软的表面。

屈伸起是极为进阶的一项技艺，因此除非你精瘦而又强大（并拥有健康的关节），否则我不推荐这锻炼。同样，我建议你先拥有舒适地进行背桥的能力，以确保脊柱准备充分。

为了进行屈伸起，请背朝下平卧，双掌平放在头两侧的地面之上。从此处开始，将双腿朝着肩部上卷，并且准备从髋部产生爆发。

为了在屈伸起之中成功落地，你将需要向外上尽可能用力地踢腿，并且一瞬间之后使用双手将自己推离地面。

请考虑将双腿打个圈，以便于足趾着地。你需要试着将自己的双足置于中心之下，以避免向后翻倒。在本动作之中，时间掌握是至关紧要的，而要妥当做到这一点，你将需要大量的试验与错误。如同往常一样，请保持耐心，坚持练习下去。我仍然朝着在屈伸起中弹起更高的高度而努力；健身训练，是一件永远持续进步的事。

虎屈

虎屈是滑车俯卧撑的手倒立撑版本，有事也被叫做虎屈俯卧撑（我知道这挺乱的）。无需多说，这是一项极为进阶的动作。然而，若是已能轻松地做出普通手倒立撑，为了获得更大的块头，你应当试试虎屈。

虎屈以手倒立体位开始。从此，缓缓地下降到前臂之上，之后将你的体重移回手掌，并将自己按压回原位。正如标准倒立撑那样，你最好在一开始的时候靠墙练习，之后再试着不使用支撑物独立完成。

你的最低位应当近似于蝎式倒立，也就是说，笔直的前臂倒立。若是不使背部弓起以及双腿稍稍向内挂下，那么在试着将自己按压回原位的过程中，你将不断地以失去平衡而脚着地告终。靠墙进行时，与墙之间的距离应当保持得比你所想像的更远一些，否则在最低位，你的双腿将无法很好地向前悬挂。最终，你将能够准备充分，进行独立虎屈的尝试。

这是本书之中最为困难的运动之一，要想在自己的训练加入它，你需要付出大量的努力。在尝试独立虎屈之前，我推荐你首先拥有轻松完成至少四五次连贯的独立手倒立撑的能力。

手枪深蹲俯卧撑

这是两个我最爱的练习的结合体，它以手枪式深蹲那样的单腿下降为起始动作。到达最低位之后，将深蹲腿对策的手置于地面，并将你的脸下降，直到几乎贴着你的手背。停止半秒钟，将自己上推，站起，并重复。

这项练习的俯卧撑部分比标准单臂俯卧撑略为容易，因此对于那些已经接近做出第一个单臂俯卧撑的人来说，这是一项有益的过渡技能。

附录 B

计划举例

你应当如何倾听自己的身体并凭直觉设计专属的训练计划，我已经说了很多了，但是我知道，给出一些指南，会是有益的。

你能够直接照搬下面例举的计划，或者如你所愿地进行修改。唯一需要确认的是，你在努力锻炼，并且忠于自己。请记住，那些计划只是例子而已。我并没有打算让它们包容一切。

在组间进行你所需要的休息。若你能够在不超过 30 秒的组间休息下完成所有的练习，请前进到更高的难度上去。

在离开第一阶段之后，将一组之前等级的练习作为热身。

做不到建议次数的话，请在保持正确姿势的前提下尽你所能地多做。

纯新手

墙壁俯卧撑或膝俯卧撑	2 组×30 次
长凳深蹲或不完整深蹲	2 组×30 次
平卧卷膝	3 组×10 次
初学者桥	3 次×30 秒
三脚架倒立	3 次×30 秒
蛙式倒立	3 次×30 秒

初学者

俯卧撑	3 组×20 次
完整深蹲	3 组×20 次
分裂深蹲或压腿深蹲	3 组×10 次（每侧）
平卧举腿	3 组×10 次
直桥	3 次×30 秒
头倒立	3 次×30 秒

中级者

窄距俯卧撑	3 组×20 次
偏重俯卧撑	2 组×10 次（每侧）
助力手枪式深蹲	3 组×10 次（每侧）
左右深蹲	3 组×10 次（每侧）
完整桥或颈桥	3 次×30 秒
肘水平撑	3 次×30 秒
手倒立	3 次×30 秒

上级者

单臂俯卧撑	5 组× 5 次（每侧）
增强俯卧撑	5 组× 5 次
手枪式深蹲	5 组× 5 次（每侧）
虾式深蹲	5 组× 5 次（每侧）
头倒立举腿	3 组×10 次
墙匍行	3 组× 5 次
单腿桥	3 次×10 秒（每侧）
独立手倒立	3 次×30 秒

专家

单臂拍掌俯卧撑	3 组× 3 次（每侧）
单臂单腿俯卧撑	3 组× 5 次（每侧）
守宫桥	3 次×20 秒（每侧）
手枪式深蹲（手放置于背后）	5 组× 5 次（每侧）
大虾式深蹲	5 组× 5 次（每侧）
龙旗	5 组× 5 次
团身水平撑	3 次×30 秒

无器械二日分离

第一日：深蹲和桥锻炼
第二日：全部的俯卧撑以及桥之外的反转

中间穿插一或二日的休息，进行恢复性活动（游泳、慢跑、武术或其他技能练习等等）。

无器械三日分离

第一日：深蹲
第二日：俯卧撑
第三日：桥或反转练习

按需使用恢复性活动与休息日。

评估你的力量

评估标准基于一个练习组之中连续进行的次数。次数之间，你可以在最高位稍稍休息，然而在练习组开始后，手足不应当移动。

男

	俯卧撑	深蹲	单臂俯卧撑	手枪式深蹲
纯新手	>20	>20	>1	>1
初学者	20-39	20-50	1-3	1-3
中级者	40-64	51-100	4-10	4-10
上级者	65-99	101-199	11-19	11-19
专家	>100	>200	>20	>20

女

	俯卧撑	深蹲	单臂俯卧撑	手枪式深蹲
纯新手	>1	>20	>1	>1
初学者	1-10	20-50	>1	1-3
中级者	11-20	51-100	1-3	4-10
上级者	21-30	101-199	4-9	11-19
专家	>30	>200	>10	>20

关于作者

Al Kavadlo 是纽约城最为有激情并且成功的个人教练。作为风云变幻的健身界的中流砥柱，Al 训练过不同的客户，包括运动员和模特，甚至也有奥林匹克金牌得主。因为他拥有惊人的自重力量技艺，Al 广为世人所知，而他的部落格（www.AlKavadlo.com），在自重训练的信息方面，已成为最受欢迎的线上资源站点之一。在健身之余，Al 的兴趣还涵盖了摇滚乐、纹身搜集以及面部毛发。

Al Kavadlo 的其他作品：

升杠：引体杠自重训练的权威指南（龙门书局，2012）

我们在锻炼！日常健身的禅意之路（肌肉向上出版社，2010）

声明

感谢我的哥哥、训练搭档以及最好的朋友 Danny Kavadlo 在我此生中提供的所有爱、支持以及鼓励。没有他的帮助，我根本无法完成这本书。除了在许多照片之中出现之外，Danny 也自己拍摄了一些照片，校对了我的脚本，并且提出了许多真正改善了本书质量的建议。有 Danny 这样的好哥哥，我真是三生有幸。

感谢所有天才摄像师，他们的照片为本书增色不少。特别是 Colleen Leung 和 Jordan Perlson，他们两人上上下下，多次置身于危险之中，拍摄了一些令人窒息的图像。谢天谢地，在此过程之中没有人受伤。

感谢 John Du Cane、Derek Brigham、Adrienne Harvey 和龙门书局团队之中的其他人，合作得如此之好，并且使我充分地自由发挥（同时仍然提供了他们专业的反馈）。

感谢 Jason Ferruggia 书写了本书的前言。我早就是 Jason 的一位爱慕者，而这次把他拖下水，我倍感荣幸。

感谢“教练”Paul Wade 的坚定支持和指导。他已成为我最亲密的朋友和知己之一，虽说我们从未真正面对面产生过接触。

感谢 Daniel Lucas、Keith Paine、Antonio Sini 和纽约城敏捷健身团队的其他人员提供的持续关爱、支持和鼓励。

最后，但是同样重要，隆重感谢我的其他家庭成员、朋友、客户、同侪和支持者为我营造了一个好环境。没有你们所有人的支持，本书根本就没有完成的可能！

我们在锻炼！

Al Kavadlo

译者后记

感谢阅读完毕本翻译，并且抽空看到我写的这篇后记。反正这么一本书都看完了，多花几分钟读读后记也不碍什么事吧。原书后面本来还有二十来页的自带广告，字数特别多，密密麻麻的，反正是广告我就不翻了。又没几个人会去龙门书局买英文正版，也没几个会爬出去脸书的。

翻译还是习惯忠于原文。99%是还原原文，1%是直接翻字面。这也是没办法的事情，一些单词和短语找不到确切的意思，度娘向来不是个靠谱的，Wiki 也并不多全，而谷歌隔着世界上最遥远的距离。反正这么翻出来，我自己是读通了，相信你们也能读得下去……吧。

重点来了。如果曾经阅读过我翻译的上一本书《C-MASS》，你们大约会觉得《推动极限》这本书的文笔好惨。其实原文的文笔比译文还要悲催得多，翻来覆去的“involve”“think about”和“once”之类……不过这是一本健身书籍，嗯，是健身书籍，不要用文学的角度来看，别揪着文采啦。至少里面提及的各种练习还有理念还是很好的。

译者一人分饰数个角色，包括初译、一审、二审和美工等等。然后这排版排得译者说欲仙欲死都不为过。一开始没有相应的经验，左右边缘的图都是手动粘贴拉伸的，最后发现页码做不到原书效果了。权衡了半天之后，还是决定就这么把页码凑合一下吧。原书不是 A4 的，译者给拉成 A4 了，不过里面的页码全都是一一对应的就是了。

嗯，就是这样。如果看了这种明媚半忧伤的人淡如菊的文字还感觉意犹未尽的话，下一页还有一点关于译者的内容。

关于译者

孙检是……大约是什么呢？其实译者也不晓得怎么描述。

嗯，孙检是天朝房价最贵的县级市的一名小医生，当了十几年的死胖子，现在终于把体重拉到肥胖线之下，可以自豪地自称超重了。最近在计划好好吃一顿庆祝体重下降。

平时下班和休息的时候，又要看书又要和朋友同事出门去当现充，所以剩下的翻译时间其实不多。在不多的可以翻译的时间里，又要分有心情和没心情两种情况，所以这些翻译就是慢慢磨出来的了。

好像以及没什么可以说的了，差不多也就这样子吧，再重复一次译者的联系方式，不管是对于书还是对于人有兴趣，都可以来和我联系。

信箱：DrCloudy@126.com　微博：weibo.com/DrCloudy 贴吧：孙检

孙检

2015 年 3 月