囚徒健身2
CONVICT CONDITIONING II
真格的力量之书
[美] 保罗·威德 (Paul "Coach" Wade) 著
谷红岩 译
用古老的智慧成就再无弱点的
不败身躯
THE MASTER STEPS
生存下去，至少要有：
钢筋铁骨的双手及前臂
守护脑袋的终极脖颈
无懈可击的侧链肌肉
刀枪不入的关节
永动机般的小腿
越伤越强大之自愈力

目录

自序
第一章 介绍：把自己关进牢房

第一部分：支援肌肉

第二章 获取终极力量——只需两种技巧：钢铁般的双手与前臂
第三章 用自身体重训练打造虎钳般的双手：悬吊升级训练
第四章 爆发力和钛合金手指：高级抓握集训
第五章 保持手部力量平衡：指尖俯卧撑
第六章 手部力量，总结与提高：火力强大的前臂

第七章 侧身肌肉链锻炼：顺风旗
第八章 简易八式：抓旗
第九章 不那么轻松的八式：扬旗

第十章 让你最脆弱之处刀枪不入：斗牛犬一样的脖子
第十一章 终极小腿——无需器械：小腿训练

第二部分：刀枪不入的关节

第十二章 失传的关节训练技艺：紧张柔韧性
第十三章 柔韧性，灵活性，控制：拉伸——狱中之见
第十四章 战胜僵硬与伤病的“秘密武器”：三重彩
第十五章 终极康复和修复技巧：桥式
第十六章 内外兼修治疗糟糕的臀部与下背部：直角式
第十七章 解放三条功能链：扭转式

第三部分 狱中箴言

第十八章 按时行事：起居有时
第十九章 狱中的营养与减肥：狱中饮食
第二十章 修复起来：疗伤八法
第二十一章 逃出真正的牢狱：心灵

福利章节

第二十二章 神话、肌肉、误解：监狱里的健身房
致谢

囚徒健身器材店 QTJS.taobao.com 门上单杠 瑜伽垫 健腹轮

自序

“我只是来这里吃口香糖和扁人的……可是我的口香糖已经吃完了。”

——《极度空间》（1988）

在你埋头去看这本由一大堆笔记、非主流看法以及艰苦的建议勉强凑成的“书”之前，我认为必须要先给你一些建议：

首先，如果你在寻找基础的力量与肌肉形体塑造的训练方法，那么请放下此书。请参考前一本书《囚徒健身》，在那本书中，我已经告诉了大家囚徒是如何利用他们的自身体重来训练出极限力量与肌肉的——尤其是那些老派训练者在监狱还没有训练场地或哑铃杠铃的时候。

在《囚徒健身》出版之后，我收到了许多超出那些基础内容的问题，比如：

1、 如何训练躯体的末端？譬如颈部、前臂，还有小腿？
2、 怎样训练躯体侧面的肌肉？
3、 你认为应该怎么发展强大的关节？
4、 囚徒训练者是如何靠狱中饮食获得大块头的？
5、 囚徒有什么处理伤痛的诀窍吗？
6、 监狱中的心理训练是怎样的？

这些问题的答案就在本书之中，如果你想知道这些，拿起这本书吧（当然，最好也要付钱，毕竟我也需要钞票，哥们）。

囚徒健身论坛

这又会引申到下一个我想要给新读者们的警告：本书不像其他万万千千关于力量与健身的指导书，那些书的作者都获得了一大把证书，可能还有什么博士学位，也都有他们自己的网站和 youtube 账号。

可是我跟他们不同。

如果你想知道的是以下这些：

- 举起重量
- 做三组，每组 10 次反复
- 拉伸
- 一天六餐
- 大量吃蛋白质

那么你看我这本书就是在浪费时间。我从来不会说那些——实际上，我说出来的东西，经常是，与现代健身界的观点完全相反（所以有效）。

开门见山地说吧，我没拿过证书，我也没有职称，然后你也不会在 youtube 上看到我。我不会假装自己在营养学或运动学方面有什么学位，如果你找的是那种家伙，那么你找错了。

我所学到的一切都在监狱。我在美国某些最为艰苦的监狱里待了将近二十年。我并不以此为荣，我也不想炫耀，但事实如此。我不能教你任何关于最新型健身器械的知识或者营养学、运动学方面最前沿的研究成果，我甚至不懂现在所流行的是哪种训练方式。

我不敢声称我教给你的东西“专家”与私教一定会认可，我也不想去与人争论。我只想尽我所能地教给你——我在“里面”所学到的一切。

当你阅读本书时，牢记这些，看到一些争议性问题的时候，不要太过激进。我只想让你看看这本书的观点。如果你不喜欢我的东西，别太认真；如果你喜欢，那么就去尝试它、检验它、运用它。

那套东西对我们有用。谁知道呢？它应该对你也有用。

保罗·威德

囚徒健身论坛

第一章 介绍

把自己关进牢房

想象一下世界上最艰苦的健身房。

想象存在这样一个竞技场，这里的男人（也只有男人）会以求生一般的渴望来训练。在这种政治上不正确的地方，训练的目标不是一身性感的可爱肌肉或者廉价奖杯，而是邪恶的野兽之力、原始而实用的竞技崇拜和纯粹的野蛮残酷。

想象存在这样一个“健身房”，在这里绝大多数时间你无法使用新型训练器械或者那些华而不实的小工具，你只能专心沉迷于残酷的自身体重训练…对人类来说，这也是最原始、最有效的体能训练。在这里，没有运动饮料，没有空调，没有其他奢侈的东西。在这里，你被独自囚禁在汗水、挣扎与奋斗之中——没有观众，也没有赞扬——只有你自己的力量，肌肉与思想的力量。

想象这地方被隔绝在外界的那些反复无常的健身潮流之外…因此人们所真正关心的是每天的惩罚与训练，那些有效而且见效极快的训练。

如果存在这种地方，你可以想象一下，在这种环境之中，你能学到什么，你会变成怎样。

其实，这种地方确实存在，它叫做联邦政府管教系统——对于你我来说，就是监狱。

囚徒健身论坛

在美国各地，狭小的牢房就代替了硬派的健身房。

【监狱训练方法的演变】

许多囚徒训练者——尤其是那些被关了大半辈子的家伙——大多数都是从其他或者更老的囚徒那里学到训练方法。在过去，囚犯极少有机会接触外界的新式器械和训练潮流，因此监狱就像一个泡泡，将自身隔离在外界的训练之外。监狱催生的训练方法得以传承，纯粹、实用、基于坚忍，而最终效果却好于健身的美学与潮流。被夺去训练器械以及最新训练技术，囚徒们只得转而投向古老的方法，被遗忘但却经过了千锤百炼的健身方式，数世纪前古人们运用这些方法将人变成超人，那时候还没有人知道类固醇或其他的提高药剂。

囚徒训练者同样懂得创新，他们经常发明出外界不存在的新技巧，真正的囚徒训练者——那些夜以继日在囚牢中训练了几十年，追求极限力量之人——可以教给你许多。那些是过一百万年你都不可能在杂志上看到或者从其他现代健身者口中听到的技巧。

保罗·安德森使用伏地挺身（下斜）强化上身。

【狱中往事】

我不懂的东西很多，但是如何在监狱里训练——这是我最擅长的。我在监狱里度过了将近二十年的人生。一开始是因为毒品犯罪被关在圣昆丁监狱，后来因为囚役期间非法交易而“毕业”转到联邦教管所。我不觉得自豪，但这是事实。在整个囚徒期间，我绝对完成了 25 万个以上的俯卧撑，以及差不多同样多的自重深蹲。

在我整个牢狱生涯中，训练已经成为了一种激情，一种沉迷。训练是使我维持神智清醒的唯一方式，而且十有八九——也是我如今还活着的依仗。我从各种人那里学习，前海豹突击队员、海军陆战队士兵、空手道大师。尤其是，我吸收了所有能够学到的东西——从老囚徒以及更早的那些在单间里进行自重训练并视其为某种信仰的囚犯那里。

多年以来，我掌握了这种囚徒之间言传身教的自重训练技艺，然后开始指导新囚徒们。我的训练体系是最可靠和最有效的，它提纯自老派传统的监狱“体操”。

【囚徒健身体系】

我在监狱中学到的方法与外界宣扬的恰好相反。对于现代训练者来说，体操被视为一项没有难度的活动，或者一种热身方式。但是对于囚徒训练者来说，体操发展的正是力量。

那便是一切的基石，你可以用这种方法练出非人般的耐力，奥运选手级别的平衡能力与敏捷，或者甚至是惊人的反应速度。但是力量是基石。必然如此。你稍微想想便能理解。在你用击掌俯卧撑锻炼爆发力与速度之前，你必须先有肌肉力量与肌腱力量的坚实基础——靠标准俯卧撑训练得来。没有力量，你也无法获得最高的耐力：你要做长达几小时的深蹲跳（burpee）来锻炼心肺耐力的话，你若是力量不够强大，最后只会伤到自己。这也是为什么最基础、最艰难的力量训练——六艺——构成了整个囚徒健身系统的核心，一切都从六艺向外辐射。

【变得更大更强——进阶指南】

第一本《囚徒健身》完全致力于介绍基础力量系统：六艺及其升级各式，同时辅以各种变式。本书将继续深入，致力于更高阶的力量体操*。（*我原本计划将整个囚徒健身系统塞进一本书中，但是那样就太大了。现在变成了两本，不过这也有些乐观了。一本书只专注于一个部分，将进阶的力量体操内容整理成第二册是合乎情理的。至于囚徒健身系统关于生存竞技、动力方面的内容，如果你们这些小伙伴想要的话，我之后会再出一本。）

系统的进阶部分并不意味着要取代原本的六艺——而是衍生自六艺。力量与肌肉的增长不会来自新的噱头，更复杂的技术或其他什么伪科学的方法。没错，躯体整体力量的发展仍然来自第一本《囚徒健身》中一贯坚持的、要求严格的、渐进式的基础全身运动——六艺，及其变式。随着你的提高，你可以改变重复数、速度、训练计划等等。相信我，那本书中有着让你受用一生的益处。

（囚徒训练能够而且已经产生世界级的运动健将，所有人都知道体重可以锻炼耐力，但是它同样可以锻炼肌肉和爆发力。完成击掌倒立撑需要非人般的力量。）然而，随着训练者水平提升，他们会提出更多的问题，经常可以划分为以下三类：

1、特化部位：前臂、颈部、小腿、侧腰等小肌群

2、关节训练：肌腱力量、拉伸、灵活性、伤痛的康复等等

3、生活方式：饮食、减脂、疗养、心理状态等等

这些都是本书探讨的内容。

本书的第一部分叫做“副驾肌肉”。《囚徒健身》中已经囊括了许许多多教你如何运用躯体主要肌群和相对小一些的肌肉的方法。但有时候因为各种原因还有些更小的肌肉——尤其是位于前臂、侧腰、颈部和小腿——需要特化训练。“副驾肌肉”中的各章节给出了一系列秘密技巧和鲜为人知的方式，将使那些较弱的区域得到极大发展。这也是我在狱中学会的技巧，因此符合囚徒健身哲学——少器械大回报。

现代体育文化中最被忽视的内容就是对关节的训练。当你块头变得越大，这一点也就暴露得越明显：健身者水平越高，承担在他们关节与肌腱上的压

囚徒训练能够而且已经产生世界级的运动健将，所有人都知道体重可以锻炼耐力，但是它同样可以锻炼肌肉和爆发力。完成击掌倒立撑需要非人般的力量。

力就越大。大肌霸或许有着硕大的肌肉块，但他们经常也都有着脆弱而疼痛的关节。他们的训练给予其僵硬不自然的动作，在这些动作下，结缔组织容易受伤。体操在这一点上完胜。老派体操的训练是建立在强化关节与肌腱的基础之上的，随着训练的进行，关节只会越来越强大。在本书的第二部分，“防弹衣般的关节”中，我将向你展示如何打造最强大的关节，同时永久根除以前的旧痛旧伤。与此同时，我还将向你介绍传统监狱是如何看待拉伸的，这种老派训练方法会增强你的关节而不是削弱它们，但是请当心——你在外界所学的“拉伸”或许正起到反效果。在第二部分我还将教给你“黄金三连击（the Trifecta）”——我的“每日几分钟”的一项秘技，能够增强灵活性，有益于关节健康。

成为一名高阶训练者——不管你所感兴趣的是体育、个人发展，或者是被囚禁在黑屋里一天 23 小时——取决的远远不仅仅是如何去训练。第三部分，“监狱智慧”将探讨一名训练者在艰苦训练之外的生活方式，我并不是一名合格的私教或者人生指导家，但是我可以教你囚徒们是如何看待那些问题的。你可以懂得：

- 监狱饮食
- 规律作息的价值（“活在铃声之中”）
- 高质量睡眠、休息的重要性
- 精神控制（与心魔斗争）
- “直尺坐标精神（straight edge）”对训练者的好处（健康生活）
- 康复技巧（以最少的药物或专业医疗）

本书以探讨在训练中精神思想所扮演的角色而结束。在大多数健身书籍中，思想所起到的作用被一掠而过（甚至完全不提）。我认为这是因为身处外界的人们操心于各种繁杂事务而做不到老派训练中的自我反省。或许对于像我这样被关在黑屋里与自己的思想和过去犯错的回忆独处上千个夜晚的人来说，我可以告诉你它们喜欢玩什么把戏。我也学会了几招可以击败它们。希望在你自己的训练当中，我的这些经验可以派上一些用场。

本书还有一个额外章节。自从离开监狱之后，我被问到许多关于有人了解到囚犯可以进行一些重量训练的问题。这一问题看似很有魅力，我只知道关于老派体操的训练方法，不过他们似乎非常固执己见，因此我在本书结尾额外添加了一章，名为“监狱中的重量训练”，它应该可以解决所有你们的问题。

【熄灯！】

你知道所有想健身者最容易犯的错误是什么吗？不会坚持。他们一天换一个方法，每当有新工具或者新技术出来的时候，他们就放弃自己正在做的练习。经常性地更换训练目标与方法就像是在断送自己的训练之路。世界上那些最不可思议的训练者有很多都是独自训练，在他们自己的黑屋里。并不是因为他们的基因强于你我，并不是因为他们报了世界级的训练班，也肯定不是因为他们有着什么最先进的营养食谱或补剂，他们成为人上之人的关键在于——他们坚持着一种训练方法。

方法更换得越少，对外界依靠得越少，对自身基础越重视，你所能得到的就越多。进阶训练亦是如此，更加如此。当你变得更大更强时，抵制那些让你增加更多玩意的诱惑——无论是重量还是器械。专注于最基础、最自然的动作，然后运用它。你的抓握力是进化来使你在树上吊起自己身体的。你想获得最强大的抓握力？扔掉握力器，自由重量，弹簧机，然后实实在在地让自己悬吊起来。你想变瘦？别吃减肥药、昂贵的补剂、复杂的饮食，回到一天三顿饱饭——像囚徒一样。

懂我的意思了吗？很好。现在把自己“锁”起来，开始训练。

— Part I —
Shotgun Muscle
第一部分 支援肌肉

六艺可以锻炼到所有主要肌肉——大腿、腹部、背部、胸部、肩部，还有上臂。这是一个男人真正的力量所在。但有时候躯体末端的“次要”肌肉也会需要一些锻炼，我所指的是经常被忽视的区域，比如前臂、侧部、颈部以及小腿。这些区域的肌肉经常被过去的囚徒训练者称为副驾肌肉，因为它们在训练中伴随着主要肌肉（主驾驶）来运作。

这一部分是关于副驾肌肉的囚徒训练法的百科全书，按照此法训练，百分之百能够将你弱小的副驾肌肉变成屌炸天的加农大炮。

囚徒健身论坛

第二章 获取终极力量——只需两种技巧

钢铁般的双手与前臂

手与前臂的训练经常被排除在核心的力量训练之外。许多健身者（甚至专业健身者）从来不对其前臂进行专门的训练。他们的理论认为，在划船、硬拉、弯举等动作中，前臂已经得到了大量的间接训练；而手，在每天那些抓在杠或杆上的重量训练中，已经获得了超额的训练量。

我不赞同这种理论。

任何一名工程师都会告诉你这个道理，要想知道一台机器有多么强大——只需要看它能干多少活——你不需要去关心它最强的部分，而应关心它最弱的部分。任何系统——哪怕是一根链条——其强度也只取决于其最弱的一环。对于人的身体来说，同样如此。不幸的是，大多数现代人都缺乏手部力量，这限制了他们全身作为一个整体的力量发展。走进任何一家健身房，你都会看到人们用腕带和钩子帮助他们抓牢杠铃进行大重量拉力训练。他们会告诉你那种方式能帮助他们拉起更大的重量——但事实并非如此。他们的身体本身便能够拉起那些重量，只是他们弱小的手部力量让他们不得不放下。相信我，这是一种非常不健康的状态——你需要腕带和钩子才能够继续发掘自身的身体潜能。这将训练引入一种错误的套路，而且极端矫揉造作。你或许可以在健身房毫无顾忌地这么作弊，但是在现实世界呢？假设你需要干上一段时间的体力活？假设在某次突发事件中，你需要手动搬运一些沉重的东西？虚假的小玩意或者小把戏不会再来帮你。

在过去，力量训练者从来不会有这种困扰。事实上，在几代人之前，人们的手部力量总体强于现代人。在那个时代，举起重物靠的不是液压机，在那个时代，我们如今所要靠机器完成的工作都要靠人撸起袖子来干。这些人在煤矿、在铸造车间、在农场里一干就是几个小时。因此，我们的先祖们有着生满老茧

的双手、强大的肌腱和孔武有力的前臂。当这些家伙去进行力量训练时，我敢保证他们绝对不会需要腕带和钩子。不过似乎如今的人们对他们手部的最大运用只限于敲击键盘和开啤酒盖。

旧时代的力量训练者懂得强大手部力量的价值，以及自重悬吊在培养这一力量上的作用。在三、四十年代，Al Berger 悬吊在房椽上以 L-支撑的方式进行引体向上训练。

强劲且高耐力的双手是非常实用的。无论是打开一坛好酒还是撬出一根螺钉都需要强大手与前臂。对于力量训练者来说，强大的双手甚至更加重要。每当你拿起哑铃或杠铃的时候，你都需要用到你的双手。哪怕是最好的腿部训练比如硬拉或者哈克深蹲也首先需要你用双手抓起杠铃。对于体操来说，同样如此。没有强大的手与前臂来支撑你的体重，你无法完成引体向上。没有极为强大的手指与手掌，完成倒立基本毫无可能。这里就更不用提一些专家级技巧比如指尖俯卧撑了。忘掉那些体操环与双杠上的惊人之举吧——一名双手无力的体操运动员甚至无法表演小孩子学的那些基础动作。摔跤手与武术家需要强大的双手提升抓握能力。在基础力量与运动能力方面，无力的双手几乎会限制你所做的一切。

【现代方法？忘记他们吧！】

不难想象，现代训练者在手与前臂的力量发展上都是不合格的。要问为什么，先去看看如今健身界所推崇的训练方法吧。现在健身房最普遍运用的两大手部训练是：腕弯举和反握腕弯举。腕弯举只能使用较轻的自由重量。实际上这种练习对手部力量来说收效甚微，但是——可喜的是——它对于搞坏你的手腕非常有帮助。反握腕弯举主要练习的是靠近肘关节的前臂肌肉，通过活动手、手腕和手指。同样，由于杠杆因素，训练计划中只允许出现较轻的重量。一般来说，健身者只能反握腕弯举其正握腕弯举最大重量的一半。除非你服用了大量类固醇，否则这种三岁小孩玩的玩意不可能真正为你提高前臂的素质和力量。

几乎没有多少健身房的人懂得如何真正训练他们的前臂。这真是讽刺，因为（除开颈部），前臂是暴露在外最频繁的肌肉群。当然，这也是为什么前臂训练对囚徒会如此重要。强壮而粗犷的前臂是令人生畏的。这也是前臂是最佳纹身位置的原因之一。

【老派健身法中的前臂】

许多囚徒——尤其是二、三十年之前的那些——拥有庞大有力的前臂的原因之一是，他们懂得如何正确利用自身体重来进行练习。好消息是，如果你现在正投身于自重力量训练中，那么你在这方面已经遥遥领先其他训练者了。大多数健身者可以使用器械、哑铃、绳索来为前臂增肌，而力量体操训练者不得不硬着头皮去选择更重的家伙——自身体重。信不信由你，一般从健身房出来的那些抓握力弱的家伙难以在那种训练下坚持多久。仅仅是悬垂举腿也能够相当大程度地强化手指与抓握力量。

引体向上的好处就更是显而易见。对前臂来说，引体向上是一项绝佳的基础训练。它不仅需要你抓在杠上以支持体重，而且当你弯曲肘部拉起自身时，前臂的大量肌肉都会得到锻炼。受到刺激的肌肉主要是沿着前臂外侧分布的肱桡肌，还有位于上臂肌群深层的肱肌。肱桡肌占据了前臂肌肉的三分之一，肱肌则位于肱二头肌之下，因此当肱肌增大时，会将肱二头肌外推，使你的上臂看上去更加粗壮（阿诺德·施瓦辛格就有着异常发达的肱肌）。

在这张肌肉雕塑大师 Otto Arco 的照片中，肱肌清晰可见。Arco 最喜欢的手臂训练就是传统引体向上。效果显著。

尽管扎扎实实地进行引体向上训练（详见第一本《囚徒健身》）会增强你的手与前臂力量，但是你将明白只需少许额外的训练你就能将自己的前臂力量提升到一个完全不同的境界。实际上，只需对本章内容进行六个月的特别训练，将使你的手部力量与健康领先健身房里那些家伙数光年。同时那些训练也能够增长你前臂的肌肉。在本章中，我将教你如何把手和前臂锻炼到不仅仅是强大，而是超人般的强大——包括手腕、手指、拇指、肌腱，强大到达到它们的遗传极限。要实现这一目标，只需要从一项基础训练开始——悬吊。

为什么核心技艺只有这一项？因为悬吊是你与生俱来的天赋，亲爱的！

【进化与悬吊】

双手是一种极为多功能的工具，可以修好手表内部的小齿轮，也可以雕刻出《哀悼基督》这样的雕塑作品。如果没有手的复杂能动性，人类不可能成为这个世界的主导力量——没有灵巧的手指和与四指相对的拇指，最简单的技术也将变得毫无完成的可能。手部的强大功能也反映在其解剖学。手是极为精密的仪器。每只手都由 120 多条韧带联系，被远超过 30 块肌肉控制。这些肌肉与其相应的肌腱连接在 27 块不同的骨头上（有些解剖学家认为是 29 块，这是长颈鹿颈部骨头数量的 4 倍！）。

尽管如此复杂，但我们没有必要跑到健身房去做十几组不同的练习来分别

孤立训练手上的每块肌肉。虽然手上的肌肉如此之多，但是所有的主要肌肉都已经进化为以自动协作的方式来完成大幅运动——比如说，手的首要生存技能，悬吊。人类可以分离地去运用所有手部相关的肌肉完成精巧灵敏的运动（比如弹奏钢琴曲），然而也可以在顷刻之间，让所有那些独立的肌肉一齐协同发力产生难以置信的抓握力（比如悬挂在生死边缘）。

这种意义深远的手部肌肉协同现象在许多灵长类生物身上都有体现，这可能是在进化历程中长期的树上生活所产生的。灵长类生物正是以悬吊的运动方式在树间移动，寻找食物和躲避天敌。似乎人类生来便具有悬吊的天赋。人类婴儿所拥有的一个最原始的本能叫做抓握反射，这是一种进化残留，曾经我们祖先的后代不得不去紧紧抓住他们母亲的毛发来求得生存。随着人类逐步的进化，刚出生的幼儿是否拥有强大的抓握能力更是关乎存亡的大事。随着人的年龄增长，抓握力开始成比例地逐渐变弱。但是，众所周知的事实是，如果考虑到其体形的大小，婴儿仍然拥有着相当强大的抓握能力（2500 年前的《道德经》第五十五章中曾经以诗句提到过婴儿的抓握能力）。

就连我们自身的基本解剖结构也被塑造为满足悬吊的需要。我们的锁骨便是一个很好的例子。锁骨可能是一个非常非常古老的进化残留，在那个时代，脊椎动物曾拥有外骨骼。极少的哺乳动物仍然保留了严格意义上的锁骨，但灵长类动物便是其中之一。为什么？因为锁骨让灵长类动物可以在完成垂直悬吊的同时不被扭伤肩膀。许多思想前瞻的体育工作者宣扬的思想便是，训练应该基于“最自然的动作”，这样才可以获得最大成效，避免受伤。那么，对于你我来说，悬吊难道不应该是最为自然的吗？

【平衡双手：指卧撑】

悬吊练习在发展“控制手指握紧的那些肌肉（为方便，简称：屈肌）”的肌肉力量与肌腱力量方面是如此卓有成效，以至于会因此产生某种潜在风险——屈肌会比其拮抗肌肉（控制手指张开的肌肉，伸肌）强大得多，甚至不对称。伸肌相对较小，但是为了平衡手部力量，为了手部健康，而且如果你想获得真正强大的手部力量，那么你也必须强化它们。

许多动物和昆虫的生存都需要在树上移动，即能够在树林里穿行，但只有灵长类动物才能通过手臂的悬挂在树杈间移动。此能力叫做臂力摆荡。现在的人仍然保有这项功能所需的全部身体结构，这也就是为何历史上所有科学有效的训练计划都包括悬吊练习的原因。一有机会，小孩子就会悬挂在横杆上，这不是没有原因的。

对于伸肌，我唯一的训练建议是——指尖俯卧撑。指尖俯卧撑可以从根本上增强伸肌力量，同时还有手和腕关节的力量，因为你必须用指尖来承受自己的体重。这种压力所增强的不仅仅是手部的肌肉和肌腱，还有软骨，甚至骨头。如果你还不能够完成标准的指尖俯卧撑，别担心，我将逐步教你如何掌握这项技艺。

有些运动员以在手上绑松紧带再张开手掌的方式来训练伸肌，但这所起到的效果非常有限，而且这也并不方便。指尖俯卧撑是悬吊的完美互补，因为这两种技艺都是等量训练（等量训练，isometric，是指力量作用于一个抗性对象，故虽然造成肌肉紧张，却不发生位移——译注），它们都不使目标肌肉发生位移。手部肌肉的自然运用方式便是等量的，而且等量训练还可以保护指关节，以及手上易受伤的部位。

那么你知道囚徒健身系统训练手与前臂的秘诀了：以悬吊来增强其力量，以指尖俯卧撑平衡之。仅此两种练习足矣，无需其他。

【遥控肌肉与“柴油机”一般的前臂】

当然，许多用心良苦的健身者所进行的前臂训练远远不止两种，但绝大部分都是白费力气。比如，那些大肌霸在他们的训练计划中加入各种腕弯举、反握腕弯举、杠杆动作，误导性地想要给自己前臂增加更多肌肉。他们的想法很容易理解：前臂肌肉是用来活动腕关节的（就像肱二头肌是用来活动肘关节的那样）。乍一看，这似乎非常合理，但实际上这只是对于运动学的一种误读。前臂中最大份额的那些肌肉不是用来活动或弯曲腕关节的：事实上，运动腕关节的肌肉相对较少，而且较弱；前臂中最大最强壮的那些肌肉（尤其是靠近肘部下方的那些肌肉）只有一个功能——他们属于抓握肌肉。

这听起来会很奇怪：前臂肌肉是为了控制手指运动而非手腕运动而存在的。特别是你已经熟识了这种概念——肌肉应该就在它所控制的关节旁边。对于肱二头肌、肱三头肌、三角肌等大多数肌肉来说，这是真理；但对于前臂肌肉来说，是谬论。前臂肌肉（同时包括手掌上一些肌肉）隔着稍远的距离操控着手指，这有点像线控木偶。这是必然的，因为手指中本身并无多少肌肉，它们必须以手臂肌肉远程控制的方式来进行运动。这使得手指成为了人身体中的一个特殊部位。我们躯体其他部位都是被紧靠着那些部位的肌肉所带动的，而手指，成了人身上唯一一处被“远程控制”的部分。

达芬奇所画的前臂解剖图表明他懂得手指的“远程控制”，注意到肘部附近鼓起的肌肉，附着于纤细的、如线缆般的肌腱上，肌腱一直连接至手指。

那么结论是什么？如果你想要获得强壮的前臂，那么愚蠢的腕关节训练（比如腕弯举、反握腕弯举、扭腕等等）不是明智之选。因为前臂中最强大的肌肉不是用来控制腕关节，而是用来控制手指的。所以如果你真的想给前臂增肌，忘掉弱小的健身房式的玩意，开始悬吊训练吧！

【为什么要悬吊抓握？】

在现今的健身房里，你可以发现各式各样的抓握方式。健身者们使用各种工具都离不开抓握，比如哑铃、杠铃、弹簧拉力器等等。如果涉及到抓握训练，我坚持认为自然的就是最好的——通过悬吊，阻力是自身重力而不是其他。如果你不介意的话，我可以和你探讨一下不同抓握方式的利弊，并向你解释为什么我认为悬吊抓握是最好的。

力量训练者常用的抓握方式至少有十多种，让我们来看看其中七种最常用和最基本的抓握方式，分析利弊。

支撑抓握：向上拉起或拿住直杆并抵抗重力，拇指位于其他手指之上。

利：对于重量训练来说非常实用的姿势，经常用于大重量训练，比如单臂硬拉、铁链式硬拉等等。通过这种抓握，手指变得强壮，前臂得到发展。你可以看看举重运动员的前臂。

弊：要以这种方式开发双手的力量潜能，你必须使用非常大的重量。这将对你的脊柱、髋关节以及其他关节部位造成极大压力，此外，这种抓握姿势对大拇指所起到的锻炼效果极小。

钩式抓握(或锁握)：向上拉起或拿住直杆并抵抗重力，拇指位于其他手指之下。

利：这是一种鲜有人知的抓握方式，只有奥运选手经常使用。将四指扣于拇指之上能够在速度发生突然变化的时候将直杆“固定”在手中。

弊：钩式抓握只不过是一种为了防止在爆发性动作中大重量直杆脱手的小技巧。它也使拇指处于一个非常不自然的位置。在比赛之外无用武之地。

假握：将直杆用手掌和四指握住，拇指不弯曲。

利：假握（有时候也叫“无拇指”抓握）是健身中常用的一种抓握方式。许多健身者认为采取假握进行推举或拉力训练时会减少来自前臂和上臂的借力，给胸肌、三角肌、背阔肌等肌肉增加更多阻力（因为假握的一个重要特点就是手腕和手一起承重，增加了支撑面积，减少了前臂受力——译注）。

弊：假握很少用于抓握训练，它不稳固、不锻炼拇指、对于前臂训练收效甚微。

猴式抓握：弯曲手指并靠指尖或指肚拉起重物或悬吊，无需拇指的支持。

利：在你家门板上用这种抓握方式练引体向上会很有趣。对于锻炼强大的手指相当有效。类似于攀岩，或者是从边缘抬起重物的手型。

弊：像之前提到过的那些抓握方式一样，猴式抓握对拇指的锻炼微乎其微。由于抓握时手指的角度关系，在拉起重量时，与支撑抓握相比，这种抓握方式对手掌肌肉的锻炼更少。

捏握：以四指指肚握住一个较窄的物体，加上拇指。

利：捏握的好处在于它强迫拇指在运动过程中用力。仅仅因为这一点，许多杠铃爱好者都在他们的训练计划中加入了捏握。

弊：由于大多数训练者在进行捏握时，手指、拇指都基本伸直，因此捏握所能够承受的重量远远小于其他能够承重更多的抓握方式。

囚徒健身论坛

挤压式抓握：保持手部肌肉紧张并动态挤压手中的某物。

利：这种强力抓握迫使手部肌肉进行等张收缩（isotonically），而不像其他抓握那样只是保持等量状态。

弊：挤压式抓握对手指关节的恶劣影响是臭名昭著的，因为那些关节在强大张力的作用下会被迫扭转。挤压式抓握的实际效用也值得怀疑，大多数竞技运动所需求的都是良好的静态抓握力，而不是一次峰值收缩的挤压式抓握。

悬吊抓握：抓住头顶某物并让自己垂直吊离地面。

•悬吊抓握可以选择单杠，但是最有效同时也最困难的方式是悬吊在一条垂直的毛巾或绳索上。

囚徒健身论坛

悬吊抓握下页继续

•悬吊在杠上可以让四指得到极佳的锻炼，但拇指得到的锻炼极少，进阶版的垂直毛巾/绳索悬吊迫使训练者使用他们的拇指来维持悬吊。因此，这种方式将使手部的所有肌肉都得到充分锻炼。

•不像传统的支撑抓握——该抓握方式用于将大重量从地面拉起——悬吊抓握不会对脊柱、髋关节、膝关节造成任何压力。仅此一点就令悬吊抓握优于支撑抓握，哪怕你不去使用毛巾。

•因为毛巾是有弹性的，不像刚性的金属杆，因此四指和拇指必须抓得更紧来维持悬吊。这同样可以培养手部肌肉的峰值收缩能力，但又不会存在挤压式抓握那样全幅度收缩的受伤危险。

•杠铃信徒们会说杠铃的抓握训练比自重悬吊要好，因为当训练者变强时，渐进式抗阻原理可以运用其中——杠铃杆上可以添加更大的重量，老派体操的学习者们懂得这一说法错误之处，任何利用自重的力量训练技艺都可以渐进性分步并适用于任何人。无论他们的技术或力量水平如何，悬吊也是一样。

【单臂毛巾悬吊】

单臂毛巾悬吊是悬吊训练的最终式。即使你已经在单杠上训练过如何悬吊，单臂毛巾悬吊对你来说也会非常有难度。我曾经看到过一些无比强壮的举重运动员对于这一小小“变式”束手无策，甚至有奥运冠军级别的举重选手在这一训练中难以维持长久。

即使优秀的力量训练者也难以完成这一“变式”，我总结为如下几个原因：首先，大多数健身房出来的举重者都习惯于抓起杆子，比如哑铃、杠铃、器械把手等等。这些设备被生产出来的时候都具备细而圆柱形的杆子，这只是为了——方便抓握。不幸的是，如果你追求的是怪物级别的抓握力，“方便抓握”正好与你的期望背道而驰。另一方面，一条折叠的毛巾则比一根圆棍难抓得多。因为毛巾是垂直吊着的，而非水平的。它不会让你的手掌下部分得到休息，你必须真正的死死抓紧才能够维持悬吊。这会让你的手掌肌肉体验到地狱般的快感。拿起杠铃时，只有四指得到最大锻炼；悬吊在毛巾上时，拇指也可以得到同样水准的锻炼。没有强大的拇指和强大的手掌深层肌肉，毛巾悬吊是完全不可能的。而这些恰恰正是绝大多数举重者所欠缺的——完美的抓握力。毛巾悬吊将真正体现这一力量。

【熄灯！】

如果你不相信我所极力宣扬的毛巾悬吊，那就去试试看好了。拿起一条大毛巾——浴巾、运动毛巾，什么毛巾都行，但是要确保那是一条你所能够抓牢的最粗的毛巾。然后去你平时做引体向上的单杠那里（或者一条结实的树枝），把毛巾挂在上面，现在它有双倍之粗了，然后悬吊在上面吧。请注意，是单臂。如果你觉得没问题，那么试着保持悬吊一分钟。

如果你撑过了六十秒，恭喜——你的抓握力已经是世界上前百分之一强了。你是精英分子。（下次再试试单臂毛巾悬吊，不过这次用两条毛巾，粗细度加倍。）如果你不能坚持过六十秒，那么欢迎加入剩下的百分之九十九，下一章我将教你如何加入那百分之一。

囚徒健身论坛

第三章 用自身体重训练打造虎钳般的双手

悬吊升级训练

发展强大抓握力——并掌握高阶技艺如单臂毛巾悬吊——的关键在于渐进式地朝着目标努力训练。这一原则适用于一切阻力训练。如果你使用杠铃训练，那么逐渐变强似乎很简单，你只需要逐渐增加铃片即可。如果你不使用杠铃，似乎事情就没那么简单了。如果你唯一拥有的“杠铃”是自己的身体，那么你就需要学习如何给同样的基础动作（比如俯卧撑、引体向上等等）渐进性地增加难度。你可以陈列出一系列的动作——一个难度渐增的序列，然后一个接着一个地去掌握。

买了《囚徒健身》一书的人都会很清楚“升级系列”的意思。对于那些捧读《囚徒健身》而又不甚了了的人，我将花点儿时间解释下列基本原则。

要循序渐进地掌握一个动作系列，你需要看看自己能操控的要素——你的设备、姿势和位置等因素，并且要清楚这些是否可以增减练习难度。然后，你再统筹这些要素，由易到难地来建立自己的练习项目。说来简单，是不？（只有看完我给你展示的训练内容之后，你才能认为它简单。）

当涉及到悬吊练习时，我们有六个基本要素可以去调整，他们是：

1：双手悬吊 — 2：单手悬吊

这是调整悬吊难度的最基本的方法。单手悬吊的难度是双手悬吊的两倍。这一点小孩子都知道。

囚徒健身论坛

3：杠上悬吊 — 4：毛巾悬吊

这也是调整悬吊难度的重要手段。之前已经解释过，毛巾悬吊不仅比杠上悬吊更难，而且毛巾悬吊能够锻炼整个手部，不只四指，还包括手掌和拇指。

5：普通毛巾 — 6：折叠毛巾

你所抓的物体越粗，你就越难抓住它。（这就是为什么有些训练抓握力的狂热者专门使用粗杆的哑铃或杠铃）悬吊在折叠为双倍粗细的毛巾上比悬吊在普通毛巾上难得多。

老派健身者懂得悬吊抓握训练的巨大价值。只要场地允许，许多人使用粗绳索来替代毛巾进行训练。传奇人物 Sig Klein 直到年老都保持着他那粗大有力的前臂，因为他坚持不懈地进行着绳索训练。军人也练习绳索悬吊。插图来自 1914 年的美军训练手册，注意其双臂悬吊（上）与 L-支撑变式（下）。

因此只需要一根杆、几条毛巾，还有我们自身的体重，我们就有了至少六种方式去调节训练的难易度。显然 你还可以将它们混用起来创造更多组合——比如，你可以一只手抓在杠上，另一只手抓住毛巾等等。我们的目标是把各种不同的变式排成一个渐进式的序列，这样我们便可以从简单的训练开始，强化力量并锻炼手指和前臂，然后朝着更困难的训练前进。最终我们会从更高级的训练中获得更大力量并尝试终极一式——单臂毛巾悬吊。

幸运的是，囚徒抓握训练者们已经按照渐进式的步骤训练了多年。通常的程序是，以掌握杠上悬吊为开始，然后逐渐加入一些毛巾训练直到你最终升级到只使用毛巾进行悬吊训练。进阶方式有许多种，在本章的后部分，我将向你介绍其中我最喜欢的一种进阶方式。

【悬吊训练小贴士】

在进入实质性悬吊训练之前，我想给你一些简单的指示，这将帮助你在所有的悬吊练习中获得更好的效果。

•八式：在通往单臂毛巾悬吊的路上，我选出了八个难度逐渐增大的动作——八式。没有必要拘泥于十这个数字。一些基础较好的自重训练者可能还不需要这么多。一些谨慎的训练者或许还会把某一式的难度进行拆分，而最终实际上不止八式。一切取决于你自己。

•慢慢来：无论你水平如何，不要试图从你所能完成的最难一式开始。如果你以前从未专门训练过抓握力，那么从第一式开始，获得最大提升然后一路升级。这不仅会给你的关节和软组织时间以适应，也会给你信心，帮助你在更长期训练中达到更高水平。

•热身：哪怕你是一个大块头，你的双手与前臂的肌腱也是相对较小的，而且它们容易受伤。在你进行抓握训练之前，先做几次指尖俯卧撑（第五章），让血液流向你的手和手腕。先来几次简单的悬吊，伸展你的手指直到你确认它们状态良好。在引体向上或悬垂举腿之后来几组悬吊练习也不失为一个好选择。

•计时：对于大多数体操动作来说，你都可以通过计反复数来评判自己的进步。悬吊是一种等量训练（即静力体操），因此无法计算反复。那么采用计时。多数健身房的墙上都有大钟以便会员们为其训练计时。如果你在家训练，我希望你在训练时面对一座大钟——记住，悬吊中你必须能够看到秒针的走动。

•看表：如果你在训练中不能使用座钟，那么你就不得不采用主观计数（默念一、二、三……）了。但是请注意，训练者对于时间的感觉是非常不可靠的，尤其是当他开始酸痛的时候。我甚至知道有许多训练者使用节拍器来校准他们的计数。如果你已经进入单臂悬吊，那么当然，你可以把手表戴在另一只手上。

•升级标准：每一式都列出了升级标准。只要你悬吊的时间能达到该式的升级标准，那么你可以开始下一式了。

在几千年前，渐进式悬吊练习就已经被用于强身健体，那时候还没有挤压式握力器或者其他类似的玩意。

•升级速度：在每一次进行悬吊训练时，尝试着去增加你所能坚持的时间，直到你到达升级标准。或许每一次你只能够延长 1-2 秒——或者 10-20 秒，或者更多。这是因人而异的。从第一式开始练习的新手的进步速度会比从较难动作开始的老手要快。无论你处于何种水平，进步速度都是无关紧要的——坚持不懈地进步才最重要。你手部的肌肉与肌腱将会适应训练并变得极为强大，但它们按照自己的步伐来增强——而不听凭你。

•避免完全力竭：当你悬吊的时候，竭尽全力去维持，但是不要尝试完全力竭——不要达到双手完全无力的状态。我知道这说起来容易做起来难。只要你记住这一点：从杠上突然摔下来可不是什么没有危险的事。

•肘部“柔软”：跟俯卧撑类似的道理，悬吊的时候保持肘部“柔软”。这意味着保持肘关节一定程度的紧张——一定不要让它完全伸直。这种细微的弯曲从外人看来或许都无法察觉，但这可以保护你的肘关节以及周围的肌腱不被扭伤或过度拉伸。

•组间休息：当进行复数组悬吊练习时，不要急着去接连完成一组又一组。花点时间甩甩手和胳膊，让乳酸和代谢废物被运走。许多训练者会在组间拉伸他们的手和手腕，这毫无疑问地可以消除紧张，减少抽筋发生的概率。你需要休息多久就休息多久，但是也不要让前臂“冷却”下来。请记住，前臂肌肉由密集型小肌肉组成（就像小腿一样），比起大肌肉（如股四头肌、背阔肌），它们可以从繁重劳动中更快速地恢复。四分钟以上的休息或许就已经太长了。

•弱侧优先：八式中的一部分练习动作是非对称的或者单侧的。在这种情况下，你总是应该先从你较弱的那一侧开始训练，然后用你弱测的最佳成绩来限制你强测的训练时间。这是抹平不平衡的绝佳办法。

•保持一致：尽量使你的训练工具不发生变化：使用同一根杆、同样尺寸和厚度（同一牌子）的毛巾等等。使用不同的杆和毛巾会使你的进步难以被精确估量。

•维持毛巾训练：悬吊训练的前两式只会锻炼你的四指，第三式才会开始使用毛巾。一旦你开始使用毛巾进行训练，你就必须维持拇指和手掌力量的发展。意思是，如果你后续进阶到一个不需要使用毛巾的动作（比如单臂杠上悬吊），你仍然需要维持对你拇指和手掌的训练——通过在每次练习的最后添加几组毛巾训练。

（译者表示再添加一条：•收缩肩膀：详见第一本《囚徒健身》的引体向上部分。）

行了，理论讲了这么多，可以开始了。现在你去找一根杆子，一个座钟，几条毛巾。接下来的悬吊训练将会使你收益一生，而且让人愉悦，最重要的是这些训练会保护你的关节并让你的抓握力强大到如钛合金钳爪一般。

那么，让我们见识一下悬吊八式。

第一式 水平悬吊

动作

躺在一个足够结实的水平面之下，比如桌子或乒乓球台。伸手向上抓住边缘。绷直身体并让身体离开地面，这样你的体重只依靠手指和脚后跟来支持。

解析

水平悬吊是悬吊训练第一步的绝佳选择，因为它能锻炼你的四指却不需承受全部体重。如果你觉得这一动作刚开始还有难度，你可以试着使用更高的平面。如果你想增加点难度，你可以降低平面高度或者干脆抬起整个脚部。

训练目标

●初级标准：1×10 秒

●升级标准：4×30 秒

（P.S. 貌似悬吊八式都没有第一本中的“稳扎稳打”这一部分。）

囚徒健身论坛

绷直身体并让身体离开地面，这样你的体重只依靠手指和脚后跟来支持。

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

第二式 横杆悬吊

动作

跳起来双手抓住头顶的单杠，双手大致同肩宽，确保双脚完全离地。缩紧肩膀，保持手臂、躯干与腿部的对称性。

解析

杠上悬吊是一种经典的抓握训练。它相当于水平悬吊的升级，训练者需要以四指承受自身的全部体重。这一练习也能够增强肩部的力量和灵活性，为今后难度更高的悬吊打下坚实基础。

训练目标

●初级标准：1×10 秒

●升级标准：4×1 分钟

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

第三式 偏重悬吊

动作

在单杠上搭一条毛巾，跳起来一只手抓住头顶的单杠，另一只手紧紧抓住垂直悬挂的毛巾。尽量使两只手所承受体重相当。双手大致同肩宽，确保双脚完全离地。缩紧肩膀，保持躯体的对称性。

解析

一旦训练者感觉自己适应了传统杠上悬吊的升级标准，便可以添加一些毛巾训练来锻炼其拇指了。偏重悬吊的练习让你一开始在没有完全伸直手臂的情况下适应毛巾训练。

训练目标

●初级标准：1×10 秒（双侧达标）

●升级标准：3×1 分钟（双侧达标）

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

第四式 单臂横杆悬吊

动作

首先完成杠上悬吊（第二式）的动作。当你觉得可以的时候，放开一只手，单臂悬吊。保持悬吊臂的肩部缩紧，将非悬吊臂置于一个舒适、居中的位置，要么放在半空，要么放在背后。（双脚相交叠，同引体向上——译者补充。）

解析

这一式是重要环节，因为本式将锻炼手臂和肩袖，使得它们逐渐适应完整的单臂悬吊。本式中拇指得到的锻炼比四指要少，因此在每次练完时补充 1-2 组带毛巾的偏重悬吊练习。

训练目标

●初级标准：1×10 秒（双侧达标）

●升级标准：3×1 分钟（双侧达标）

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

保持悬吊臂的肩部缩紧，将非悬吊臂置于一个舒适、居中的位置，要么放在半空，要么放在背后。

第五式 毛巾悬吊

动作

在单杠上搭一条毛巾，用每只手各抓住毛巾的一头，让自己自由悬吊。你的双手应该非常靠拢，但是不可以互相接触。缩紧肩膀。

解析

在偏重悬吊（第三式）中，抓住毛巾的那只手臂应该可以吊起少于一半的体重。但是本式动作要求你在紧抓毛巾的同时，每只手臂都吊起自身体重的一半。这种改变将给予拇指和手掌肌肉远超于以前的锻炼。

训练目标

●初级标准：1×10 秒

●升级标准：3×1 分钟

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

第六式 双毛巾悬吊

动作

在单杠上搭两条毛巾，用每只手各抓住一条折叠后的毛巾，让自己自由悬吊。双手大致同肩宽，确保双脚完全离地。缩紧肩膀，保持躯体的对称性。

解析

在毛巾悬吊（第五式）中，双手所抓住的只是一条毛巾的两头。通过使用两条折叠毛巾，你使毛巾的粗细变成两倍，同时也使完成动作的难度相应增加。这一变式能够进一步锻炼全手力量，为后续悬吊训练做好准备。

训练目标

- 初级标准：1×10 秒
- 升级标准：3×1 分钟

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

第七式 偏重毛巾悬吊

动作

在单杠上搭一条毛巾，用两只手抓住这条折叠后的毛巾，但是让一只手的位置高于另一只手（双手距离越远，动作难度越大）。自由悬吊，缩紧肩膀。

解析

练到这一式，训练者应该早已能够在一条叠起来的毛巾上进行对称性悬吊了（毛巾悬吊）。而这一式中，抓握是非对称的，这不可避免地使得高位手臂要承受更大重量。偏重毛巾悬吊是逐渐通往最终式的理想台阶。

训练目标

●初级标准：1×10 秒（双侧达标）

●升级标准：2×1 分钟（双侧达标）

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

用两只手抓住这条折叠后的毛巾，但是让一只手的位置高于另一只手（双手距离越远，动作难度越大）。自由悬吊，缩紧肩膀。

最终式 单臂毛巾悬吊

动作

在单杠上搭一条毛巾，单手抓住这条折叠后的毛巾，让自己自由悬吊。保持悬吊臂的肩部缩紧，将非悬吊臂置于一个舒适、居中的位置。

解析

单臂毛巾悬吊是悬吊系列的最终式。它将使你的四指肌腱如同四根钢缆一样坚韧，而且——不像多数抓握训练那样——它还会让你的拇指像活塞一样强壮。每一名抓握训练者都应该要先能够较长时间地完成这一动作，然后再进行后续的练习。

训练目标

初级标准：1×10 秒（双侧达标）

终极握力：5 分钟（双侧达标）

囚徒健身论坛

囚徒健身门上单杠：http://item.taobao.com/item.htm?id=42798589417

单手抓住这条折叠后的毛巾，让自己自由悬吊。保持悬吊臂的肩部缩紧，将非悬吊臂置于一个舒适、居中的位置。

悬吊系统升级表

第一式	水平悬吊 第 20～21 页	逐步做到 30秒×4组 然后开始第二式
第二式	杠上悬吊 第 22～23 页	逐步做到 1分钟×4组 然后开始第三式
第三式	偏重悬吊 第 24～25 页	逐步做到 1分钟×3组 然后开始第四式
第四式	单臂 杠上悬吊 第 26～27 页	逐步做到 1分钟×3组 然后开始第五式

悬吊系统升级表

第五式	毛巾悬吊 第 28～29 页	逐步做到 1分钟×3组 然后开始第六式
第六式	双毛巾悬吊 第 30～31 页	逐步做到 1分钟×3组 然后开始第七式
第七式	偏重 毛巾悬吊 第 32～33 页	逐步做到 1分钟×2组 然后开始最终式
最终式	单臂 毛巾悬吊 第 34～35 页	终级握力： 保持5分钟

【熄灯！】

无论你是要强壮自己的手指还是要增大自己前臂的维度，把握力器、腕弯举这些东西抛到脑后吧。让你的前臂以它进化而来的方式进行锻炼——悬吊自身。在单杠上悬吊很赞，但那并不能强壮整个手部——拇指与手掌的深层肌肉几乎得不到锻炼。一些训练者通过捏握在房椽上进行引体向上的方式来弥补。这一技艺令人印象深刻，但可以肯定的是——从训练的角度来看，你很难从其中获得渐进性提高（除非你能找到一系列逐渐增粗的椽子）。锻炼整个手部（包括手指）的最简单方法是悬吊在一个垂直的圆柱体上。绳索很不错，但毛巾则更实用。

如果你已经从毛巾悬吊训练中获得了强大的手部力量，接下来练什么？也许什么都不用练了。大多数训练者不会觉得需要超越毛巾悬吊的抓握能力。作为构建完整的全身力量的一环，毛巾悬吊将会提供你所需要的一切。

但是如果你那些渴求获得怪力级抓握力的专业人士，在下一章我将向你讲解一些更加进阶的抓握力训练技巧。

不过注意——新手请勿尝试。

囚徒健身论坛

第四章 爆发力和钛合金手指

高级抓握集训

许多年来，单臂毛巾悬吊不像其他力量体操的最终式一样受人关注。首先，它看上去时髦度不够爆表。实际上，不像大多数力量训练技艺那样，单臂毛巾悬吊看上去比实际去练简单得多。许多肌霸总以为单臂毛巾悬吊很简单——在他们真正去练之前。一个单臂引体向上会在世界上任何一家健身房得到膜拜，哎，那么一个单臂毛巾悬吊（吊在折叠毛巾上）呢？大多数人可能只会认为你有神经病。

另外一点是，你会惊叹于抓握肌肉所拥有的巨大潜力。许多高阶力量训练技艺需要花费数年的时间才能被掌握，但掌握毛巾悬吊所需的时间远远短于那些技艺。极少有未经训练的普通人能在第一次的单臂毛巾悬垂中坚持一分钟，但他们在经过训练之后很快就能达到这一标准——尤其是那些体重较低的人。

如果你达到了觉得单臂毛巾悬吊“没难度”的阶段（当然不可能是绝对的没难度，除非你是人造人或者其他什么异星生物），接下来练什么？嗯，一大部分训练者也许已经满足并止步于此。如果你的四指、拇指还有手掌强壮到能够进行几分钟的单臂毛巾悬吊，那么我相信几乎没有什么其他运动的练习能够难倒你了。但是如果你想继续让抓握力变得越来越强，强到甚至能捏碎骨头，那么我将教给你一些新的练习方法。

大多数训练者的第一反应是单臂毛巾悬吊再增加自由重量。用非悬吊臂抓起铃片或者哑铃，如果这让你难以维持悬吊，理所当然地可以增强悬吊臂的抓握力。我不建议这么做——远离那些自由重量，训练中自由重量可能会掉落，或者当你从杠上下来的时候让你摔一跤。此外，所有的自重训练都一样，没有必要去额外添加重量来增大训练的难度。

一般来说，给一项训练添加额外重量——不管是深蹲、俯卧撑，还是手部训练——是一种懒人行为。如果你让自己的大脑发挥一些创造力，你几乎总是能找到更高阶的训练方法来测验自己的能力，仅用体重无需其他。

如果你确定自己在毛巾悬吊中已经获得了足够的锻炼，并且想要给自己的训练计划添加一些更难的东西的话，那么我给你的建议是一些我曾经用过或者看到过的杠上技巧。在抓握力训练方面，有着一大堆方法可以让你用来增强每一条手指的每一丁点力量。以下这些方法就是其中最棒的。

添加额外重量真的是增大难度的最佳方法吗？

【进阶抓握练习 1：超越之旅】

四重折叠的毛巾悬吊，加油吧，王师傅。

如果你想增大悬吊的难度，最简单的方法就是增大杠杆所发挥的作用。在毛巾悬吊上，这只需要你使用更厚的毛巾——记住，你所抓的物体越粗，它就越难被抓牢。而你不需要任何复杂昂贵的器械便能达成这一点。如果你悬吊在双重折叠的毛巾上已经缺乏挑战，你可以给它加点东西让它增粗。渐进式地向这条毛巾中添加内层，比如加一条抹布、两条抹布、一条手巾、一条手巾+一条抹布……发挥你的想象。有些抓握力怪兽可以悬吊在四重折叠的毛巾上（如果你还没有被吓尿，你可以自己试试看）！试想某一天你能吊在六重折叠的毛巾上么？

如果还想学习更多进阶抓握技巧——对于某些神精病来说这好像会上瘾一样——我还有两种更专家级的技巧可供尝试：手指悬吊与爆发抓握。

【进阶抓握练习 2：手指悬吊】

如果你觉得悬吊训练有意思，并且想将自己的手部力量提升到更高水平，那么你可以从拥有最强手指力量的训练者那里学到一些——他们不是举重运动员，不是健身者，而是攀岩爱好者。

为什么攀岩者会拥有强于举重运动员的手指？手部的生物力学可以解释。如果你把一个重物抓在手心，当你拉起重物时，简单直接。但是，当你使用自己的指尖来吊起一个重量时，使你手指弯曲的肌肉所产生的的力量至少是你所吊起重量的四倍！攀岩者几乎不怎么使用掌心来抓握——大多数情况下他们只能够依靠自己的指尖来吊起体重——甚至只用到两、三根手指。这种训练使得攀岩者的手部力量令人敬畏。如果你有机会能和攀岩者来比试抓握力，你可以去试试看。那些家伙的手指力量强大到令人胆寒。而他们，靠这种力量来活命。

囚徒健身论坛

多数人可能不知道，其实你也可以用一些道具来进行手指悬吊训练。攀岩者有时候使用雕刻有各种孔洞的指力训练板或者壁挂式的模型来对手指进行专门训练。但并非所有攀岩者都使用这些装备，除非你要专精于这行，否则你也不是必然需要这些。如果你达到了认为单臂毛巾悬吊没什么难度的水平，那么你就跳上单杠开始在杠上练习手指悬吊吧。

最开始时用双手来进行，但是抓握在杠上时不使用小指——仅使用前三根指头：

如果你能像上图那样坚持 40 秒，那么你可以开始进行下图的前两指悬吊了：

前两指悬吊的目标是坚持 20 秒，这非常之难，但是还有更难的——后两指悬吊——只使用小指和无名指：

为了确保每一根手指都获得最大力量，这种训练很有必要。但是这异常困难，只有当杠足够细的时候手指才能完成如此高难度的练习。我曾经看到有些家伙在单杠上套上小环来协助他们进行手指悬吊。用手指吊起体重不会让你的手指好受，你应该拿些布片垫着来缓冲压力。

一旦你达到了这一高阶水平，你可以靠每周用这种方式做几次引体向上的方法来维持手指锻炼的强度。我曾看到过一些老囚徒表演这一技艺——我的良师益友，JoeHartigen，在七十多岁的时候仍然可以完成好几次手指引体向上。他声称，手部力量的训练是最末的一项训练。他本人就是活生生的例子——我十分确定没有见过任何一名青少年表演这一技艺。

当你觉得两指悬吊没难度的时候，你的进阶选择是用不同的手指去探索单指悬吊。每次练完手指悬吊时，记得都至少要添加一组单臂毛巾悬吊（每一侧）来维持四指与拇指力量的平衡发展。

【进阶抓握练习 3：爆发式抓握训练】

另外一种真正提高抓握力的训练是爆发力训练。要使你的抓握练习变得有爆发性，你不需要借助于任何复杂器械。你只需要悬吊在某物上，松手，然后在你落地之前迅速地再次抓住。如果你足够自信，你可以尝试从毛巾悬吊上完成这一练习。不过我更喜欢只用一根普普通通的单杠。单杠不需要多少关于“如何去抓”的技巧，因此更安全，但是两种方法同样有效。

爆发抓握给手部的肌腱、肌肉还有筋膜都提出了瞬间发力的需求，因此它绝对不适合初学者。而且这一训练也会折腾你的肘部。如果没有达到悬吊系列的第七式（偏重毛巾悬吊），我甚至都不建议训练者去尝试爆发抓握。即使达到基本要求，我认为也不是所有人都需要这项训练。不过有些训练者需要强大而具爆发性的抓握力来参与一些运动，那么爆发抓握将会起到很好的训练效果。比如说：

•需要强大且迅速的抓握力的武术（日式或韩式合气道、擒拿术等等）
•橄榄球比赛
•柔道中的投技
•越障训练（需要快速跳过障碍、爬绳和抓住边缘翻越的军事训练）

要想爆发性地进行抓握，首先你必须知道该如何在杠上“蹬腿”。解释一下，在悬吊中“蹬腿”指的是爆发性地抬高膝盖以获得一些惯性。简单来说，你可以想象一下引体向上动作中严重借力的极不标准的状况，这样或许能帮助你理解我所指的“蹬腿”。

首先悬吊于单杠上，然后通过“蹬腿”让身体向上运动。你应该做的是爆发性抬起膝盖并带动全身向上，而不是用手臂把自己拉起来——我们的目标不是做引体向上而是抓握训练。在这次惯性带动的最高点（此时你实际上处于失重状态）放开双手然后改变握姿再抓杠（比如正反握交替互换）。这种爆发性抓握能够锻炼手部反应速度和强大握力。（下面的例子里可以看到该训练的不同难度。）有些训练者甚至喜欢在再抓杠之前来一次击掌。

（爆发抓握的三个例子，如上图。第一行是最基础难度：双手悬吊，蹬腿，再抓杠。第二行更难，要求在再抓杠之前交换正反握法。第三行是高阶难度，只用单手。这里其实每种都可以衍生出诸多变式。比如在蹬腿中加入一次击掌会增加难度；你还可以改变抓握方式，正握，反握，宽握，窄握，轮换等等。在训练中保持低组数和低反复数，但是要注重动作的速度与干净利落。）

同样，注意安全，不要受伤。爆发抓握练习只能在你的前臂已经完全充分热身之后才可以进行。努力追求抓好杠，但随时预备着下一次失败——准备好安全着陆。

【熄灯！】

抓握训练的小玩意可能比其他任何一处部位的都要多。没有开玩笑——握力器、特殊杆制的杠铃或单杠、腕力球、抓握器械、单臂硬拉装备等等。

不要认为有这么多工具可用，你就头脑发热地认为你需要它们。那些玩意都是厂商制造的，造出来就是为了卖钱的。别被他们耍了，事实是你不需要自由重量或者握力器或者其他什么玩意就能获得强大的抓握力。事情的真相却是，人们喜欢工具——因为他们喜欢占有，喜欢能够使用或者耍玩某种东西。力量训练上，这一点与生活中的其他方面没有差别。但是如果你想获得最好的效果，丢掉那些垃圾，回到基础训练上来。如果你有一根单杠，两条毛巾还有你那一双手，你就能够锻炼出不惧这世上任何人的强大握力。

再多说一句——如果在紧要关头你需要快速翻墙，自重抓握训练能够真正帮到你。

囚徒健身论坛

第五章 保持手部力量平衡

指尖俯卧撑

在第二章，我曾经说过，你仅需两种技艺便能获得手与前臂的终极力量。第一种——也是最重要的一种——是悬吊练习。如果你读到了这里，那么你已经是关于悬吊理论的专家了：从基础的升级到进阶的手指悬吊与爆发抓握。那么现在该来说说第二种技艺了，另外一种经典的自重训练——指尖俯卧撑。

【反向锻炼】

大部分前臂肌肉通过“远程控制”的方式来让手指抓握。前臂与手掌肌肉大多由手指屈肌（或抓握肌）组成，进化原因在其中起到了主要作用——在前肢攀行阶段，人类需要强大的抓握力来吊起体重。极少有非灵长类动物拥有能够被认为强大的握力。甚至，极少数动物能够用它们的上肢“抓”起物体——从我们对“抓”这个词的理解来看。因此，任何手或前臂的训练都应该以抓握训练为基础。之前章节中的那些抓握训练技巧能够给你最强大的抓握力——还有最粗壮的前臂。但是在训练超人般的抓握肌的同时，如果不同时对其拮抗肌进行强化，那只会是自找麻烦。

囚徒健身论坛

所有的抓握大师都应该坚持进行规范的指尖俯卧撑练习。指尖俯卧撑不应该被视为一种力量技艺或一项“酷招”——那只是一种严肃训练、一种预防受伤的技巧！

有几大原因使你应该在进行抓握训练的同时对伸肌（伸直手指时所用到的肌肉）也进行锻炼。第一点是完备性。你的双手不仅要抓紧，也要张开。如果你想获得强大的手部，那么你也应该进行张开的训练。这些训练不仅会锻炼伸肌，还有那些位于手背、指关节周围的细小易被忽视的组织与肌腱。另一方面的原因是为了将潜能最大化。不要忘记，肌肉系统是一个平衡的整体。如果你只训练单侧肢体而不训练对侧，那么你所训练的那一侧永远都无法达到其最大潜力。只要机器有一处薄弱环节，那么它的整体性能就会受到负面影响。只训练抓握肌而忽视伸肌的那些家伙的抓握力将永远比不上一个在屈肌伸肌两方面都进行同样训练的训练
者。

但是，或许我们用伸肌训练来平衡抓握训练的最大原因是预防受伤。只对一侧的前臂进行训练会使你的力量不对称发展，你在训练中受伤的可能性也更高。同样，在你的手背较弱的情况下极大地发展抓握力，就像是在驾驶一辆半木半钢制造的汽车。当你踩上油门的时候，它可能自己就散架了。因为弱侧跟不上强侧的节奏。不平衡的肌肉系统亦是如此。不平衡发展只会让你不断地受伤。

有许多工具被设计为用来锻炼手部伸肌，比如松紧带、绳索、各种器械等等，但这些大多数都是垃圾。其中没有一种能够超越古老而经典的指尖俯卧撑。指尖俯卧撑需要训练者在有起伏的高压力之下保持手部自然张开、手指自然伸直。这不仅能够保护和强化结缔组织，也能够十分有效地增强手部力量。指尖俯卧撑不难学，可以由简入难，而且无需任何器械。

正确的姿势

- “指尖”俯卧撑名不符实，承重的部位实际上是你的第一节指肚而非真正的指尖。
- 使压力分配给四指、拇指还有手腕，你的整个前臂应该像一个“锁定”单元。
- 手指张开，均分压力。
- 拇指也应该伸直或者稍稍后弯，置于食指之后的某个位置。
- 用力压向地面，使你的手指处于高压状态，在动作中手指不能移动或者弯曲。

【赤手空拳的艺术】

指尖俯卧撑通过对伸肌及其相关肌腱的全面锻炼来平衡手部力量。但是你从一开始就必须小心。尤其是，你必须注意手指的伸展。

在你进行指尖俯卧撑时，你可能会发觉自己的手指出现一定程度的弯曲。这是自然的，弯曲程度因人而异。但是你仍然要使你的第一节指肚用力下压——保证在每一次反复中——都牢记住：尽可能使手指伸直。别忘了，只有伸直的手指才能让训练达到你所追求的效果，而不是俯卧撑本身的难易程度，或者你做了多少次反复。无论如何都不要让手指弓起来。

过度形变——手指“弓起来”的极端例子。

这种手部姿势能让肌肉肌腱得到更好的锻炼。

弓起手指可能会让你觉得指尖俯卧撑更容易完成，但这其实只是因为指关节承受了更多的压力——这些压力没有以肌肉来承担。这不仅不益于手指关节，而且这也让你想要锻炼的肌肉肌腱得不到锻炼效果。

有些人发现自己很难不让四指和拇指弓起来。尤其是那些指关节过于灵活（甚至容易过度形变）的人。对于这些在“手软”中苦苦挣扎的家伙，自重训练的传奇人物 BradJohnson 找到了解决办法——蜘蛛俯卧撑（spider-ups）。我不会在这里详细讲述，因为 PavelTsatsouline（《赤勇战士（TheNakedWarrior）》作者，前苏联壶铃训练大师）已经在《超越健身（BeyondBodybuilding）》一书的第八部分中描述得非常详尽了。

（P.s.后面于是本书作者又在给他基友推书了，只强调了第八部分的进阶自重训练技艺非常不错，但实际上那本书的大部分内容都是器械训练，包括杠铃和壶铃...就全书内容来看，我认为《TheNakedWarrior》讲无器械不如《无器械健身》，《BeyondBodybuilding》讲器械不如《施瓦辛格健身全书》，唉，悲剧的基友！不过那本书的第八部分的确是整本书的精华，弄完这本之后，有空我会翻一下第八部分的内容。附录中收录）

【指尖俯卧撑：果壳中的哲学】

指尖俯卧撑的训练方式有许多许多种。通过我自己的训练，我发现练习指尖俯卧撑的最佳时机是在进行悬吊训练之前。与身体的其他部位相比，手指更加精细，而抓握训练会使双手精疲力竭——我希望在做指尖俯卧撑的时候，我的手指不那么无力，这是为了安全着想。在进行抓握训练之前先做一些指尖俯卧撑似乎也能够提升悬吊的成绩。这能使精力集中于前臂，称得上是极好的神经热身。

我也不喜欢将组数或重复次数设定得太高。10~15 次的热身组就不错了，但是 5 次反复应该是训练组的极限，超出 2 组训练组都将是浪费时间和精力。记住，指尖俯卧撑旨在从手指的伸展状态中获益，而非俯卧撑的动作本身——高次数的指尖俯卧撑只会耗尽你胸部、肩部还有手臂的力量，拖累你的常规俯卧撑训练。此外，你不用想着从指尖俯卧撑中给伸肌增肌或增强肌肉肌腱的耐力，一切都只是为了平衡力量，所以以力量训练的方式即可。

在引体向上、悬垂举腿甚至俯卧撑和桥的练习中，你的手部都得到了大量锻炼。如果再加上高难度的抓握训练，那对于指骨等细小部位来说已经是沉重负担了。因此不要像许多训练者那样每天都练指尖俯卧撑，那样会让你的手指训练过度。每周两次的短时间、高效率的指尖俯卧撑训练计划比每天都训练伸肌最终伤到肌腱的计划好得多。（如果你是新手，时间紧，或者你对手部的锻炼已经足够多，那么每周只做一个指尖俯卧撑也是一种不错的选择。）

你的手指渴望变强。它们不是生来用于敲键盘或者在手机上玩微信的。它们本应是野蛮人手中最可怕的武器。保持轻度训练、低次数，保持姿势标准、手指绷紧、静力集中，记得当你需要使用双手时让它们多休息休息。谨记这些原则，相信我——你将发现力量会飞速增长。

【逐步增强力量】

就像所有的自重训练一样，指尖俯卧撑也需要渐进式的练习，从入门到精通。你必须不断发现更有难度的指尖俯卧撑，否则你的力量发展将停滞不前。

随着你抓握力量的增强，你也应该逐渐提高指尖俯卧撑的难度——即使后者会更慢，因为伸肌本来就比抓握肌肉要小。

如果你翻开第一本《囚徒健身》，那么你就会明白所有种类的俯卧撑该如何渐进式升级。在第五章中我列出了完美的俯卧撑系列升级表。我建议所有初次进行指尖俯卧撑的训练者都以俯卧撑升级表十式为模板来进行训练。从头开始——墙壁指尖俯卧撑——然后下一式，一步步来，直到标准指尖俯卧撑。这种渐进升级不仅能让力量逐渐变强，也能让关节和软组织以同样的速度来适应肌肉的强化。对于手指训练来说，这一点极为重要，因为手指更细小更容易受伤。这也可以让做不了标准指尖俯卧撑的新手由简入难地开始训练。对于那些想要将指尖力量强化到极致的训练者，升级表最终列出了单臂指尖俯卧撑。按照正确方法一步步训练，你的手指最终将变得像钛合金一般强大。

热身

不要在“冷却”的状态下开始指尖俯卧撑。在进行指尖俯卧撑之前，你需要手指、手腕还有前臂获得良好的血液循环。下面是一些我认为有用的热身技巧：

1•在某种上肢练习（比如引体向上）之后再进行指尖俯卧撑是一个不错的选择，这样你的前臂已经得到了一些热身。

2•然后，画圈式地随便活动一下肩关节、肘关节和腕关节（一分钟左右），让软骨间润滑液流入关节。

3•在进行任何一次指尖俯卧撑之前，通过做几次“鹰爪（《无器械健身》一书中也有详细描述——译注）”来增强热身效果。首先握紧拳头，然后逐渐一个关节一个关节地张开手指，动作要慢，保持最大的等量紧张。一旦你的手颤抖着张开到了最大程度，逆向完成刚才的动作直到再度握拳。这样是一次反复。做 2×10 次，组间甩手放松。

4•在开始训练组之前总是记得要先做一组简单的热身组。选择指尖俯卧撑系列中比你所达到的难度更简单的动作。一组 5-10 次反复的热身组能够让神经系统兴奋，告诉你的手指肌肉和肌腱：麻烦来了。到此为止，你就完成了热身。

单臂指尖俯卧撑只有在你苦心强化过手指关节和结缔组织之后才有可能完成。

我不会在本书中浪费篇幅赘述俯卧撑系列各式的动作解析，我把指尖俯卧撑十式总结到下表中，你应该知道要如何开始。如果你需要更多关于基础俯卧撑动作的细节解说，参看前一本书。

指尖俯卧撑系列表		
1.	墙壁指尖俯卧撑	面对墙壁站立，双手手指放在墙上进行俯卧撑
2.	上斜指尖俯卧撑	身体呈一条直线，前倾上身，双手手指放在桌子上进行俯卧撑
3.	膝盖指尖俯卧	双膝着地，双手手指放在地面上进行俯卧撑
4.	半指尖俯卧撑	姿势同标准指尖俯卧撑，但是只下去一半
5.	标准指尖俯卧撑	就像常规俯卧撑那样，只不过用手指而非手掌来支撑
6.	窄距指尖俯卧撑	姿势与标准指尖俯卧撑类似，但是双手相触
7.	偏重指尖俯卧撑	一只手手掌撑于身体下方的篮球上，另一只手手指放在地面上进行俯卧撑
8.	单臂半指尖俯卧撑	姿势同单臂指尖俯卧撑，但是只下去一半
9.	杠杆指尖俯卧撑	一只手手掌撑于身体外侧的篮球上，另一只手手指放在地面上进行俯卧撑
10.	单臂指尖俯卧撑	一只手放在背后进行指尖俯卧撑（在这里可以不用并拢双脚，可以将该单臂向体外张开：并拢双脚只会让肩膀更受力，而非手指。）

囚徒健身论坛

如何升级

对于大多数自重训练，一旦你达到了预先设定好的重复次数（比如 10 次或者 20 次等等），你就能够升级了。练习指尖俯卧撑时，你不必如此。考虑到容易受伤的指关节，重复如此之多的次数来达到某一标准对于指尖俯卧撑来说不是一个好办法。替代办法如下：

•无论在哪一式进行训练，始终保证训练组的重复次数为五左右。

•尝试逐步提高难度直到你发现某一式的难度适中。

•一旦感觉该式对你来说变得相对简单了，那么尝试提高到更高难度。

•永远不要在这一训练中尝试达到力竭，始终保持控制！

•在指尖俯卧撑时保持节奏正常——不要爆发发力。千万不要去尝试像击掌指尖俯卧撑这样的变式。

•一旦你能够轻松完成单臂指尖俯卧撑，那么你可以用更少的手指来继续训练，或者探索指尖倒立撑。

一旦单臂指尖俯卧撑对你来说易如反掌，那么你可以选择探索指尖倒立撑。只有像 Justin P 那样经验丰富的训练者才有资格进行这种尝试。

囚徒健身论坛

【熄灯！】

指尖俯卧撑经常被视为耍酷的招式多于一种力量训练。这完全错误。只要方法适当，指尖俯卧撑是最安全、最有效的前臂伸肌力量锻炼方法。对于潜心训练抓握肌——前臂外侧那些鼓鼓的屈肌——的训练者来说，指尖俯卧撑的价值是无可估量的。它能防止你手部力量的不平衡发展，预防受伤，完美补充手背与手指的力量。

如果你正在进行真格的抓握训练，那么也请真格地去练指尖俯卧撑，像其他任何一项自重力量训练技艺一样认真对待。热好身，先从简单的动作慢慢开始，以严格的标准和完美的控制来进行少量的训练，然后逐渐升级到更高难度。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

第六章 手部力量，总结与提高

火力强大的前臂

前面四章关于抓握、手指和前臂的训练已经塞进去了一大堆内容，变得有些复杂了。我给你提出了各种建议。如果你正考虑在现有的训练计划中加入前臂训练的内容，那么现在是该对我之前所说的东西做一些总结的时候了：

- 要将双手和前臂强化到极致，你只需要两种主要练习：自重悬吊和指尖俯卧撑。
- 练习悬吊时，你可以吊在单杠上，但是那样只能够锻炼四指。要锻炼整个手部，你应该从水平物体悬吊变为悬垂物体悬吊。你可以使用绳索，但毛巾更通用。
- 在上肢训练之后再进行手部训练是一个不错的选择，这样可以事先给前臂热身。
- 以指尖俯卧撑来开始你的手部训练，但是不要忘记先进行热身（P52 的内容）
- 对于指尖俯卧撑来说，保证你的训练组在 2-3 组之间（无需更多），每组反复次数也要低。2×5 次就很不错。
- 渐进式升级指尖俯卧撑的难度，但永远不要力竭。只有在你觉得当前动作太简单的时候才去尝试更难的动作。
- 在指尖俯卧撑之后进行抓握训练是不错的选择（千万不要在抓握训练之后再进行悬吊方面的练习，包括引体向上、悬垂举腿）。

囚徒健身论坛

所有老派训练者都知道抓握“技巧”的学习相对较快，但是壮硕的前臂也不可能在一夜之间练成。只有当你经历了痛苦、坚持与明智的进步之后，你才可能达到遗传潜力的顶峰。

- 努力训练，但不要超量训练。过度训练只会耗尽你双手的力气，但不会让你的力量增长得更快。任何超过四组的悬吊（每只手）都已经过量。
- 组间需要多久休息就休息多久。不要太匆忙，也不要休息太长时间导致前臂变“冷”。
- 在升级到下一难度的动作之前你想悬吊多长时间因人而异，但是任何每组超过一分钟的训练都只是更多地在锻炼耐力而非力量。
- 你的手部在上身练习中已经得到了适量锻炼，因此避免手部过度训练。每周一次即可，每周两次更佳，不要尝试每周三次除非你恢复力超强。

【制定计划】

如果你运用了以上原则，那么你就可以开始为自己的前臂训练制定计划了。制定计划非常重要，因为在训练的独立性方面，自己给自己当教练的能力与进行无器械训练的能力，二者的重要性相差无几。

对于那些想立马开始训练的人，下面这份示范计划就是一种不错的开始。热好身，严格要求动作标准，主要精力放在悬吊训练（添加一些指尖俯卧撑来平衡拮抗肌），然后逐步升级。这就是监狱模式的训练计划。

绝对没错，我敢保证。

训练计划模版 这是一份极好的前臂训练计划的雏形： 在上肢训练之后 关节活动——1 分钟	
1. 鹰爪：	第一组：10 次反复 甩手 第二组：10 次反复 甩手
2. 指尖俯卧撑：	第一组：5-10 次反复（热身组） 第二组：5 次反复（训练组） 第三组：5 次反复（训练组）
3. 悬吊：	第一组：25 秒（热身组） 第二组：最多 1 分钟（训练组） 第三组：最多 1 分钟（训练组） 第四组：最多 1 分钟（训练组）

☀记住热身组的动作与训练组比起来，应该能够让你感觉相当容易。
☀这份计划几乎能够适用于任何力量水平——如果你变得强大了，只需要相应地采用更难的动作。

【囚徒健身之“铁拳挑战”】

我知道有许多抓握大师喜欢用自由重量来锻炼他们的双手。我经常听到这些人向我抱怨说体操式的手部训练太“轻松”、太“简单”，难以获得训练效果。“自身体重的手部训练能够难到什么程度？”，他们这样问我。

话说，如果你想要以自由重量来锻炼手部，没关系，我并没有否定那种方法。有许多家伙就是喜欢手上抓铁块的感觉——我懂的。不过当有人跟我说手部的自重力量训练太容易的时候……我想跟这种人打个赌来教他怎么闭上自己的大嘴。

我来说一说这个赌的内容。这个考验我称之为“囚徒之金刚臂”，仅仅由四个动作组成。如果你已经看完了前面四章，并且还是认为手部自重训练太“容易”的话，那就来试试完成以下这四种技艺吧。这些动作必须按顺序完成，各动作之间的休息时间不得多于五分钟。

1. 三毛巾悬吊：单臂×60 秒

将三条较厚的毛巾搭在单杠上。这三条毛巾应该一层层地叠在一起。用你的单手握住毛巾的末端——或者说不应该叫握住，而是尽量环住——由于毛巾折叠，此时相当于你抓着的是六条毛巾，你的四指不太可能接触到你的拇指。抓紧，悬吊起来，保持 60 秒。然后换另一只手重复以上动作。

2. 食指引体向上：10 次反复

只用你的两根食指来完成 10 次标准的引体向上。你可以吊在杠上，如果觉得杠太粗，你也可以使用吊环或者特制的皮带/铁箍之类的东西。

3. 单臂指尖俯卧撑：5 次反复

在地面上完成 5 次指尖支撑的单臂俯卧撑。手掌不能接触地面，双脚可以分开。然后换另一只手重复该动作。

4. 爆发抓握-握法交换：每只手 10 次

单臂悬吊在单杠上，此时为正握。蹬腿，然后再半空中交换抓握方式，用同一只手再抓杠，此时为反握。在最低处稍停一下，然后再次蹬腿，反握换回正握再抓杠。完成 10 次握法交换，然后换另一只手重复以上动作。

听起来有难度？三毛巾悬吊非常之难，但是我向你保证，这一考验并不是不可能完成的。强人 Sandow 可以用任何一根手指来做单臂引体向上——包括小指和拇指！他同样还是爆发抓握训练的爱好者，可以靠单手“蹦”上一条斜放的梯子，全程只用蹬腿和抓杠。许多武术家懂得自重训练的价值，他们只用两根食指或拇指来做俯卧撑练习。因此上述的考验并不算是一份最精英的训练计划。

然而，大多数人——非常强大的人——靠着自由重量锻炼他们的双手，最终却仍然倒在这一考验面前。他们会震惊不已。他们认为靠着自由重量和弹簧抓握训练，自己的手还有手指已经无与伦比的强大。但他们最后会发现自己甚至连简单的手部自重训练也搞不定。

该考验的概要如下：

囚徒健身之“铁拳挑战”

1、三毛巾悬吊：单臂×60 秒
2、食指引体向上：10 次反复
3、单臂指尖俯卧撑：5 次反复
4、爆发抓握-握法交换：每只手 10 次

如果你试过了上述考验并且完全通过，那么请接受我的膜拜。你是手部力量的绝地大师。如果你喜欢，去抓起自由重量，像真正的抓握传奇人物 AdamT.Glass，JohnBrookfield 或者 Samuelsson 那样去训练吧。

但是如果你不能通过金刚臂考验，那么我不想听到你说自重训练太简单之类的。你仍然能够从基础中学会很多。

【熄灯！】

没有什么比一双力大无穷的手更能展示自己的真正力量。最强大的双手可以折弯钢铁，可以不碰拉环直接抓爆一罐可乐，或者“倒拔垂杨柳”。这样的双手远远比隆起的肱二头肌或宽阔的肩膀更吓人。强大的双手不仅令人印象深刻，而且非常实用，但大多数现代的手部训练方法在我看来都是浪费时间。

如果你真的希望在获得粗壮前臂的同时获得同等强大的力量，那么丢掉现代方法，去学习老派的训练——依靠自身体重。使你前臂顶部强壮（肱桡肌和肱肌）的最佳练习不是锤式哑铃弯举或者反握腕弯举。与古老的引体向上比起来，那些动作称得上是微不足道，引体向上能够以最佳发力姿势来锻炼你的前臂和肘部。

至于前臂的外侧部，如果你想要最佳效果，忘掉自由重量（或者其他什么器械）。遵循自然的法则——还有千年以来的优秀训练者和勇士——以悬吊的

方式来锻炼前臂。单杠悬吊是一项众所周知的基础训练，但最终升级为从垂直物体悬吊，比如绳索或毛巾，后者能锻炼到单杠悬吊所不能锻炼的拇指力量。

对于监狱中某些特定的家伙，抓握或前臂训练不仅仅是重要那么简单，你甚至可以称之为他们的信仰，前臂训练对于他们相当于俯卧撑对于其他囚徒训练者的意义。他们在牢门上长时间进行单指或双指悬吊直到全身痉挛；他们练指尖俯卧撑直到每根手指都硬如钢棍。他们中大多数都整日训练，日复一日，一直练到熄灯之后他们的双手因老茧和水泡中流出的鲜血而打滑为止。你应该一眼就能看出这种稀有类型。他们巨大而纹身的前臂看上去就像机械义肢一样，粗大的血管起伏于块状的肌肉之上。

那些家伙是极端分子——这也是他们在狱中也会如此疯狂的原因之一。我不是在建议你像他们一样训练。你只需要在平常的训练中加入一些本章所提到的内容，在六个月之内，你那大力水手式的前臂必定会撑开你的袖口。

第七章 侧身肌肉链锻炼

顺风旗

貌似近一段时间人人都想要锻炼“斜肌”。这些像绳带一般游走在腹部边缘的肌肉好像激起了某种淘金热一样——如果你吃健身杂志那一套的话。随手拿起一本杂志，大致浏览一本健身书籍或者看几眼健身广告，你几乎不可能不看到这个如雷贯耳的词，“斜肌”。它就像是某种腹部训练的宣传标语一样……就像蛋糕不铺上一层糖霜就不叫蛋糕一样，不练那些斜肌的腹部算不上完美的腹部。

如果你是我这种人，你会发现纯粹为了美观，投入极端的热情来孤立训练这些次要的身体部位，非常令人作呕。这让我再次明白我们这个种族是多么自恋，以及在一些垃圾上浪费宝贵时间和精力的惊人能力。其实想法本身不坏，但是看看现代方法是如何训练斜肌的吧，你一定想要给自己脑门上来一枪。教练们所使用的大量训练技巧包括侧身卷腹、扭转卷腹、侧身绳索卷腹以及其他一些类似的垃圾玩意。

这些高人气的技巧是错误的和无效的。错误是因为，它们试图以孤立动作来训练一处小肌肉，而那处肌肉本身是用来联系大肌群中其他肌肉的。无效是因为，像卷腹那样的动作不是力量训练——而是低阻力的紧张训练。卷腹让你感觉你得到了锻炼，而实际上你获得的训练效果是零。（反复“紧张”你的股四头肌 3×20 次，每周这么练 3 次，请问它会变大吗？不会。会变强吗？不会。你感觉自己在锻炼，但是你的股四头肌不会发生丝毫变化，除非你实实在在地弯曲膝盖开始深蹲。）

如果你想真正强化自己的斜肌，你必须按照以下被证实的原则，这些原则能够有效锻炼到任何肌肉：

- 以身体自身重力为阻力
- 使用全身整体发力的技巧
- 努力锻炼
- 不断升级到难度更高的动作

把以上原则作为你力量训练的哲学，你就会获得极佳的效果，无论你想要锻炼的肌肉在哪里。还有，不要害怕变得强壮！

【现代的斜肌谎言】

那句警示——不要害怕变得强壮——真心不是我张口胡说的，尽管那听起来像是废话。信不信由你，世界各地的健身房里有一些男男女女，他们对于努力锻炼斜肌害怕得要死，担心这会让他们的腰围变大，让他们远离“V”字形上身或者搞坏他们所保持的体形。对于这些心态，我唯一的回复就是——狗屎！

只有两样东西能够让你的腰围膨胀起来或者给你的腹部套上“游泳圈”。第一样是体脂过多。第二种情况是滥用类固醇和生长激素，滥用这些药物会使你所有的肌肉都“吸水”膨大，同时还会使你的内脏器官长大，全方位地膨胀你的核心区。实用性力量训练则不会多么影响你的腰围——除非让你减脂变瘦。

斜肌是小而密集的肌肉，通过自然锻炼强化其力量会让这些肌肉变得强大而线条清晰，但是不会让它们变得多么硕大。去看看最顶级的武术家或体操运动员吧，那些人需要力量惊人的斜肌来完成其训练，你看他们的腰部，你只会发现那些肌肉精瘦、紧致，硬如钢铁。

现代健身房的家伙可以从那些训练者身上学到许多。如果你曾经被洗脑并进行大量低强度无意义斜肌训练，别着急，老兄。本章中我将教你如何让你获得像李小龙那样强大的腰部，不需要侧身卷腹，不需要绳索、松紧带或者其他腹肌器械。

【你需要锻炼斜肌吗？】

在我们开始正题之前，不妨先来问一个简单的问题：你究竟有没有必要对斜肌进行专门训练？

如果你看了那些现代肌肉杂志上关于腹肌训练的文章，我猜那上面给你的答案显然会是“YES”。不过，先等等。别忘了核心区的所有肌肉都协同发力，这其实有点像一条宽大的肌肉腰带。当其中一处肌肉正在紧张收缩时，其他肌肉也不得不收缩——哪怕只是等量收缩。这一解剖学事实同样适用于斜肌。在你练桥或者深蹲的时候，斜肌都会收缩——而且这些动作你练得越努力，斜肌所得到的锻炼也相应越多。

如果你对腹部进行专门训练（尤其是举腿），这种间接锻炼效果会更强。如果你所追求的只是紧致有力的核心区，那么标准的悬垂举腿就足够了。举腿所锻炼的不仅仅只有你的前部肌群，为了维持臀部的位置，你的斜肌也能得到极大锻炼。在前一本《囚徒健身》中，我还补充介绍了“转体举腿”这一变式，练习这一变式可以强化对斜肌的锻炼。

事实上，如果你努力练习了举腿以及其他五式，你可能不需要给你的斜肌更多的额外训练了。因为它们已经从你目前的训练中得到了足够锻炼。

然而，总会有一些运动员需要对其斜肌进行格外强化来应付他们的运动。侧腹的肌肉（包括斜肌）负责将胸腔和臀部从侧面拉拢，因此强大的斜肌对于那些需要踢腿或将腿部抬高的运动来说非常重要。比如杂技演员、滑冰运动员、舞者就需要超常的斜肌力量。还有一些精英级的自重训练者不满足于掌握举腿这一技艺——他们渴望掌握一切。这些狂人也想要知道应该如何正确训练他们的斜肌。

此外，本章我将要教给你的动作真是糟糕透顶……掌握这一技艺的满足感可以突破天际，而且一旦秀出来就会无比吸引眼球。许多自重训练者仅仅因为这一原因就会迫不及待地开始斜肌训练。

那么为什么不一起来呢？大家都有类似的想法，不对吗？

【终极侧链训练动作：顺风旗】

桥系列可以锻炼你身体的背面：胭绳肌、腿后肌、脊柱肌肉、斜方肌——后部肌群。举腿系列可以锻炼你身体的正面：腹部、臀部、大腿深层肌肉——前部肌群。如果你正在寻找一种能够有效锻炼身体侧部——侧身肌群——的练习，没有什么能超过顺风旗（人体旗帜）了。

顺风旗有许许多多的变式，但是最难的那些总是需要在竖直支持物上向外伸出躯体并保持躯体伸直。这一姿势让你看上去就像是一面顺风飘扬的旗帜——这正是命名的来源。（然而你要明白“顺风旗（人体旗帜）”并非统一的命名方式，有些人称之为“侧水平”或“水平支撑”。教我这个动作的囚徒称之为“侧平板”，而我也是在多年之后才知道它的其他命名。）

顺风旗是全身参与运动的一个极佳例子。保持顺风旗这一姿势能够锻炼到整个侧身肌群——不仅仅是斜肌，还包括腋窝下的背阔肌、胸腔附近的前锯肌、肋间肌、髋外展肌，还有大腿外侧的伸肌。脊柱和躯干肌肉需要像钢铁一样稳定整个身体。由于小腿需要抬起以抵抗重力，大腿的内收肌群也能够得到锻炼。顺风旗对于上身肌肉来说也是非常好的锻炼，因为训练者必须用双臂牢牢抓住

支持物。当然，练习一次顺风旗能让你的侧腰部酸痛上好几天，但是如果你要完成标准的顺风旗，你身上的每一块肌肉都不能存在弱点。

儿子，你的侧身肌群有多强？

所有顺风旗动作能锻炼到的侧链肌肉

许多训练者不明白腹外斜肌和腹内斜肌的区别在哪里。简单来说，斜肌外层主要用于将躯干拉向侧部或维持这一姿势——比如体侧屈或顺风旗。斜肌内层使躯体扭 转，比如转体动作。顺风旗是强化腹外斜肌的最佳动作。如果你把顺风旗与一种安全的自重转体练习——比如我将要在第十七章介绍给你的动作——结合起来的话，你将拥有一份最完美的斜肌训练。

顺风旗这一动作并非来自现代体操——现代体操中没有竖直的支持物，只有水平的（想想地板、跳马、吊环、单杠、双杠，没有直杆）。顺风旗是一项古老的练习，如今在一些需要竖直支持物的表演中你仍然能够看到它的身影。印度传统的立柱体操（Mallakhamb），中国的传统杂技爬竿以及马戏团的绳索杂技中还存在顺风旗的正统教授。就像我学会其他技艺一样，我学会顺风旗的地方也在——监狱。那里有着大量的栏杆、横杠和把手。

各式各样的侧身肌群训练。从左上起：双人体操；绳索杂技；传统 mallakhamb 训练；最后是马戏特技，RoyRogers 身上带着一对他的小伙伴。

无论你在哪里学习顺风旗，有一点是不会改变的——这是一项惊人的力量技艺。它应该受人崇拜。如果你不靠渐进式升级来学习这一技艺的话，你没有可能完全掌握它。

【两种类型的顺风旗】

顺风旗的变式主要可以分为两大类。一类叫做抓旗，另一类叫做举旗。抓旗时，你将竖直支持物——电线杆、旗杆、小树树干，或者随便什么都行——抓至自己胸口位置。举旗时，你伸直手臂将自己的身躯从竖直支持物上向外推出去。

Al Kavadlo 所演示的正是一流的抓旗动作，全身呈现完美直线。同样，正是由于 Al 强大力量才使得这一高难度动作看上去毫不费力。

Vassili 表演的完美举旗。在这张照片中，你可以清晰看到为何举旗是一项全身性的动作——几乎躯体中的每一处肌肉都在发力。看看他那惊人的后部肌群！

我将教你一系列的渐进式升级动作来帮助你学会这两种顺风旗的变式。因为杠杆的大幅缩减，抓旗的难度显著小于举旗。这也使得抓旗学起来更快更容易，但是最终学会举旗才能够获得最佳的侧身肌群锻炼以及最全面的全身力量提高。

由于两类顺风旗的难度不同，我总是建议我的学生先完成抓旗的升级——之后再去尝试举旗。这一基本原则尤其适用于那些还没有习惯全身静力紧张（比如平板支撑、俄式挺身）的训练者。首先精通抓旗不仅能够系统性强化你的全身，从根本上降低你受伤的可能性，最后它还能让你在尝试练习举旗的时候进步神速。

【熄灯！】

真正的力量源自你运用你整个身体的能力，快速的增肌来自最好的力量锻炼。这就是为什么侧腹部——或者侧腰肌肉——的现代训练法是如此落后。现代训练追求的是最大限度地孤立斜肌。
大错特错。

你想要古代雕像中那样强大、线条清晰的腰部？那些雕像雕刻于几千年前，那时还不存在想到了什么侧身卷腹的白痴。你现在知道我所宣扬的东西了。无视现代方法，找个竖直支持物然后开始学习顺风旗。练几组侧身卷腹，你可能会觉得自己腰部某处会有点酸痛。但是一摆出顺风旗，你就会感到你身体侧面所有的肌肉——从颈部到背阔肌到肋间肌到斜肌到臀部到大腿——让你异常难受地紧绷起来。你知道这些肌肉和肌腱正在被刺激、被强化。它们别无选择！

如果你想将自己的侧身肌群锻炼到极致，那么你必须学会举旗。但是一如既往地，在力量训练中，你必须先学会走才能尝试跑。先掌握好抓旗吧。在下一章中，我将教你如何抓旗。

第八章 简易八式

抓旗

对躯体侧部——尤其是侧腰——的严格训练从来都不是什么新鲜事。去看看古希腊或古罗马的那些英雄，你会发现他们都拥有令人印象深刻的、如刻刀雕刻出来般的斜肌和侧腰。那些雕塑都是以运动员或战士为原型的，那些人需要强大的侧身肌群来投掷铁饼或标枪。别忘了，这些才是最初的战场武器。在古代，运动能力和战斗能力基本上可以划等号。瘦弱、不发达的腰部正是古希腊所鄙夷的。那个时代，如果你没有强壮的斜肌，你就算不上男人。

作家们经常谈到“古希腊完美体形”——宽大的肩膀和窄小的腰部——但实际上，把细小的腰部视为阳刚的象征，这从来都不是西方的观点。这一概念来自古埃及艺术品，但那只是因为——对古埃及人来说——他们的法老和神明不是战士，更不是运动员，而是统治者。统治者不需要那些凡夫俗子的特点来玷污自己，他们不用上战场证明自己。因此他们不需要强壮的腰部。

强壮侧身的重要性不仅仅限于对战士。躯干四周整体都被强大的肌肉所环绕，这对于真刀实枪的高水平力量对抗非常重要。某些健身房里出来的人看似非常强壮，因为他们能够举起沉重的杠铃，但是当你请他们来帮你搬家时，他们却抬不起一台冰箱或电视——这些东西远不及他们的杠铃沉重。为什么？因为健身房里面的重量——无论是器械还是杠铃——都是对称的、平衡的。但是现实生活中的物体比如桌子，人们几乎不可能“平衡地”抬起它。总会有一侧更重，在举起的过程中，重量的分布经常还可能出现随机变化或起伏。健身房里出来的肌霸拥有强壮的前部肌群、后部肌群，但他们的侧身肌群是最弱的一环。

旧时代的强者非常懂得这一点。他们从来不会像现代举重者那样回避训练腰臀侧面的肌肉。他们的日常锻炼包括屈体单臂推举、单臂硬拉等等，这些动作都能够打造极为强大的侧腰。在一个世纪之前，传奇人物 ArthurSa×on 在正式场合下表演了 370 磅（约 167.8kg）的屈体单臂推举——而他在非正式时曾完成过 385 磅（约 174.6kg）。你能够想象他的臀部和侧腹有多么强大吗？在现代，你如果能找到可以完成他一半重量屈体单臂推举的顶级举重者就已经是万分幸运了。有一点我非常肯定——Sa×on 在搬家的时候不需要任何人来帮忙。

Arthur Sa×on 正在展示屈体单臂推举的第一阶段。

教员 Paulinetti 所表演的单臂平板支撑。只有拥有钢铁般强大侧身肌肉的人才能完成这一技

强大的侧身肌肉对自重力量技艺也同样重要。看看杂技演员所表演的特技，或者观察一下跳马上的体操运动员。只要是腿部向侧方伸出或者支撑体重，所有的腰臀肌肉都会参与。由于腿部的长度和重量，这表明强大的侧腰肌肉是不可缺少的。

如果你想达到那么高水平的自重力量与控制力，我会教你怎么锻炼。先从抓旗开始学起。

【在哪里练习？】

在你开始抓旗训练之前，你先要找到一处竖直支持物。一个光滑、稳固、粗细合适的杆状物是你最理想的选择。有些人会问“多粗？”，我认为直径至少一掌宽，尽管一般来说更粗一些会更好抓。下面是一些建议：

•灯杆
•路标牌杆
•房柱
•小树树干
•公园设施（做引体向上的柱子等等）

这些东西随处可见——如果你不去关注，可能你自己都没有发现。如果你想要精通顺风旗，你必须像一名跑酷者一样去思考，开始重新审视日常生活中的建筑。你很快就能发现，实际上，训练工具无处不在。讽刺的是，你不太可能找到抓旗所需要的支持物的一个地方就是健身房。这没什么不好，转身离开健身房或许是你提高自己训练效果的最佳选择。

不管你选择什么样的竖直支持物，都要确保其足够稳定和稳固来承受你的体重，检查一下确认抓握处没有锋利或锯齿状的边缘。我不希望你伤到自己。

【抓旗的锻炼理念】

在接触抓旗的升级训练之前，我先来带大家了解一下一些训练理念。这能帮助你获得更快的进步。

•**坚持：**抓旗更适合作为静力、等量的技巧，而非运动、等张的技巧。你跳起来摆出你所能完成的最佳姿势，然后坚持。如果你习惯了动力体操，那么注意到这一改变所需要的是另一种心态。对于大多数动力动作，只需要短暂的维持，完成动作需要更多技巧，犯错的余地也更少。静力体操则更需要集中注意力。

•**整体力量：**你可以把顺风旗练习加入到任何一处部位的训练计划中，它能够强化你的侧身肌肉，增强你对身体的整体运用能力。但是如果你同时也在训练第一本《囚徒健身》中所介绍的六艺的话，进步会更快。基础的体操动作不仅能

够教给你更好的协调技巧，还能增强你前部肌群和后部肌群的力量，这对于你掌握顺风旗来说是极佳的基石。

囚徒健身论坛

•快速升级：在这一教程中，我给出了抓旗练习的八式升级法。我喜欢多给出一些升级变式，因为这样可以有更多调整的空间。这样也能够让训练者可以更直观地看到通向成功之路，这对于培养动机和提升自信非常重要。但是请记住，不必拘泥于“八”这个数字。去尝试每一式并且了解各式的作用，这种练习方式非常好，但其实并非每个训练者都需要完整的八式。如果你能够轻松完成某式（至少坚持 10 秒），而且下一式也难不倒你，那么你完全可以快速升级到下式。（相比于六式的常规训练原则，本原则更加适用于顺风旗这种静力体操。）

如何将抓旗编入你现在的训练计划中？你可以看看下面的一些基本原则：

如何升级

•坚持多久？

如果你要在抓旗上运用升级法，升级标准可以灵活处理。对于大多数阶段，坚持十秒就已经差不多可以了。一旦你能够按照标准姿势完美坚持十秒，那么就去尝试下一式吧。

•练习量？

当你练习顺风旗时，保持你的最佳姿势直到坠落或滑落。稍微休息一下（几分钟）之后再尝试。每次练习时重复这一过程五、六次。

•练习频率？

顺风旗对肌肉的锻炼强度较大，可以让你一次酸痛上好几天。你可以每周练三天（非连续）。如果你状态极佳并且渴望早日掌握顺风旗，那么隔天一练也可以。但是不要在上次训练的酸痛还没有好转的时候又开始新训练——这没有意义。

现在你知道基本原则了。但愿你已经想到该在哪里练习了，你现在也应该知道要如何安排自己的训练日程。但是在正式开始学习第一式之前，我还要教你一项最基础的东西——抓旗抓杆的最佳技巧。

囚徒健身论坛

【基本抓杆姿势】

在开始抓旗各式的学习之前，先来看看抓旗动作中最基础的元素——抓旗抓杆法。分为以下四个基本步骤：

一、走近竖直支持物（杆、柱子、树干等等）。右臂伸直，把腋窝或背阔肌上部分紧紧靠在杆上。这样你就完成了初始姿势。

囚徒健身论坛

二、将右臂向后弯曲绕杆，弯曲肘部，让右手紧紧抓在杆上。你的食指可以指向地面，但其他手指必须要握紧直杆。如果不行，那么说明直杆的粗细不合适。不管你如何放置自己的手指，手掌底部都必须牢牢靠在杆上。

三、将你的左手放在杆上。左手应该在大约臀部的高度，左臂肘部要弯曲。用力推杆，让左手产生最大限度的肌肉紧张。之后，左手是不让你掉下来的那只手，所以它必须绷得紧紧的。

四、让自己稍稍后退——通过向后退一小步或/和使腰部弯曲的方式。这是为了给你的左手肘部创造空间，以让左手肘部稳固地支撑在腰下，略高于左臀。此时，你的左前臂与直杆接近于四十五度。现在鼓起勇气，准备升空！

就是这样——这是今后抓旗各式中你都将用到的最基础的抓旗抓杆法。（至于另一侧的抓旗抓杆法，只需要相应地将动作的左右替换即可。）随着时间的推移，你会发现这看似独立的四步逐渐变成一个流畅的动作。随着你的进步，你也会发现你的抓杆技巧会变得跟我教给你的有些差别。没关系——各人的技巧总会产生差别的。

囚徒健身论坛

第一式 悬吊抓

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-77）。紧紧夹住直杆，用你的双手竭尽全力地推杆，让你腰下的手肘起到杠杆的作用。一旦你觉得自己已经聚集了足够的力量，从地面上缓缓抬起双脚——一开始的时候一次次来就行。暂时不要尝试将你的双腿伸向侧面。放松下肢，保持膝盖屈曲，让你的双腿自然悬吊。这一式的目的是帮助训练者获得足够的力量和自信，以在抓旗抓杆中支撑自己的全部体重。

提示

通过屈膝和稍稍将双脚向后抬高的方式来抬起双脚，而不是要将膝盖抬高到臀部。第一式注定会是一个上身练习而不是腹部练习。

这一式的目的是帮助训练者获得足够的力量和自信，以在抓旗抓杆中支撑自己的全部体重。

囚徒健身论坛

第二式 单蜷腿斜身抓

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。你的手肘应该牢固支撑在腰部，位于臀部上方。这种肘部位置会将你的臀部推离中心位置，并稍微偏向侧方。然后，右腿屈膝并将膝盖尽可能抬高、向躯干拉近。伴随这一动作，你的整个身体会向侧方“跃”起。与此同时，向外侧伸直左腿。努力控制躯体保持一条直线。这样一来，你的躯干和左腿就形成了一条“对角线”。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

蜷曲较高的那一只腿会让你的躯体更容易保持一条“对角直线”，不过有些人仍然会躯体下垂。这完全是因为你的侧身肌群太弱——大多数人，甚至运动员，都极少测试过他们的侧身肌群力量。不要放弃。

努力控制躯体保持一条直线。这样一来，你的躯干和左腿就形成了一条“对角线”。保持这一姿势，正常呼吸。

第三式 双蜷腿斜身抓

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。然后，进入到单蜷腿斜身抓旗姿势（第二式）。你将右腿尽最大可能蜷曲到靠近躯干之后，再将你的左腿也向躯干拉近，直到你的左腿就靠在右腿旁边。这时，双腿看上去都处于轻度蜷曲状态。努力控制躯体保持一条直线，你的躯干和双腿胫骨应该形成一条“对角线”。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

如果你已经在练单蜷腿斜身抓旗，那么这个动作实际上不会给你的腰部太多阻力。但这是通往双蜷腿水平抓旗的重要基石。如果你觉得蜷腿收膝的动作有难度，那么去练练坐姿屈膝（《囚徒健身》举腿第一式）能够帮助你掌握要领。

双腿看上去都处于轻度蜷曲状态，你的躯干和双腿胫骨应该形成一条“对角线”。保持这一姿势，正常呼吸。

第四式 斜身抓

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。然后，进入到双蜷腿斜身抓旗姿势（第三式）。之后，在保持躯干呈“对角线”的情况下，将双腿向外伸，直到双腿都完全伸直。此时，你的躯干和伸直的双腿应该形成一条“对角线”。保持这一姿势，正常呼吸。

本式对于掌握抓旗非常有用。因为即使训练者无法完成标准的水平抓旗，但相对不那么紧张的斜身位置则难度小得多。

提示

这是非常关键的一式，你不应该跳过这一式。如果一开始你觉得斜身抓旗太难，那么慢慢来：一开始只需要坚持 10 秒的双蜷腿斜身抓旗，然后再逐渐伸直双腿。

此时，你的躯干和伸直的双腿应该形成一条“对角线”。保持这一姿势，正常呼吸。

囚徒健身论坛

第五式 双蜷腿水平抓

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。一鼓作气“跃”起，用左手前臂撑起身体。同时抬高膝盖至臀部位置（蜷腿姿势）。此时，你的躯干和双腿胫骨应该形成一条“水平直线”。保持这一姿势，正常呼吸。
本式是一大进步，这是训练者第一次以水平姿势抓旗。希望就在前方！

提示

这也是非常关键的一式，在这一式中你将学会水平抓旗时上身的正确姿势，为今后更难的水平抓旗打好基础。目前升级到这一式，你较低的那只手的前臂都发挥着杠杆作用。在此式中，你会发现较低的那只前臂更像是塞进你侧腰的一根斜柱。较高的前臂应该平贴直杆，用力夹紧以分担体重。

此时，你的躯干和双腿胫骨应该形成一条“水平直线”。保持这一姿势，正常呼吸。

囚徒健身论坛

第六式 单蜷腿水平抓

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。然后，进入到双蜷腿水平抓旗姿势（第五式）。保持较高的那条腿蜷曲，膝盖抬高至臀部。同时，向外伸直你较低的那条腿。努力控制躯体保持一条直线。此时，你的躯干和较低那条腿应该形成一条“水平直线”。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

对于已经能完成双蜷腿水平抓旗的训练者来说，他所需要做的只是伸直双腿。第六式和第七式将教你如何以最渐进的方式来完成这一升级。许多时候，一旦训练者能够掌握单蜷腿水平抓旗，那么他们很快就能达成最终式。至此为止，绝大多数的核心训练已经完成。

同时，向外伸直你较低的那条腿。努力控制躯体保持一条直线。此时，你的躯干和较低那条腿应该形成一条“水平直线”。线”。

第七式 屈腿抓旗

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。然后，进入到单蜷腿水平抓旗姿势（第六式）。第六式的姿势稳定之后，逐渐弯曲较低那条腿的膝关节和髋关节。与此同时，逐渐伸直你蜷缩的右腿直到左右腿相遇。此时，你的双腿应该为小于或等于四分之三的完全伸直状态。尽管关节屈曲，但躯干和双腿仍然应该成一条“水平直线”。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

伸直双腿会使重心外移，增大所有顺风旗动作的难度。要调整这一式的难度也非常简单，屈曲程度越大则动作越容易完成，双腿伸得越直则动作越难完成。

第六式的姿势稳定之后，逐渐弯曲较低那条腿的膝关节和髋关节。与此同时，逐渐伸直你蜷缩的右腿直到左右腿相遇。此时，你的双腿应该为小于或等于四分之三的完全伸直状态。

囚徒健身论坛

最终式 抓旗

综述

走近直杆，进入到抓旗抓杆姿势（P75-P77）。然后，进入到双蜷腿水平抓旗姿势（第五式）。第五式的姿势稳定之后，逐渐向外伸直双腿直到双腿完全笔直。此时，你的躯干和双腿应该形成一条完美的“水平直线”，不允许出现任何下垂。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

在标准的抓旗动作中，你的腹部应该朝外——不是朝上。如果你腹部朝上对天，这说明你的侧身肌群太弱，而你正在从你的腹肌（前部肌群）那里借力。保持侧面朝上。随着这一式对你来说难度越来越小，你会发现你会不再需要在伸直双腿之前摆出双蜷腿水平抓旗的姿势——你可以从一开始就伸直双腿，然后纯粹依靠侧身肌群的力量将身体缓缓支撑起来。

向外伸直双腿直到双腿完
腿应该形成一条完美的“水
垂。

抓旗系列升级表

第一式	悬吊抓旗 第 78 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第二式
第二式	单蜷腿 斜身抓旗 第 79 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第三式
第三式	双蜷腿 斜身抓旗 第 80 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第四式
第四式	斜身抓旗 第 81 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第五式

抓旗系列升级表

第五式	双蜷腿斜身抓旗 第 82 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第六式
第六式	单蜷腿水平抓旗 第 83 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第七式
第七式	屈膝抓旗 第 84 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始最终式
最终式	抓旗 第 85 页	终极力量 坚持1分钟

【熄灯！】

事实证明：上千次反复的侧身卷腹不会给你的整体力量或形体带来多少好处。如果一名整天练习卷腹和其他一些无用的现代核心区训练法的训练者尝试抓旗——一种需要真正力量和运动能力的静力练习——的话，他会被震惊的。

然而，对于大多数训练者来说，抓旗学起来还是相对简单的，前提是他们坚持练习，逐渐进步，而且体重合适。先掌握好基础的抓旗抓杆法，然后逐步尝试我所列出来 的升级动作。许多人可能不需要八式这么多——没关系的。有些人或许还会试验发明出你自己的升级表，然后再教授他人——这会更棒！

一旦你能够完成较长时间的标准抓旗，那么你可以确信自己的侧身肌群已经没有弱点了。每周练习抓旗两、三次——或许就添加在你常规的训练计划之中——那么你会发现你的侧腰会以比每天练卷腹的家伙快一百倍的速度紧致起来。

对于许多人来说，抓旗已经足够了。没问题的——你能够完成一项大多数健身者都完成不了的技艺了。对于那些渴望进入自重训练精英阶层的人来说，还有进阶的选择——举旗。如果你愿意尝试，我将在下一章教你。

囚徒健身论坛

第九章 不那么轻松的八式

扬旗

一些训练者或许会满足于掌握抓旗，但另一部分人则会想要尝试传说中的举旗。

举旗是所有顺风旗动作当中对侧身肌群的终极测试。忘了你的侧身卷腹和坐姿转体：举旗是一种独树一帜的力量技艺。认真对待训练的举重者（那些已经意识到侧身肌群重要性的——但只 有极少数）也许会拿着哑铃做体侧屈或者将大重量杠铃放在身体一侧进行单臂硬拉，然而这些动作给侧身带来的力量收益远远无法与举旗相比。

与拉起大重量相比，举旗不仅仅能够培养更好的平衡、协调能力，而且也安全得多。当你在大重量的压力下向一侧弯曲身体时，你的椎间盘正在承受极大压力，脊柱和髋关节受伤的可能性也大大增加。但举旗时，所有的肌肉紧张都是为了确保身体呈一条直线——脊柱也自然伸直。

最低目标？如果你想以超强的侧身肌群力量横扫比赛全场，如果你想打造强壮、坚硬、细节明晰的斜肌，那么举旗会满足你。

【上身变式】

在举旗中，有三种基础的抓握方式：

1．竖直抓握：较高的那只手正手握杆，较低的那只手反手握杆或者以一种侧手朝上、四指朝下的方式握杆。这一抓握方式最适合直杆，不过一些强者（如马戏团杂技演员）可以在绳索上完成这一抓握的举旗。

2．水平抓握：抓住两根水平横杠（一高一低），较高的那只手可以正握或反握，但是较低的那只手应该反握。
3．你抓我握：这是一种杂技演员有时候会使用的抓握方式。他们抓住自己小伙伴的手，而不是直杆或其他什么无生命的东西。

以上是最基本的三种抓握方式——记住，如果环境允许，你可以进行拼凑组合：较高那只手竖直抓握，较低那只手水平抓握，等等。基本上，选择哪种抓握方式取决于 你自己的想法以及你所能够获得的条件。适合竖直抓握的直杆，比如路标杆、栏杆，甚至路灯杆（如果你的手指够强……对于举旗来说，圆柱体越粗越难抓）。至于水平抓握，公园里的攀玩架或一些猴杆儿都是不错的选择，其实你随便找找——你会惊讶于你所能够利用的工具，你或许可以从下面的照片中得到一些启发。

本书中的示范插图都选择了竖直抓握的方式，但每式的基本原则和升级方式适用于任何抓握方式。不管你喜欢的是哪种抓握方式，最重要的是要坚持以那一种抓握来练习并最终掌握举旗。

竖直抓握举旗。

Al Kavadlo 正在表演他标志性的水平抓握举旗。

“你抓我握”举旗的经典一幕。跟其他举旗一样，需要搭档配合的这种举旗也需要强大的平衡能力，同时还需要较高那只手的极大拉力、

困于城市之中而且没有健身房？没关系。强人 Danny Kavadlo 告诉我们纽约城就是他的健身房！他向我们展示的同样是基础的举旗，但却使用了许多即兴的抓握方式。（你看他是怎样运用斜握与另一只按在电话亭上的手掌举旗的，天才！）

Danny Kavadlo 正在纽约市某地铁站表演举旗。

A1 决定“与树为友”，请注意他所自创的抓握方式。

囚徒健身

无法接触到城市的钢铁丛林？你仍然可以进步。跑酷爱好者 Anthony Ruiz（下图）正在水管上表演举旗的转体变式。右图中，Danny 在木桩上运用了一种独特的抓握方式。你总是能够找到训练场所的。

【理解扬旗中的抓握】

抓旗学起来相对容易。这与侧身肌群力量的关系不大，只是因为抓旗对上身力量的需求不如举旗。抓旗所需要的力量主要集中在胸部和肱二头肌，以支持臀部和腿部的 体重，而对于大多数训练者来说胸肌和肱二头肌都已经足够完成这一任务，因此抓旗不需要练太久。然而举旗，需要的是肩膀和手臂的强大力量。在某种程度上，这 也是因为杠杆因素——整个身体都伸到外面，而不仅仅只是臀部和腿部。但是举旗中的真正挑战在于抓杆——所有尝试过举旗的人都会明白——那属于不对称抓握。 抓旗时，两只手臂所承受的重力大致相等；而举旗时，较低那只手臂不得不承受绝大部分体重，以放大其所参与的杠杆作用。

要告诉你举旗抓杆会让上半身感到多么困难和怪异是毫无意义的。甚至都不用说，如果你不能以“锁定”肘关节的姿势单臂支撑起自己（类似单臂倒立），那么你较低那只手臂会完 蛋；如果你不能单臂悬吊自身体重，那么你较高那只手臂会完蛋。幸运的是，你可以在较短的时间内增强这些部位的力量。照着一份倒立撑升级表进行渐进式训练将 会使你的肩部产生最大的推力，一些简单的悬吊练习会奇迹般的增强你的抓握力，如果你在这些身体素质方面还有不少落后，那么你应该抓紧时间提升了。

【爆发力：上与下的技巧】

当我在圣昆汀监狱里第一次学习顺风旗时，我比较容易就掌握了抓旗（并非我自吹，毕竟我花了大把血汗练过无数 次的单臂平板支撑转单臂倒立，这一动作让我的侧身肌群力量不会太差）。尽管我十分成功地拿下了抓旗，但举旗却完全不是一回事。我尝试着缓缓地水平抬起身 体，但是我好像就是没办法办到，我的身体会不可避免地倾斜和下垂。

有一天另外一个囚犯看到我在院子里的练习后向我走过来，然后他给我展 示了一个技巧，一个非常有用的解决办法——几乎立马就治好了我那不堪入目的举旗。“秘密”就在于竖直举旗。不是缓缓抬起伸直的躯体成顺风旗，而是爆发性蹬 地屈腿摆出一个倾斜向上的预备姿势（见举旗第三式、第四式）。然后，再缓缓伸直躯体，直到双脚对天（见举旗第五式）。这种倾斜向上的姿势我称之为竖直举 旗，而维持竖直举旗的动作要比维持标准的水平举旗容易得多。从竖直举旗这一姿势开始，我再缓缓放下身体直到动作变成水平举旗（见

举旗最终式）。搞定——在几周的努力之后我终于完成了一次比较让人满意的举旗。

为什么我能够将身体从竖直姿势放低成水平举旗，却不能直接水平抬起身体完成举旗 呢？有几个原因。最明显的一点是，控制一个你正在放低的重量比控制一个你正在抬起的重量要容易，因为在那一过程中，前者不需要你对抗重力做功。（想象一下 放下一个你正在弯举的非常重的重量，直到放低到其与地面平行；然后对比一下你直接抬起那一重量，标准姿势。）我也相信爆发性蹬地完成竖直举旗能够激活侧身 肌群中的神经末梢，给神经系统发送“信号”，自动增强这一区域的力量。

不管何种原因，这一“先蹬地完成竖直举旗再放下身体变成水平举旗”的小把戏真的非常有效，前提是你要有能力开始这一进阶。我已经将这一方法放在了举旗升级动作中，就在本章的后半部分里。

【扬旗的锻炼技巧】

好了，现在你已经知道原理了。在你开始训练之前，我想给你一些小提示，这些提示对于你练习举旗会非常有帮助。

•在你能够完成标准的抓旗最终式之前，不要尝试举旗。提前尝试举旗毫无意义——就像在你只能卧推 150 磅的时候尝试卧推 300 磅。

•举旗前几式的目的主要是培养良好的抓握能力而非强化侧身肌群力量。因此，在你练习举旗的初始阶段，你在练习结束时都应该坚持做几次抓旗动作以保证侧身肌群的训练强度。至少在练到举旗第五式之前你都必须这样做。

•在举旗时，你的体重会被杠杆作用放大。我从来没见到有胖子能完成举旗。有些卡在某式的训练者会发现当自己甩掉 5~10 磅肥肉之后，他们的升级之路又是无比平坦。

•举旗是极度偏重的一种抓握，它对身体两侧的锻炼非常不同。正因如此，它能够清晰地照亮你肌群中的弱点，这也是为什么有些人只能完成一侧的举旗。别自己跳进这种陷阱里。每次练习顺风旗时都应该在杆上练习两侧，而且必须先从弱侧开始。

•一旦你掌握了手臂的抓握法，你会发现在举旗中平衡向外伸出的躯体比抓旗要难得多。尤其是，如果腹肌太弱或者不收缩，如果杆并非完全竖直，那么身体可能向后摆动。注意去抵消这些影响！

•对于所有自重训练来说，安全都非常重要。从第一次尝试举旗开始，你就应该学会如何安全下杆。培养控制能力——千万不要让自己直接掉下来。

•举旗很难，新人要花不少时间才有希望学会。练习过程中，可能每两周你才能多坚持一秒。这已经是极大的成就了！你的侧身肌群正在变强，而那些不停做侧身卷腹的人正在搞坏自己的背部。

如何升级

坚持多久？

与抓旗比起来，举旗的升级标准甚至更加灵活，我的建议是：

- 对于第一式和第二式，你的目标是坚持大约十秒；
- 对于第四到第七式，你只需要坚持五秒的标准姿势就可以开始下一式学习了。

练习量？

当你练习顺风旗时，保持你的最佳姿势直到坠落或滑落。稍微休息一下（几分钟）之后再尝试。每次练习时重复这一过程五、六次。

练习频率？

举旗对身体素质的要求比抓旗更高，你的练习频率应该服从以下原则：

- 对于第一到第五式，你可以每周练三天（不连续）；
- 对于第六到第八式，每周的练习不要超过两次。

【基础的扬旗抓杆法】

开始进行举旗练习之前还需要一些基础练习，就像我们刚开始学习抓旗时一样，在练习各式动作之前，先来看看最基础的举旗抓杆法。

囚徒健身论坛

1．初始距离非常重要。别忘了，你至少有一只手臂在举旗过程中是要处于“锁定”状态的，所以如果你离杆的距离比手臂长度短太多的话，那么你就不得不将自身体重“推”出来。别给自己找麻烦，老兄。站在大约距杆四分之三手臂长度的位置。

2．左臂向下抓杆，大概在你臀部的位置。你的掌底应该向上，食指指向下方。让你的左臂“锁定”在伸直状态。

3．将你的右手向上伸，抓杆，大概在高于你头部的某个位置。你右手的拇指应该低于你的手掌，此时你可以采取“无拇指”抓握，或者将拇指环绕在杆上。不管怎样，你觉得最自然的抓握方式就行（与直杆的性质也有一定关系）。

4．手部的抓握方式摆好之后，现在把身体侧面完全朝上。如果需要的话，你也可以稍微挪动几步来完成这一姿势。此时你较高那只手臂不用完全伸直，但你需要用那只手臂全力拉起身体，与此同时另一只手臂用力推杆，让肌肉紧张准备好举旗。

举旗抓杆的说明我可能没有特别严格地描述。这是因为每个人的技巧可能会有较大差别。关键在于自己去尝试。只要你对于我所描述的基本步骤进行一些训练和思考，那么你自然也能够发展出一套适合你自己的技术。你从哪一个方向举旗也是你自己说了算，要改变左右，你只需要简单地替换描述中的“左”“右”即可。

就这样，让我们开始举旗八式的学习吧。

稳扎稳打：Kavadlo 家的男儿告诉我们，人们所利用的最简单的工具就能够打造出非人般的力量与控制能力。你总是能找到根直杆的，不是么？

囚徒健身论坛

第一式 支撑推举

综述

支撑举旗是举旗练习的第一步。这一式也让训练者在开始练习悬吊举旗之前先增强（或测试）自身 的上身力量，而悬吊举旗是所有举旗练习的基础。对于本式来说，你需要一根靠近墙面或者其他竖直支持物的单杠，用来练引体向上的单杠就不错。双手正手抓住单 杠，悬吊在离墙不远处。从单杠上放下一只手（与竖直墙面最近的那只手），然后以手掌贴在竖直墙面上。那只手用力推墙，直到手臂“锁定”伸直，而你的身体被 向外推出呈一定角度。保持你的身体呈一条直线，正常呼吸。

提示

要让这一式的难度逐渐增大，你只需要让悬吊在杠上的那只手朝着另一只手的方向缓缓移动。一旦双手抓握的位置几乎处于同一竖直线上时，你就可以升级到第二式了。

从单杠上放下一只手（与竖直墙面最近的那只手），然后以手掌贴在竖直墙面上。那只手用力推墙，直到手臂“锁定”伸直，而你的身体被向外推出呈一定角度。保持你的身体呈一条直线，正常呼吸

第二式 推举悬吊

综述

走近直杆，进入到举旗抓杆姿势（P96-99）。较高那只手臂用力拉杆，较低那只手臂用力推杆，绷紧　上身。本式中，你拉杆的那只手臂必须绷紧。一旦你觉得准备好了，将双腿稍稍跳向一侧，努力保持双脚离开地面。如果需要的话，你可以稍微弯曲一下膝盖。让你　的下半身自然悬吊。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

本式的目的是在举旗中产生足够的肌肉紧张来支撑你自身的体重。现在你还不需要去尝试保持水平，所以努力让双腿摆向一侧或者保持身体呈一条直线吧。目前，你所需要做的就是将全身能量都输送给上半身。

本式中，你拉杆的那只手臂必须绷紧。一旦你觉得准备好了，将双腿稍稍跳向一侧，努力保持双脚离开地面。

第三式 蹬地推举

综述

走近直杆，进入到举旗抓杆姿势（P96-99）。将臀部摆到一侧，双脚分开。用距离直杆最近的那条腿猛力蹬地，将另一条腿爆发性地甩高（A）。用你较高那只手臂（弯曲肘部）拉杆，并用你较低那只手臂推杆。你的蹬地弹跳需要将躯干抬高到高于水平位置（B）。在跃起的最高点，转动髋关节，让臀部朝上。你的最终目标是尝试抬高并蜷起膝盖让膝盖处在高于躯干的位置（C）。本式是举旗系列中唯一的纯粹爆发性动作，所以我不要求你在最高点维持该动作——本式的意义在于学习爆发动作的发力方式。只需要让双膝抬高即可，有力地爆发并完美控制。当你能够将这一动作完成十次时，你可以开始尝试维持在动作最高点了，那将是下一式的内容。

A、用距离直杆最近的那条腿猛力蹬地，将另一条腿爆发性地甩高。

B、你的蹬地弹跳需要将躯干抬高到高于水平位置。

C、在跃起的最高点，转动髋关节，让臀部朝上。你的最终目标是尝试抬高并蜷起膝盖让膝盖处在高于躯干的位置。

囚徒健身论坛

第四式 蜷腿竖直推举

综述

如果你掌握了蹬地举旗，那么现在应该将爆发动作转变成静力体操了。你将开始学习竖直举旗，从竖直举旗姿势将自己放低就变成了标准水平举旗。走近直杆，进入到举旗抓杆姿势（P96-99）。然后蹬地跳起，运用蹬地举旗的技巧，不过在最高点维持动作，双膝挨近较高手臂的肘部。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

本式是标准竖直举旗（第五式）的预备动作。不需要完全蜷腿——你不必将膝盖尽量拉近躯干，你只需要屈曲双膝即可。同时，你的身体也不必保持完全竖直。正确姿势是身体朝外与直杆呈一定角度，如图所示。

蹬地跳起，运用蹬地举旗的技巧，不过在最高点维持动作，双膝挨近较高手臂的肘部。保持这一姿势，正常呼吸。

第五式 竖直推举

综述

走近直杆，进入到举旗抓杆姿势（P96-99）。然后，进入到预备竖直举旗姿势（第四式）。第四式的姿势稳定之后，逐渐向上伸直双腿直到双腿完全笔直。此时，你的躯干和身体应该大致形成一条“竖直直线”，不允许出现下垂。你的身体不可能完全竖直，但如果你让身体与直杆所成的锐角角度小于四十五度的话，维持举旗动作的难度将会大大降低。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

如果你觉得直接从预备竖直举旗变为标准竖直举旗太难的话，你可以采用渐进的方式，一开始只伸直一条腿（单蜷腿竖直举旗）。掌握单蜷腿竖直举旗之后，你再尝试逐渐伸直第二条腿。最终你就能完成标准竖直举旗了。

第四式的姿势稳定之后，逐渐向上伸直双腿直到双腿完全笔直。此时，你的躯干和身体应该大致形成一条“竖直直线”，不允许出现下垂。

囚徒健身论坛

第六式 单蜷腿扬旗

综述

现在你已经掌握了标准竖直举旗，接下来你将尝试将自己放低到水平位置。走近直杆，进入到 举旗抓杆姿势（P96-99）。然后，进入到标准竖直举旗姿势（第五式）。屈曲离杆最近的那条腿，直到呈九十度角（直角）。要达到这一效果，你需要在弯曲膝盖 的同时将膝盖稍稍前伸（A）。动作稳定之后，再逐渐放低身体至水平位置。你的躯干和较低那条腿应该呈一条完美的水平直线，不允许出现下垂（B）。保持这一 姿势（哪怕只有一瞬间），正常呼吸。

A、屈曲离杆最近的那条腿，直到呈九十度角（直角）。要达到这一效果，你需要在弯曲膝盖的同时将膝盖稍稍前伸。

B、动作稳定之后，再逐渐放低身体至水平位置。你的躯干和较低那条腿应该呈一条完美的水平直线，不允许出现下垂。

第七式 屈腿扬旗

综述

走近直杆，进入到举旗抓杆姿势（P96-99）。然后，蹬地跳起，进入到标准竖直举旗姿势（第五式）。第五式的姿势稳定之后，在保持双腿屈曲的同时，逐渐放低身　体至水平位置。你可以只弯曲膝关节或者同时弯曲膝关节和髋关节。但是注意到将腿部向前或向后屈曲会影响你的平衡，并且让你的身体出现旋转倾向。你的躯体和 屈曲的双腿应该呈一条完美的水平直线，不允许出现下垂。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

当你从标准竖直举旗（第五式）姿势放低身体至水平位置时，先以正确的下半身姿势来放低身体是非常有用的。采用这一方法比只在最后关头完成一瞬的标准水平举旗更能增强力量。

第五式的姿势稳定之后，在保持双腿屈曲的同时，逐渐放低身体至水平位置。你可以只弯曲膝关节或者同时弯曲膝关节和髋关节。但是注意到将腿部向前或向后屈曲会影响你的平衡，并且让你的身体出现旋转倾向。

囚徒健身论坛

最终式 扬旗

综述

走近直杆，进入到举旗抓杆姿势（P96-99）。然后，蹬地跳起，进入到标准竖直举旗姿势（第五式）。确保你的双腿向外伸直。第五式的姿势稳定之后，逐渐放低身体至水平位置。你的躯体和伸直的双腿应该呈一条完美的水平直线，不允许出现下垂。尽可能久地保持这一姿势，正常呼吸。

提示

能够表演标准顺风旗举旗的自重训练大师少之又少。健身房出来的健美者就更少有能完成这一动作的了！这是不正常的。任何不超过七十岁的熟练的训练者都可以学会 这一技艺——前提是他们懂得如何正确升级。有些人或许不需要我所列出的这么多式，那很好，从中选择你所需要的就行，老兄。

第五式的姿势稳定之后，逐渐放低身体至水平位置。你的躯体和伸直的双腿应该呈一条完美的水平直线，不允许出现下垂。

举旗系列升级表

第一式	支撑举旗 第 100 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第二式
第二式	悬吊举旗 第 101 页	逐步做到 坚持10秒 然后开始第三式
第三式	蹬地举旗 第 102 页	逐步做到 完成10次反复 然后开始第四式
第四式	预备 竖直举旗 第 103 页	逐步做到 坚持5秒 然后开始第五式

抓旗系列升级表

第五式	标准 竖直举旗 第 104 页	逐步做到 坚持5秒 然后开始第六式
第六式	单蜷腿 水平举旗 第 105 页	逐步做到 坚持5秒 然后开始第七式
第七式	屈腿举旗 第 106 页	逐步做到 坚持5秒 然后开始最终式
最终式	举旗 第 107 页	终极力量 坚持1分钟

【更上一层楼】

当你能够完成几秒钟的标准举旗时，恭喜你——你已经掌握了一项只有极少数训练者才懂得的力量技艺，如今你的侧身肌群就像钛合金一样强大。那么，接下来呢？

就像每一种技艺的最终式一样，你始终能够找到获得更加惊人的力量的方法。一旦你能够完成举旗，首先巩固好你的成功。继续举旗训练，确保你的姿势达到完美。保 持身体绷紧，呈水平直线，不要有任何下垂，将摇晃最小化。如果你能够完美举旗达到 2-3 秒，那么继续练习看看能否再延长几秒。如果你能够完美举旗达到 10 秒，那么你在顺风旗这一动作上毫无疑问地是一名大师了——无论从这世界上的哪个群体来看都是。

这时候，许多训练者会对他们的侧身肌群力量表示相当满意了，他们会满足于巩固这一成就并将举旗练习加入其训练计划中。这可以理解。大多数囚徒情愿在引体向上、俯卧撑和指尖俯卧撑上投入更多来提高 力量和增肌，而不是花费更多精力去锻炼侧身肌群。我敢保证大多数外面的人也一样。如果你也有着类似的想法，那么你只需要在悬垂举腿之后加入几次举旗练习即可。悬垂举腿能够调动你的核心区和上肢，作为举旗练习的热身再好不过。完成悬垂举腿之后，花 3-4 分钟轻轻拉伸腰部，然后开始举旗。两次强度适中的举旗就 能够轻易巩固你花费大量辛劳锻炼得来的侧腰力量。

1．悬垂举腿 2-3 组（热身组）
2-3 组（训练组）
3-4 分钟的扭臀或者轻度侧身拉伸

2．扬旗 每侧 2-3 次举旗（强度适中）

我在学会举旗之后很长一段时间内都是这样锻炼的，此法效率之高令人赞叹。在不到二十五分钟的时间内你的腰部锻炼强度会比那些花上几小时练习仰卧起坐、卷腹或 者其他健身房垃圾玩意的家伙强得多。此外，如果你刚掌握举旗不久，或者悬垂举腿的练习就已经让你精疲力竭，那么你可以将举旗分离出来进行练习。

但要是你还不满足于此呢？如果你迷上了顺风旗，而且想变得更强更强？

悬垂举腿结合举旗，屌炸天的核心区训练。高强度、高效果、超省时。

方法之一是继续延长举旗时间，我自己尝试过，但我后来并不满意。首先，延长举旗时间增强的是肌肉耐力而非肌肉力量。其次，在十秒的举旗之后，继续维持举旗会变得非常之难。你可能要花费几个月才能使你举旗时间多那么几秒钟。说真的！这也正说明了顺风旗的难度之高。（超人 Dominic Lacasse 创下的举旗吉尼斯世界纪录是 39 秒。）

如果你想要练习更加强大的举旗，那么下一步是将你伸直的躯体从地面上直接抬高到水平位置成旗，而不再借用竖直举旗的方式。一旦你掌握了这一点——虽然这听起来简单但实际却很难——那么你就可以开始把顺风旗从静力体操转变成动态练习了。你可以开始考虑组数和反复数。将你伸直的躯体从地面抬高成举旗姿势，在最高点维持一秒，然后将躯体放下落回地面。这是一次反复。一开始的目标是 2×3 次，然后逐渐提升。随着时间的推移，尝试着逐渐减小惯性的作用。如果你要开始这种训练，那么不要再与悬垂举腿一起练习——否则就超负荷了。另找一天来练习你的动态举旗。

将顺风旗从静力体操转变成动态练习需要极高的身体素质，但其对身体力量的回报同样是惊人的。这种练习同样能真正提高肌肉密度——任何以动态练习顺风旗的人都可以拿腰部折断一根棒球球棒。

【熄灯！】

健身者最出名的地方在于各种花哨的训练方法，以及将全身孤立成各区的方法。他们的腰部训练中正体现了这种思想，他们孤立核心区肌肉，然后以各种无意义的动作来训练以求获得效果。

力量训练者懂得更多。他们懂得身体天生就应该作为一个系统来运作——哪怕你所追求的是该系统某一特定区域的强化锻炼。真正的好教练不会去考虑什么“下背”——他们的思维中只有整个后部肌群。一些出众的力量训练理论家如今也开始谈论前部肌群，即分布于躯体正面的肌肉。但是你听到过多少人谈论侧身肌群呢？那些位于身体侧面易被人忽视的肌肉？

就算有，也不多。但是囚徒早在几代人之前就懂得练就灵活、硬如钢铁般侧腰肌肉的关键。这一秘密算不上什么新论调，更不是什么超越科学的东西，只是老派训练：顺风旗。

如今你也懂得这一秘密了，好好运用吧。

囚徒健身论坛

第十章 让你最脆弱之处刀枪不入

斗牛犬一样的脖子

没有一处小肌群比得上颈部肌群那么重要和值得训练。一条粗壮的脖子能够瞬间释放出一种力量强大的气场。当我们想要看看一个家伙的肌肉水平如何时，我们会下意识地去看他的脖子。表面上的身体尺寸其实不那么靠谱——有时候骨瘦如柴的家伙也可以穿得如同一只大块头，尤其是当他们骨架够大而且四四方方的时候。但是一条强壮的脖子却很少撒谎。那些以自己惊人的颈部为自豪的囚徒经常会在喉咙或者侧颈部纹上纹身，让别人更加注意那一部位。此外，颈部也是人身上唯一一处全天展示在外的肌肉部位。衬衫或毛衣可能会完全遮住你的前臂，但衣领之上的颈部始终不会藏起来。因此，我总是惊讶于为何健身者几乎从来不给他们的颈部拟定锻炼计划。这一身体部位经常是被完全忽视掉的。

一条强壮的、锻炼过的颈部不仅仅能令人生畏，而且还有更大的益处。颈部构成了上身脊柱的颈椎 部分，因此如果支持这些较小椎骨的肌肉强大有力，那么训练者在这一关键区域的受伤几率也会大大降低。颈椎支持着颅骨和大脑，健壮的颈部就像是头部的减震 器，可以通过减少冲击（或更严重的创伤）的方式来保护大脑。这就是为什么拳击运动员会煞费苦心地去锻炼颈部，强壮的颈部肌肉能让头部在遭受重击时保持相对 平稳，同时也能够减少脑子在颅骨里受到的冲击。赛事解说员经常会谈到“玻璃下巴”，但事实是，下巴或下颚对于你在受到一拳重击之后再次抬头微笑的能力上不 会起到多少决定性作用。颈部力量远远比下巴质量要重要。这也是另外一个让你不得不花费些时间好好锻炼颈部的原因，尤其是在监狱。万一某天你被人一击猛拳揍到下巴上，你的脑子肯定会感谢你曾经的决定。

不幸的是，除开一些特定的小圈子，如何正确训练颈部已经快要成为一项失传的技艺了。没有私人教练会教你如何有效地训练颈部。健身书籍的作者——困惑于应该给出什么建议——经常推荐的是愚蠢的高重复次数的练习，方法是在头上挂些无关痛痒的重量。这些可怜的技巧对于练就一条真正强有力的颈

部毫无意义。在一些健身房你或许会看到颈部训练吊带（想知道是什么请谷歌图片“neck harness”——译注），这样可以吊起一些说得过去的重量，但是在头部挂太重的重物始终不是一个好办法：颈部训练吊带因为引起头痛和慢性颈痛而饱受诟病。确实也存在颈部训练的器械，不过那些器械看上去都只是想要将你“斩首”而不能真正锻炼出健康的上身脊柱，你最好避得远远的。

【最强的颈部】

我非常幸运，因为我是从一位真正的大师那里学习颈部训练的技巧——不是健美者，也不是拳击运动员，而是摔角选手。在走上犯罪道路之前，那位老兄读大学的时候是一名相当优秀的业余摔角者。他后来被关押在安哥拉监狱，我就是在那里与他度过了一段时光。事实证明，没有人比摔 角者更懂得如何训练颈部。如果你有机会近距离观察一位真正优秀的摔角者——无论是自由式摔角还是古典式摔角——你会发现他必然会拥有花岗岩雕刻出来一般的粗壮颈部。奥林匹克自由式摔角选手 Kurt Angle 的颈围有 20 英寸（约 50.8 厘米）！在九十年代末，Angle 成为了 WWE 职业摔角选手，而且还经常在电影中出演形体笨拙的运动员。他每次出场都有着与身旁那些小弟一样巨大的胸肌、树桩般的大腿以及啤酒桶粗的手臂，但是他那惊人的颈部却无人能望其项背。正是长年的摔角赐予了他如此发达的颈部。

摔角者拥有超出常人的颈部力量，这一点不难理解。在自由式摔角中，一旦近身，你的手臂经常都会运作起来与你的对手互博，因此头部必须扮演一个第三条手臂的角色，“第三条手臂”用来确认和捕捉对方的头部与身躯。这需要极为强大的颈部力量。优秀的摔角者在比赛中会主动将四肢缠上对方，如此一来，许多投技都必须以躯体来承受，这种独特的落地方式会给颈部、上身脊柱带来非常可怕的冲击力。如果你见到过标准的过肩摔（suple×），你就会知道我的意思了：对手会将你头下脚上直直摔向地面，你基本上只能靠上肩部和颈部来着地。没有钢铁般强大的颈部，这样一摔简直无法想象——极有可能会让你丧命。但是摔角者可以在一场比赛中完成几十次这种表演，并保证损伤的最小化。因为传统的颈部训练技艺仍然存在于摔角的教学之中。

【秘密武器】

摔角者颈部训练的“秘密武器”是什么？就像其他最好的锻炼方式一样，不需要特殊器材，无需器械或自由重量。所需要的只是自己身体的自然运动。

这一终极训练方法由两大相当简单的体操练习组成——摔角颈桥和前颈桥。（为了与六艺中的桥系列区别，译作“颈桥”，六艺中的桥为“背桥”。——译注）

囚徒健身论坛

著名的摔角之神 KarlGotch 表演的完美过肩摔，站立状态的对手直接被摔向后方。KarlGotch 在锁腹过肩摔这一招式上是如此强大，以至于这一招以“德式拱桥摔”的名字而广为人知。你可以想象一下要完成这一招式，颈桥是多么重要。KarlGotch 本人正是体操训练的支持者，他认为自由重量的练习会使摔角者速度变慢。

仅需这两种技巧你就能够锻炼出最为强大的颈部，全方位地：前方、后方、侧方。这些练习本身——就像摔角一样——是对古希腊与古罗马的致敬。这些技巧从现代训练者的视线中逐渐消失，但由于其强大与高效，它们在最需要锻炼颈部的运动员——摔角者那里存留下了其价值。如果你回首看看几世纪以来西方是怎样训练摔角选手的，那么你就会明白颈桥一直被传承了下来，几千年不曾断绝。没有一台现代的颈部训练器械能够红火几十年，更别说几千年了！这真是谢天谢地。

【颈部专业训练——获益健康】

颈部训练并非必不可少。只要你坚持练习六艺——尤其是桥系列——那么你的颈部会得到合适的锻炼，并且一生保持健康和强壮。但是如果你参与了一些需要超强上身脊柱力量的运动，比如格斗、橄榄球，或者你只是想让自己的脖子看上去像一条欲从衣领爬出的巨蟒——那么尝试一下本章的练习吧。收益将会远远大于你所投入的时间与精力。事实上，所有本章描述的颈桥技巧的益处都是无穷的。

囚徒健身论坛

“马纳沙大槌子”JackDempsey 没有现代拳击手那般高耸的肱二头肌或分块的腹肌，但坚持不懈的颈桥训练让他获得了肌肉发达的颈部和上背。他坚信，颈桥——同时还有练就了其强大下颚的嚼木头练习——使得他战无不胜。在八十多场比赛中，他只被 KO 过一次，精明的赌徒都知道这些比赛毫无悬念。

除去运动能力方面的回报，强大的颈部能让你远离许多疼痛之灾。约百分之六十的人都会出现一些颈部问题。这有什么好奇怪的呢？当我们以狩猎采集为生时，颈部得以发展，我们在穿越丛林之时会毫不懈怠地四处观察，寻找猎物与天敌。这对于颈部来说是一种极好的锻炼。而如今大多数工人都在桌子、流水线或者笔记本电脑面前耸拉着脑袋。他们回家之后精疲力竭地倒在沙发上，然后几小时都盯着电视。这么一天下来，视线基本上都固定在一个方向，这相当于主动让颈部瘫痪。这种状态下，支撑颅骨的那些颈部肌肉逐渐萎缩和僵化是不可避免的。与之形成鲜明对比的却是，人们一旦进入紧张状态就会无意识地激活颈部肌肉——简直就像对过去“一遇到麻烦就要耸肩弓背准备战斗”的一种回归——最终结果就是慢性或剧烈的颈部疼痛、上背疼痛。这才是真正的“痛入脖颈（a pain in the neck）”。

掌握颈桥将有助于解决所有颈部问题，并最终治愈其中的绝大部分。一条强壮、平衡的脖子可以更快地从重复性疲劳中恢复，颈部体操将会彻底改善循环，缓解旧伤、消除疼痛。偶尔练习一下颈桥便可立即消除无意识中积聚在颈部和肩部的压力紧张。当你的颈部强大之后，你的身体状况会自动得到改善，你会比以前看上去更棒。

【老派颈部训练计划】

颈桥技巧可能会对一部分人比较困难，尤其是那些放任自己颈部弱化的家伙。因此，要想完成标准的颈桥或许还需要一些时间。要完成摔角颈桥，你甚至还需要一些基础的脊柱力量——首要条件是，你需要能够完成基本的背桥。如果你缺乏完成背桥的脊柱力量，那么参考第一本《囚徒健身》的桥系列教程。前颈桥则有其独特的难度，很大程度上是因为完成前颈桥需要合适的灵活度。目前你都不需要担心以上问题。首先我将教你一些锻炼颈部的基本技巧，先是摔角颈桥，然后是前颈桥。然后我再教你如何升级你的颈部练习。在本章最后，我将教你一些重要的颈部训练理念来确保你少走弯路。

OK，道理已经说够了。如果我还没能说服你，那么我可能永远都不能了。开始进入到颈桥练习的解说吧。

反颈桥

预备式

菜鸟级摔角颈桥。手臂参与了动作，因此与标准级摔角颈桥相比，菜鸟级所需的颈部力量会大大减少。

动作：

1. 平躺在地上，脚掌着地，弯曲膝盖，把脚拉向臀部，直到脚跟与臀部相距约 15-20 厘米。双脚与肩同宽或略窄，双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，两肘指向天花板。尽力抬起髋部，使身体离地。手臂与腿继续用力推，直到背部形成优美的弧形，髋部高高抬起。头向下仰，头顶指向地板，此时只有手脚与地面接触，这是“桥式”（实际上与桥系列第四式顶桥的动作一样——译注）。

2. 保持躯干和双腿紧绷，弯曲手肘和双腿放低身体，直到头顶接触地板。你可以在头部下面垫一条毛巾或一块枕头。这是菜鸟级摔角颈桥的起始姿势（图 1）。

1

3. 保持手掌与头顶接触地面，将头部缓缓向前弯曲。这样会稍稍降低你的上半身。在任何时候你的头部都不能离开地板。一直降低，直到你的颈部和上肩贴上地板。这是菜鸟级摔角颈桥的结束姿势（图 2）。

2

4. 同时运用手臂和颈部的力量将自己缓缓推回起始姿势。暂停一会，然后重复该动作。

反颈桥

标准式

这是摔角颈桥的标准版。手臂不参与动作，仅靠颈部肌肉来推动全身。这能够使颈部更快地获得力量，增大尺寸。

动作：

1. 平躺在地上，脚掌着地，弯曲膝盖，把脚拉向臀部，直到脚跟与臀部相距约 15-20 厘米。双脚与肩同宽或略窄，双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，两肘指向天花板。尽力抬起髋部，使身体离地。手臂与腿继续用力推，直到背部形成优美的弧形，髋部高高抬起。头向下仰，头顶指向地板，此时只有手脚与地面接触，这是“桥式”。

3

2. 保持躯干和双腿紧绷，弯曲手肘和双腿放低身体，直到头顶接触地板。你可以在头部下面垫一条毛巾或一块枕头。逐渐放开双手手掌，直到最终只有你的头部和双脚支撑全部身体。双手环抱于胸前或放在胃部。这是标准级摔角颈桥的起始姿势（图 3）。

3. 将头部缓缓向前弯曲。这样会稍稍降低你的上半身。一直降低，直到你的颈部和上肩贴上地板。这是标准级摔角颈桥的结束姿势（图 4）。

4

4. 仅运用颈部的力量将自己缓缓推回起始姿势。暂停一会，然后重复该动作。

正颈桥

基本式

菜鸟级前颈桥。由于是跪姿，所以颈部承受的身体体重相对较低，通过双腿将躯干前后移动还可以进一步调整难易度。该动作的四大步骤可以锻炼到颈部前方和侧方所有的肌肉。菜鸟级的前颈桥比标准级要容易很多。

动作：

1. 双膝分开，跪在地板上。

2. 竖直上身，然后上身向前弯曲。双手手掌置于地面，然后低头直到头顶接触地面并位于双手手掌之间。在头部下面垫一条毛巾或一块枕头。

5

3. 放开双手手掌，最终只有你的头部、双脚、小腿还有膝盖支撑全部身体。将双手置于背后。这是平衡姿势（图 5）。

4. 在完全控制之下，以头部为轴向后转动，直到你的鼻子与地板轻轻相触（图 6）。

6

二、前颈桥

① 基本式（继前页）

动作：

5. 运用颈部前方肌肉的力量，返回平衡姿势（图 7），然后以头部为轴向右转动（图 8）。

6. 运用颈部侧方肌肉的力量，返回平衡姿势（图 7），然后以头部为轴向左转动（图 9）。

7. 运用颈部侧方肌肉的力量，返回平衡姿势（图 7）。你已经完成了一次完整的反复。回到第四步，然后重复该动作。

8

7

9

囚徒健身论坛

正颈桥

标准式

这是前颈桥的标准版。由于身体的位置抬高，所以颈部承受的身体体重相对更高。该动作的四大步骤可以锻炼到颈部前方和侧方所有的肌肉。体前屈动作还可以增加脊柱、髋关节和腿部的柔韧性。

动作：

1. 进入开立姿势，双脚宽度应该比肩宽要大。

2. 髋关节弯曲，上身向前，保持双腿基本伸直。双手手掌置于地面，然后低头直到头顶接触地面并位于双手手掌之间。在头部下面垫一条毛巾或一块枕头。

3. 放开双手手掌，最终只有你的头顶和双脚支撑全部体重。将双手置于背后。这是平衡姿势（图 10）。

囚徒健身论坛

正颈桥

②标准式（续前页）

4. 在完全控制之下，以头部为轴向后转动，直到你的鼻子与地板轻轻相触（图 11）。

5. 运用颈部前方肌肉的力量，返回平衡姿势（图 12），然后以头部为轴向右转动（图 13）。

6. 运用颈部侧方肌肉的力量，返回平衡姿势（图 12），然后以头部为轴向左转动（图 14）。

7. 运用颈部侧方肌肉的力量，返回平衡姿势（图 12）。你已经完成了一次完整的反复。回到第四步，然后重复该动作。

【如何升级】

摔角颈桥和前颈桥都属于剧烈运动，它们都需要以强大的脊柱为基础。如果你还不能完成标准桥（桥系列第六式），那么你最好不要去尝试颈桥，去学习第一本《囚徒健身》直到你练成标准桥再说吧。在专门对颈部进行训练之前，先强化你的整条脊柱，增强其柔韧性吧。

多“矢
教练不
练的对
自由重
那“太轻松”。非
也。如果你明白自
己的目标，那么你
总是能找到让身体
自重训练“变难”

如果你已经掌握了标准桥，那么你就可以开始尝试摔角颈桥和前颈桥的菜鸟级了。你应该始终对颈部各方位的肌肉投入同等的关注，所以同时开始这两项练习，最好是在一次训练中交替进行。一旦你掌握了这两项训练的基本技巧，那么开始提升重复次数吧。每项训练的目标都是 2 组×20 次，颈部是身体的一个小部位，不要急于求成。刚开始每次练习一组，每一到两周增加一次反复即可。最终你能够完成如下所示的中级训练计划：

第一组	反颈桥的预备式	1×20
第二组	正颈桥的预备式	1×20
第三组	反颈桥的预备式	1×20
第四组	正颈桥的预备式	1×20

囚徒健身论坛

同样，只有当你掌握了基本的柔韧性练习——即标准桥——之后，你才有资格开始尝试标准级摔角颈桥和标准级前颈桥。标准级前颈桥还要求背部和胭绳肌拥有较好的柔韧性，但大多数人经常都不具备——哪怕是那些经常训练的家伙。如果你身体柔韧性不够好，别着急。你在一次次增加菜鸟级颈桥重复次数的时候，完成标准级颈桥所需的柔韧性也在逐步提升。如果你不能够在双腿伸直的状态下低头触地（P122，图 10），那么你需要一些练习了。你仍然缺乏完成标准级前颈桥所需的柔韧性，别担心——你不是一个人。下面我将教你如何克服这一点。

如果你还不能完成标准桥（桥系列第六式），那么你最好不要去尝试颈桥，去学习第一本《囚徒健身》直到你练成标准桥再说吧。在专门对颈部进行训练之前，先强化你的整条脊柱，增强其柔韧性吧。

【正颈桥的柔韧性提升】

要完成标准级前颈桥，这里有四大阶段可供升级你的柔韧性：

第一阶段：进入开立姿势，双脚距离大于肩宽，觉得舒适即可。髋关节弯曲，上身前屈，直到你感觉身体受到拉伸。如果需要，你可以稍微弯曲膝盖。将手掌或手肘撑在大腿或膝盖上减轻一些负担。练习这一姿势直到你能够坚持一分钟以上。第一阶段能够逐渐强化你背部、臀部和大腿的肌肉与韧带，让它们适应向前伸展的动作。如果你觉得这一动作对你没有难度了，进入第二阶段。

第二阶段：进入开立姿势。现在你的双脚应该能够张得更开——宽度至少要是双倍肩宽。在膝关节处“锁定”双腿，全程保持笔直。髋关节弯曲，上身前屈，伸手去触摸地板。刚开始时你可能还摸不到地板。如果你是那种身体僵硬的普通人，摸不到地板一点也不奇怪。坚持练习，不要放弃。最终你肯定能用指尖触碰到地板的。然后指肚也会逐渐碰到地板。几周之后，你的背部和腘绳肌会放松，你的前掌将能够触碰到地板。最终你可以将整个手掌放在地板上。当你能够坚持双手手掌放在地板上一分钟以上时，升级到第三阶段。

第三阶段：如果你已经掌握了在大开立姿势下俯身双掌贴地的动作，那么继续放低你的身躯，这次你需要让前臂贴地。这可能会花费一些时间，但最终你的柔韧性将会足以使你将前臂与肘部保持贴地几秒。坚持练习，直到你可以保持大开立姿势俯身前臂贴地动作一分钟以上，然后进入第四阶段。

囚徒健身

第四阶段：保持前臂贴地，并继续向前伸展——同时仍然要保证双腿膝关节伸直——直到你的前额触地，轻触即可。当你可以完成以上动作时，再次将双手手掌贴地，尝试让头顶顶地，于双手手掌之间。然后坚持练习，直到你可以将这一姿势保持一分钟以上。一旦你掌握第四阶段，那么你的柔韧度已经达到练习标准级前颈桥的要求了。

练习以上技巧仅需在菜鸟级颈部训练完之后稍微多花一些时间——或者你也可以选择在颈部训练完成后的第二天——随着时间推移，你的颈部肌肉会为标准级前颈桥做好准备，而你背部和腿部的柔韧性更不会有任何问题。

【颈部锻炼计划】

一旦你能够完成 2 组×20 次的菜鸟级摔角颈桥和菜鸟级前颈桥，那么你的颈部将会比大多数训练者都要强壮和健康。现在该进入下一阶段，尝试两种颈桥的标准级了。标准级颈桥都是进阶技艺，如果你一开始练不起来，不用担心。有许多方法能让你逐渐掌握它们。如果标准级摔角颈桥太难，回去继续练习菜鸟级吧，不过只可以用一只手臂（为平衡发展，请轮流使用两只手）。逐渐减少手臂的受力，不久之后你就可以松手——完成标准级摔角颈桥了。

前颈桥难度更高，需要全面强大的颈部。如果你能够轻松完成菜鸟级前颈桥，而标准级前颈桥又太难，那么刚开始练习标准级时用手来协助动作。随着一周周的练习，逐渐减少手臂的受力，直到你可以放开双手，完成标准级前颈桥。

你只有一条脖子，所以颈部训练一定要缓步进行。如果你不能够安全慢速地完成动作，那么你一定要采用我所描述的那些借力方法协助完成。让颈部承受猛然压力或拉力都不是使其强壮的办法，那样只会毁掉你的颈部。一旦你能够完成标准级颈桥，那么以标准级为中心，减少菜鸟级颈桥的练习——菜鸟级摔角颈桥和菜鸟级前颈桥各一组，每组 20 次反复，作为热身不错。接下来就是一组标准级摔角颈桥和一组标准级前颈桥，每组反复次数不用太高。随着你的颈部变强，逐渐增加标准级颈桥的反复数。同样，升级必须缓慢进行。一直到你可以完成每种标准级颈桥两组训练组，每组 20 次反复。此时，你的颈部训练已经非常高阶，训练计划应该如下：

第一组（热身）	反颈桥预备式	1×20
第二组（热身）	正颈桥预备式	1×20
第三组（训练）	反颈桥标准式	1×20
第四组（训练）	正颈桥标准式	1×20
第五组（训练）	反颈桥标准式	1×20
第六组（训练）	正颈桥标准式	1×20

不要因为这份训练计划看起来简易就低估其难度和价值。尽管完成这些训练应该花费不到十五分钟，但这确实是一份大师级的颈部训练计划。记住，练就肌肉与力量靠强度（不断变强）而不是训练总量（不断延长时间）。

这一份训练计划应该能让你受用很长一段时间了。随着你逐渐变强，提高重复次数也会变得容易，抵制在练习时去抓起哑铃或杠铃片来额外增重的冲动。你应该做的是，努力去增大动作幅度。增添额外重量只会提高受伤几率，但放大动作幅度将逐渐强化颈部深层次肌肉，使颈椎柔韧有力。如果你达到了这一境界——极少有训练者可以——将你训练组的最后两组（即第五组和第六组）预留下来，用以尝试扩大动作幅度。这样可以在你激烈蹂躏那些颈部肌肉之前保证它们已经进入红热状态。

扩大摔角颈桥的动作幅度将花费不少时间，并且只有在你能够轻松完成以上列出的颈部训练计划之后才可以开始尝试。一开始，在标准级摔角颈桥的起始姿势你只能让头顶接触地板，但随着坚持不懈地努力，你会发现你颈部肌肉的收缩力量将会让你的头部向后转动得越来越远。最终，你将能够向后转动头部直到前额接触地板并承受体重。这是一项非常高阶的技巧，但是如果你坚持

努力训练，你总有一天能够做到的。（书中没有配图，不过我感觉…如果摔角颈桥的动作能让前额触地，那还是地球人吗——译者）

扩大前颈桥的动作幅度不会太难。一开始，你的身体差不多正好位于头部上方。当你的颈部变得越来越强，逐渐增大头部与双脚之间的距离。这样会给颈部施加更大压力，并让颈部前侧的肌肉在所有姿势下都得到更多锻炼。一开始不用太勉强，如果需要的话，用双手支撑以协助完成动作。直到你的头部与双脚之间的距离差不多是你身高的三分之二，然后按照四大步骤锻炼颈部各方向的肌肉，提高反复次数，最终你的颈部将会像超人一般强大无比。

别忘了同时也练习增大侧向动作幅度以保持肌肉平衡。一开始按照标准级前颈桥图片中所示的角度，然后再逐渐增大。当我练习标准级前颈桥头部转向侧方时，我能够做到让耳朵贴地之后再推回平衡位置。你其实不用做到像我这样，不过你也可以把那种境界当作今后努力的目标。

【吻别你的细脖子】

本章所讲的自重颈桥练习看似非常简单。但是如果真正花费大量时间用心练习颈桥，你会发现这就是颈部训练的真谛了。颈桥练习曾经被许多传奇人物所运用，这些技巧将会让你受益一生。

真正传奇之一的训练课程是 MartinBurns 于 1913 年开设的摔角课程。Burns 非常重视自重力量训练，他最爱的训练便是颈桥。照片中是他的两个儿子。

（译者补充，关于 MartinBurns：此人在二十世纪初以其脖子而闻名，尽管他只有 73kg，但却拥有 50.8 厘米的颈围。他曾经给自己颈部套上绳子，然后体验绞刑，并在“绞刑”过程中唱完了一首歌。）

在结束此章之前，我想把我长年来自己训练的一些心得教给你：

【颈部训练小贴士】

心得 1：热身。在开始练习之前始终都要记得先调动起颈部肌肉和韧带来。如果菜鸟级颈桥对你还太难，你需要更温和的热身方式，尝试“手阻抬头练习”。

双手十指交扣置于脑后，当你上下点头或左右偏头时，用手给颈部肌肉提供一些轻微的阻力。调整好动作的幅度。一组 20-30 次反复的这种热身动作就足够了。

囚徒健身论坛

心得 2：超级组。对颈部前方和侧方进行训练时，颈部后方的肌肉能得以休息，但是又不能让后方肌肉冷却，而要随时准备好新一轮训练。训练颈部后方肌肉时，颈部前方侧方肌肉也是同样的道理。因此在颈部训练计划中，最好是交替训练这些区域——一组摔角颈桥，然后一组前颈桥，以此类推。

心得 3：对称。为了预防受伤和最强力量，颈部的所有区域都应该进行同等强度的训练。争取颈部全面平衡发展，你应该注意练习前颈桥时，组数与重复次数都和摔角颈桥一致，反之亦然。

心得 4：恢复。颈部含有大量韧带，而由于韧带血液供应较差，这些韧带从训练中恢复所需的时间比肌肉要长。因此，不要在一周内给颈部两次以上的训练。信不信由你，一周一次对大多数人来说都已经足够。

心得 5：计划。颈部只是身体中的一个小部位，一旦你习惯了，实际上它并不需要花费太多时间和精力去训练。你可以选择任何时候来训练颈部，不过在常规的背桥练习之后是一个不错的选择，因为此时脊柱肌肉已经得到了热身。

心得 6：静态保持。千万不要让你的颈部超过深度疲劳——那样很可能导致受伤。如果你已经步入高阶，那么安全增加颈桥训练强度的方法之一就是增加“静态保持”。当你完成一次反复后，紧绷肌肉并保持在起始姿势几秒钟。你可以继续增强耐力，一直到维持 60 秒以上。这一技巧对于摔角颈桥和前颈桥都非常管用。

【熄灯！】

本章讲述的主要内容是完美颈部训练技巧的综合探讨。你已经知道了，最终结果简单（仅仅两种动作）、快捷（只需 15 分钟左右的时间，每周 1-2 次）、渐进（后续还有能让你学习多年的进阶技巧），并且完全只需自身体重。即便是我每天在练俯卧撑、引体向上和深蹲的时候，我也不曾发现终极颈部训练技巧也隐藏在老派体操之中。我天真地以为肯定需要吊带、器械或者其他玩意。直到我遇到摔角者，才懂得了真谛。我希望你活学活用。

不管我在自己的训练生涯中获得了多少知识，我最终总是回归到最基础的课程上来。不管你想要锻炼自己身体的哪一部分——小腿、腰部、颈部，甚至是眼睛和嘴巴——总会有能够把器械爆出翔的自重训练方法。那些方法总是能够高效、渐进，并最终抵达人类极限。只要你努力去寻找，知识就在自己身上。我明白，是因为在我的牢狱生涯之中我始终都在寻找。

第十一章 终极小腿——无需器械

小腿训练

尽管小腿是如此重要，但我可以说小腿仍然是囚徒训练者最习惯性忽视的部位。在监狱里，我见到锻炼颈部的人比锻炼小腿的人还多，这是因为一部分囚徒曾经是职业拳击手。这种情况非常奇怪，因为如果要说一个人身上哪处小肌肉值得更多关注，那毫无疑问将是小腿。

强壮小腿对于提高运动能力至关重要。没有足够的小腿和脚部力量，任何人都跑不快、跳不高，缺乏爆发力。全身力量的发力中心在腰臀，但必须要依靠双脚才能将这些力量传递到身体各处。去看看任何一场大力士比赛，你会发现那些大力士都拥有壮硕的小腿。强壮的小腿非常有用。汽车没油之后只能依靠手推汽车上坡的时候，你就能充分感受到小腿肌肉的酸痛了。如今美国成百上万的人都饱受踝关节和脚部伤痛的折磨——包括突发伤害和慢性疼痛——因为他们的小腿和双脚太弱了。

对于健美者来说，小腿也非常关键。在健美赛场上，身体的每一个部位在各种不同标准姿势之下都有其评分系统，而小腿几乎在所有姿势之下都会呈现给评委。在阿诺德•施瓦辛格的传记《阿诺德：一个健美运动员的训练经过》中，施瓦辛格强调过小腿的重要性，小腿将给人下半身的整体印象。他指出，如果一个家伙大腿粗壮而小腿纤细，那么大多数人只会觉得难看；而小腿硕大、大腿苗条的腿部，反而能给人更加深刻的印象。没错，由于几何形状差异，小腿又处于腿部末端，粗大的小腿会给人以整条腿部都肌肉发达的错觉，同时也更符合美学观点。因此无论是纯粹想提高身体素质，还是为了健康和美，对小腿进行专门训练都将带来极大益处。

囚徒健身论坛

【小腿专门锻炼的作用】

小腿应该得到与其重要性相称的训练量，就像身体的其他部位一样。但是，或许小腿在你不曾察觉的时候已经得到足够训练了。如果你正在努力练习深蹲，那么小腿肌肉也会参与其中。如果你正在进行爆发性下肢训练，比如短距离冲刺、山坡/楼梯冲刺跑、消防员冲刺或者推汽车，那么你的小腿已经获得了极佳的肌肉锻炼（参考第一本《囚徒健身》第六章）。由于小腿在下肢训练中所扮演的角色如此之重要，所以当你锻炼大腿的时候，你其实已经在锻炼小腿了。在以上情况之下，你可以选择不再向训练计划中加入小腿的专项训练。

不过，在有些情况下你应该为小腿制定相应的专项训练计划。比如，如果你曾经脚掌、脚踝或小腿受伤，肌肉发达的小腿能够有效保护这些区域，预防再次受伤。甚至对于膝伤也有预防作用——我曾经跟患有膝关节前交叉韧带损伤的橄榄球运动员聊过一些，他坚持认为定期集中的小腿训练使得他的膝盖得以保持稳定。这并非听起来那么不可能——鲜为人知的一点是，小腿肌肉的肌腱不仅穿过脚踝，而且同样相交于膝关节。此外，专项小腿训练能够增强你在大幅度复合运动时的力量水平，比如推动重物或跳跃横栏。不言自明的另外一点是，如果你在穿短裤时为自己细细的小腿感到尴尬，那么唯一的解决办法（不允许你穿长裤）就是，努力训练小腿。小腿训练非常有趣，对各项体操练习都有益，并且简单高效——前提是你采用正确的训练方法。

【关于器械的神话】

小腿肌肉的器械训练技巧之多超过了其他任何一处部位的肌肉。大多数健美者甚至只使用器械来锻炼小腿。如果你向一位私教询问训练小腿的方法，你会发现大多数“专家”只知道两种小腿练习：站姿器械提踵和坐姿提踵。实际上，存在数十种高效的小腿训练比以上两种练习要好。器械锻炼小腿远远谈不上是最佳方法，更是劣于许多更基础的练习。世界上最大的健身器材生产商是Nautilus。但许多年以来，ArthurJones——Nautilus 公司幕后的发明专家——拒绝生产小腿训练的器械。他认为没有任何器械能够比拟简单的“单手抓哑铃垫砖块提踵练习”。你应该可以明白，器械锻炼小腿的效率不会更高。即使是造器械赚钱的人也一度不打算给器械添加小腿训练功能，因为对方也认为器械无法更好地锻炼小腿了。

力量体操的经典系统中都包含了小腿和脚部的专项训练。上图摘自 J.P.Muller’s 于 1904 年出版的训练手册，你能从中看到一些至今仍然可以评之为超高难度的训练方法。如右图，脚部柔韧性训练；上图，踝关节的圆周灵活性训练。

【为小腿准备的“加码”】

忘掉器械吧。你甚至都不需要自由重量就能锻炼出最强大的小腿。你所需要的只有你自己的体重。

每当我与健美者谈论起小腿训练时，对方总是不认可我这一观点。他们不相信自重训练能够渐进式地锻炼这一处小肌肉。他们的怀疑源自以下事实——即大多数健身房训练者只懂得以增加重量的方式来变强。其实这只是最原始的方式。增加重量确实能够提高力量和肌肉维度，但是这种方式对关节不利，并且对于提高身体协调和平衡能力毫无益处。

使用自重训练来变强是一种比增加重量更好的方法。尽管如今大多数私教都不认可，但你的确能够通过自重来锻炼每一处肌肉。在任何一种锻炼上，要不断变强的话，你都必须明白该项锻炼的“调节器”是什么——“调节器”这一说法出自教我力量体操的大师 JoeHartigen。

数世纪之前的囚徒训练者就已经懂得了“调节器”的概念。“调节器”是指任何训练方式的组成之中能够令其提高难度的因素。通过操纵“调节器”，你就可以让一项训练渐进式地提高难度，足够让人艰苦训练数年之久。这些年来，运动方面的科学家和奥运教练也会用到“强度变量”这一名词来表示“调节器”的含义。老 Joe 当时绝对没那闲工夫去研究“强度变量”这东西。

经过自己对力量体操的一些研究，你就会逐渐开始懂得这些练习的原理，并从中寻找出其特有的“调节器”。对于小腿训练来说，有三项基础的“调节器”，借助它们你能够调节训练的难度：

①动作幅度：提踵时脚后跟移动的幅度大小

②对称与否：双腿还是单腿

③屈膝与否：屈膝还是直腿

更进阶地，还有另外六项小腿“调节器”：训练量、组间休息、训练频率、姿势、动作速度以及暂时力竭后局部次数训练技巧。稍后我会谈谈其中的一些，不过现在先来看看上面列出来的三项基础“调节器”。

让我们先选择一项最基础的小腿训练来应用以上“调节器”：站姿提踵，或者经常直接称为提踵。简单来说，你只需脚尖用力下压，从地面抬起脚后跟，将身体抬高几英寸即可。放下脚后跟，然后反复。动作非常简单。不过这只是一种训练，对吗？错。接下来让我来告诉你如何运用以上三项“调节器”来让这一训练变得不断渐进升级。

最开始先来点基础的，假设提踵练习区分出两种不同的动作幅度：从地面提踵、从台阶（或任意高出地面的平面）提踵。利用台阶的意义在于，提踵的动作幅度变成从地面提踵的两倍左右，因为脚后跟可以放得更低，这种动作幅度将会超过生理的最大弯曲程度（对比图 15 与图 16）。在这两种极限的动作幅度范围之间，还有更多潜在的动作幅度，不过为简单起见，只设为两种即可。那么现在我们已经有了两种小腿训练：

1、地面提踵

2、台阶提踵

然后再来考虑第二项“调节器”——对称与否。换一句话来说，以上的两种练习你都可以采用双腿（这显然更简单），或是单腿。那么我们实际上有了四种训练：

1、双腿地面提踵
2、单腿地面提踵
3、双腿台阶提踵
4、单腿台阶提踵

接下来是第三项“屈膝与否”。人体运动学的基本原理之一是，如果你要增强连接两关节的某块肌肉的锻炼效果，你应该尽量伸展其中一处关节并在另一关节处锻炼该肌肉。小腿的主要肌肉——腓肠肌——连接两处关节，膝关节和踝关节。结论则是，如果你想让小腿得到更高强度训练，那么你需要在保持膝关节不弯曲的情况下完成提踵动作。如果你不信，可以自己试试：前脚掌站在台阶上，膝盖微屈，台阶提踵（见图 17）。相当容易。然后再“锁定”膝关节，腿部严格挺直——完成提踵动作的难度会显著提高（见图 18）。因此，利用这一鲜为人知的解剖学知识，我们又多了两种变式——屈膝和直腿。由于之前列出的四种练习都可以分别运用以屈膝、直腿，那么我们又将训练种类翻倍了：

1、双腿地面提踵（屈膝）

15

2、双腿地面提踵（直腿）
3、单腿地面提踵（屈膝）
4、单腿地面提踵（直腿）
5、双腿台阶提踵（屈膝）
6、双腿台阶提踵（直腿）
7、单腿台阶提踵（屈膝）
8、单腿台阶提踵（直腿）

16

小腿训练是极佳的一个例子，你可以看到训练中的一些创造性的细微差别就可以极大扩充你的训练仓库。不幸的是，现代人只是大口吆喝着“再多加点重量”，而让这些小技巧消失在无形之中。对于老派体操来说，真正重要的是如何运用少量“调节器”的知识，来创造大量的可能——我们把单一的提踵练习变成了八种难易不等的练习，没有依靠体重之外的任何东西。

17. 屈膝台阶提踵；
18. 更高难度的直腿台阶提踵。

【小腿锻炼升级表】

比方说你希望用以上介绍的八种练习来锻炼小腿。假设你投入时间认真按照标准动作进行练习，从每一式中获得最大的训练效果，那么这样一份升级表够你练上好几年了。

『第一式双腿地面提踵（屈膝）』

先从简单的开始。抓住某物或者手掌撑墙。双脚大致同肩宽。保持膝关节略微弯曲，从地面提踵，同时抬高身体。在最高点停一秒，然后放下脚后跟。动作要慢，不要为了追求更多反复次数而加速。这是刚开始接触小腿训练时，对你的小腿进行初步了解的极好练习。刚开始可以只练 1-2 组，每组 20 次反复。这样应该会让你的小腿肌肉有些酸痛，这就是很好的开始。组间拉伸小腿一分钟。每周增加一组的训练量，直到你达到 4 组×20 次反复。然后再开始增添每组的反复次数。每周最多给每组增加 5 次反复次数，如果你觉得这样对你来说进度太快，你也可以加得更少一些。最好给自己写一份训练纪录。升级标准是达到 4 组×100 次反复。如果你每周给每组添加 5 次反复，你将在 16 周之后达到升级标准。

初级标准 2×20
升级标准 4×100

囚徒健身论坛

『第二式双腿地面提踵（直腿）』

现在该提高难度了。同样是提踵练习，但这次你必须保持膝关节完全伸直。你将发现这一变化使得锻炼重点从近脚踝部位（比目鱼肌）转移到了更往上的小腿肌肉（腓肠肌）。回落到 4 组×40 次反复，然后逐渐练到 4 组×90 次反复。多花点时间慢慢来。如果你比较快，每周给每组添加 5 次反复，你将在 10 周之后达到升级标准。仍然要记得组间花费一分钟左右的时间进行拉伸。

初级标准 4×40
升级标准 4×90

『第三式单腿地面提踵（屈膝）』

此时你的小腿肌肉应该已经比以前强大许多。肌腱健康、脚踝强力。开始进阶到单侧训练了。单腿从地面提踵，将不参与锻炼的那条腿轻轻搭在提踵那条腿的脚踝后面，确保全程不参与动作。保持膝关节略微弯曲，抓住某物以维持身体平衡。然后开始进行慢速标准的单腿提踵练习。回落到 2 组×30 次反复，因为肌肉所承受的重量几乎翻倍。然后换另一条腿重复。每 1-2 周增加一组的训练量（直到每条腿都能够完成 4 组），随后再逐渐提高每组的重复次数（直到每条腿 4 组×80 次反复）。如果你每周给每组添加 5 次反复，你将在 10 周之后达到升级标准。

初级标准 2×30（双侧达标）
升级标准 4×80（双侧达标）

『第四式单腿地面提踵（直腿）』

现在以直腿状态重复第三式的过程，确保膝关节完全伸直。你会发现，当你在此式练习的最后几次反复中，如果你无法再继续完成动作，你可以通过稍微屈膝的方式来“作弊”并多完成几次反复。那种状态下，如果你不屈膝，你几乎不可能完成动作了。“作弊”可以提高训练效果，但“作弊”完成的次数不计入升级标准。记得组间拉伸，最开始练习时，回落到 4 组×30 次反复，然后逐渐提高反复次数。如果你每周给每组添加 5 次反复，你将在 8 周之后达到升级标准。你也可以调慢一些速度（如果你的动作不够规范），每周只给每组添加 1-2 次反复也没关系。

初级标准 4×30（双侧达标）
升级标准 4×70（双侧达标）

『第五式 双腿台阶提踵（屈膝）』

现在——如果你一直都是以完全的肌肉控制来进行训练的话——你的小腿肌肉应该拥有了较好的力量与耐力。接下来增大动作幅度。站到台阶上。如果你找不到台阶，那么一块红砖或者一块厚木材也行，只要高度能让你的脚后跟降到最低点即可。在监狱里我经常使用法律手册。如果你要穿鞋，那么最好穿薄一些的运动鞋——厚靴子会减少脚部承受的压力，不利于提踵练习。最好的提踵练习应该能够同时锻炼到你的脚掌、脚趾还有脚弓。（一条铁链的强度取决于最弱一环，那么请确保每一处都足够强！）

著名的健美选手、第一位奥林匹亚先生 Larry Scott 习惯光着脚来练提踵，如果你也试试光脚——你会发现光脚其实更舒服。要不要光脚还得看你所选的台阶如何。同样，抓住某物以维持身体平衡。向后滑半步直到只剩前脚掌还在台阶上。此式中，你的双脚应该并拢——差不多互相接触——这可以给小腿肌肉施加更大压力。在整个动作过程中都保持膝关节略微弯曲。逐渐放低脚后跟直到其极限最低点，然后在最低点停一秒。缓缓提踵至最高点，直到仅靠脚尖支撑。在最高点也停一秒，尽力收缩小腿肌肉。重复这一动作 20 次。

你的小腿已经准备好了，现在开始拉伸。这次你不需要跳下台阶去抓自己的脚，你只需要在完成一组练习后，保持脚后跟在最低位置，并且用力向下压，压得越低越好。一开始这种拉伸会有些疼痛，但是不要放弃——这种拉伸能够提高“柔韧力量”、增强疼痛忍耐力、增加提踵反复数。以这一方式拉伸 60 秒（或 20 次呼吸），然后立即开始下一组训练。初级标准时 2 组×30 次反复。每周增加一组训练量，两周之后，开始提高每组反复数直到你可以完成 4 组×60 次反复。组间用力拉伸。如果你每周给每组添加 2 次反复——在这一阶段，这种速度已经够快了——你将在 15 周之后达到升级标准。

初级标准 2×30
升级标准 4×60

『第六式双腿台阶提踵（直腿）』

重复第五式的动作要领，唯一区别在于提踵过程中双腿保持完全伸直。当然，这次拉伸的时候也要保证双腿伸直。这对小腿肌肉来说是非常高强度的练习。不一样的腿部姿势意味着你练习这一式时需要让自己的训练量小幅度“倒退”，没关系，你只需要重新定位自己并坚持训练即可。回落到 4 组×30 次反复，升级标准时 4 组×50 次反复。如果你每周给每组添加 2 次反复，你将在 10 周之后达到升级标准。本式——动作标准、高反复数以及拉伸动作——应当属于中级范畴了。如果你每周只能够给每组添加 1 次反复（甚至每 2 周给每组添加 1 次反复），没有关系。愚公要移山也得靠一铲土一铲土去累积。只要你能够长时间坚持，你最终一定能达到目标。毕竟减速只会延长你升级所需的时间，绝对不会阻碍你的进步。

初级标准 4×30
升级标准 4×50

『第七式单腿台阶提踵（屈膝）』

真正打造强大小腿的时刻到了。将不参与锻炼的那条腿轻轻搭在提踵那条腿的脚踝后面，确保全程不参与动作。保持膝关节略微弯曲，抓住某物以维持身体平衡。完成动作标准的单腿台阶提踵，确保提踵 2 秒，最高点停 1 秒，降踵 2 秒，最低点停 1 秒。本式将练就真正的力量。初级标准时 2 组×15 次反复，组间拉伸，方法是单腿在台阶上用力下压至最低点 1 分钟（或 20 次呼吸）。单腿承受体重应该能够让你的脚后跟降得更低，因此动作标准的单腿台阶提踵以及拉伸会是非常高强度的练习。一组完成并拉伸过之后，立即换一条腿，同样完成一组练习并拉伸。如果你够强，保持重复次数不变，每 4 周增加一组训练量。这能够让你的小腿肌肉得到足够的时间去生长、变强，同时也能让跟腱和脚踝逐渐适应单腿台阶提踵的超高强度。两个月之后，你就能够完成标准动作下的 4 组×15 次反复了，并且——如果你是按照我所列出的步骤耐心升级到这一步的话——你能够完成得比较轻松。每周给每组添加不超过 2 次反复，最终你能够达到 4 组×45 次反复的升级标准。这一过程最少需要 15 周。

初级标准 2×15（双侧达标）
升级标准 4×45（双侧达标）

『最终式单腿台阶提踵（直腿）』

动作要领同第七式，唯一区别在于提踵过程中提踵腿保持完全伸直。单腿台阶提踵——动作标准、直腿、最低点最大程度拉伸、最高点顶峰收缩——这是目前最难的小腿练习之一了。许多人认为这一动作简单，不过当你去看时，他们却弯着膝盖、借助弹跳的惯性来作弊完成每一次反复。这一式的关键在于停在最低点。不要有任何弹跳感。动作缓慢，不要在动作的任何一处环节加速，动作中保持同一速度，每个动作保持同样节奏。这些原则听上去没什么，但是却能够让一项“没多少难度”的练习变成真正的炼狱。初级标准时 4 组×30 次反复（如果你搞得定），每周给每组添加不超过 1 次反复，直到你能够完成 4 组×50 次反复（每条腿）。这至少要花费你 20 周的时间，前提是你能够坚持这一速度。不行的话，放慢一些。

初级标准 4×30（双侧达标）
最终目标 4×50（双侧达标）

【热身与休息】

就像身体其他肌肉群一样，小腿肌肉也需要休息。对于力量锻炼来说，每周 1-2 次即可。和以往一样，关注自己的身体状况，遵从身体的需要。一般来说，踝关节是非常结实的，如果你整天都在转悠，你或许都不需要为小腿训练热身了。不过如果你要热身，只需要采用升级表中前 2-3 式较容易的练习，进行一组反复次数较高的热身组即可。我自己练小腿都是在练完深蹲之后，深蹲之后小腿肌肉已经无需再热身了。

深蹲，尤其是单腿深蹲，对脚部和踝关节的锻炼其实比你想象中要多。翘起脚趾甚至还能给小腿肌肉一定程度的锻炼。深蹲是小腿练习的极佳热身。

【升级太多？】

当我教一些外面的家伙如何利用自重锻炼小腿时，许多人都会问道："为什么我需要这么多相差无几的小腿训练？为什么我不能直接跳到最难的那一式？"

无需大重量也能练就完美的小腿。图中所示的是印度肌肉雕塑大师 Chanchal Prosad（c.1930）的小腿。

这是一种错误态度。直接跳到你所能完成的最难一式是大错特错。你的目标并不是以最快速度通关任何升级表——恰好相反，你应该尽可能放慢升级速度，从每一式中压榨出最后一点力量收益。后者才是囚徒应有的态度。如果你要在囚室中孤独地锻炼小腿（或者胸肌、三角肌）以度过三年时光，那么你为何会想要跳到最难部分呢？尝试最难一式之后，你就难以再体会升级之乐趣了。

这同样不只是自重流派的训练法则。实际上，所有的健美冠军都是遵照这一法则进行训练。健美选手不会选择极限重量来进行锻炼，他们竭尽全力，但是他们所使用的"合适重量"都比他们的力量极限要轻，然后在不断练习中提高"合适重量"。这种方法能使他们从任何"合适重量"中获得其全部价值。你应该学习这一点。

囚徒训练者不是体操运动员，更不是舞者。你不会从你训练的动作难度中获得评分——你获得的只有效果。在老派体操中，高难度的动作本身不是目的，而是帮助你达成目的（力量与肌肉）的工具。你锻炼小腿是为了发展强大的肌肉肌腱，增强力量，这自然会花费许多时日。不要一路冲击，甚至超出你身体的适应性。记住：训练只是为了获得力量，而不是为了展示力量。

囚徒健身论坛

【志在必得】

强化一处身体弱点——尤其是像小腿肌肉这样对训练不敏感的小肌肉时——真的没有多么复杂。但这仍然需要长期坚持、毅力以及最重要的一点，对力量的追求。如果你按照我升级表中给出的建议来进行锻炼，你需要两年以上的时间来达成最终式的终极目标，有些人或许要花到三年。这才是真正的肌肉力量增长过程，缓慢、坚持、明智。但如果你按照我所建议的进度来锻炼，慢速升级，你最终将无形之中获得无比强大的力量。你将彻底让小腿得到进化。当你练成之时，你将拥有肌肉坚硬结实的小腿，以及比其外观更强大的令人难以置信的运动能力（肌肉耐力、肌腱力量、紧缩柔韧性）。这时候找个自认为自己小腿发达的家伙比一比吧——健美者、跑步运动员或者特种兵——让他们试试 4 组×50 次反复的标准单腿台阶提踵（直腿）。当你看到他们在中途捂着小腿倒在地上的时候，一定会特别搞笑。

别忘了，长期坚持体操训练实际上比坚持其他形式的训练简单得多。因为囚徒模式所需要的空闲时间几乎是人人不缺。我所列出的所有练习都只需几分钟，无需任何器械。你能够在任何时候任何地方锻炼你的小腿。

【进阶小腿锻炼技巧】

大多数训练者发现，当他们能够完成 4 组×50 次反复的标准单腿台阶提踵（直腿）时，他们已经满足于小腿肌肉的维度和力量了。但是变强之路还可以继续。如果你达到了最终式的最终目标，而你又觉得自己需要进一步提高小腿素质，那么就来尝试一下我自己记在小本子上的一些小腿训练秘技吧：

一、强度技巧（这里包括了之前提到过的“暂时力竭后局部次数训练技巧”——译注）

当你单腿提踵达到再也不能完成一次完整幅度反复的暂时力竭时，尝试“燃烧”——继续完成动作幅度减半的“局部次数”，即脚后跟不降到最低点，在中点处便开始提踵至最高点。当你再也无法完成动作幅度减半的“局部次数”时，不要停，继续提踵，这次只需要稍稍提几厘米即可，直到你的小腿肌肉几乎完全力竭。然后从台阶上下来，在地面上双腿继续提踵 20-30 次。地面双腿提踵完成之后，再高抬腿原地跑一分钟……如果你还没有倒下的话。如果这一程序都称不上你人生中最棒的小腿训练，那么我估计你应该是个超级赛亚人级别的家伙了。

二、超多反复

小腿肌肉对高重复次数训练的反应似乎比低重复次数训练要好。一些人认为，这是由于小腿肌肉中富含“红色肌纤维”，因此肌肉耐力更加强大。我不懂这些，不过小腿肌肉确实强大到足以带着你全身体重整天乱跑。小腿肌肉可以练到非常之强，健美者经常在站姿提踵器械上挂超过一千磅（约 453.6kg）的

重量。遗憾的是，这些重量全都压在了肩膀、脊柱和髋关节上，搞砸背部并且破坏身体的生理弯曲。因此，比起单纯以重量来激发小腿，我则更注重高重复次数。在短时间内单组完成超高次数的提踵——100、200，甚至更多。尝试这一技巧之前先准备好迎接第二天的酸痛吧。

原地高抬腿是一流的监狱练习。它经常被当作是耐力训练，但是当它与小腿力量训练技巧结合的时候，能够将双脚和小腿推向更高的极限。与器械训练不同的是，这种方式还能提高速度、快肌纤维力量以及身体综合素质。把原地高抬腿当作热身或者下肢锻炼终结技巧使用吧。要增强小腿肌肉的锻炼效果，高抬腿时保证脚尖落地！

原地高抬腿是一流的监狱练习。它经常被当作是耐力训练，但是当它与小腿力量训练技巧结合的时候，能够将双脚和小腿推向更高的极限。与器械训练不同的是，这种方式还能提高速度、快肌纤维力量以及身体综合素质。

三、连续训练组

小腿肌肉对高重复次数反应更好，但是单腿台阶提踵如果超出 4 组×50 次反复就会过了。如果你还想提高肌肉耐力，那么试试这样：每组完成之后拉伸，但是不换腿，同一条腿继续下一组。练到你能够完成全程不换腿 4 组×50 次反复——组间只有拉伸，没有休息时间。这会让你的小腿变得像钢铁一样坚硬。

囚徒健身论坛

四、整合训练

提踵系列其实是对小腿肌肉的孤立练习。最好尝试一些全身整体练习，比如山坡冲刺跑、推汽车等等。

五、爆发式锻练

一旦你的小腿力量水平相对提高，你就可以尝试学习爆发力练习了。最好的练习方法就是跳跃。

Plyometric 训练——平平淡淡的跳跃——对于增强脚部和踝关节的力量非常有用。这同样是另一种让小腿肌肉与全身肌肉协调运作的绝好方法。

Plyometric 是一种让肌肉在最短时间内发出最大力量的训练。肌肉先是做出离心(伸展)运动,紧接着立即做出向心(收缩）运动。——译注

囚徒健身论坛

六、绕圈动作

保持踝关节处的小肌肉柔韧有力。在不训练的日子里，几组旋转踝关节的动作能够有助于缓解踝关节处的慢性疼痛。坐下，抬起双脚，然后以脚尖尽可能大地画圈，每只脚顺逆时针各 10 次反复。这一练习同样也可以作为高强度小腿训练之后的极佳“冷却（cool down）”。

七、协同发展

如果一侧肌肉软弱无力，那么另一侧肌肉绝对不可能达到最强力量。你的身体似乎能够感知到这一不对称，并拖累你的进步。如果你真正想让小腿肌肉达到极限，那么你也要锻炼其拮抗肌肉——位于胫骨前部的胫骨前肌。将脚尖和脚背用力向上拉，越高越好，直到你感受到胫骨前肌的疲惫。然后再将脚尖完全外展，重复以上动作，完成高次数的反复。保持这些拮抗肌肉的强健将大大减少受伤，比如外胫夹（运动员在趾长屈肌劳损后，沿胫骨出现疼痛现象——译注）。我在圣昆汀监狱认识的一个家伙习惯以头下脚上倒吊在单杠上的方式来锻炼胫骨前肌。如果你觉得自己的胫骨前肌足够强大，你也可以尝试维持几分钟的这一动作！

如果你对于将小腿强化至生理极限非常感兴趣，以上技巧都必不可少。谨慎运用它们，首先最重要的还是专注于你的渐进式升级，最终你会得到你所期望的小腿——不仅仅是肌肉发达，而且力量强大、敏捷灵活、柔韧健壮——并且还拥有令人难以置信的耐力。

囚徒健身论坛

【熄灯！】

真是讽刺，小腿锻炼的器械如今是如此之多，因为小腿肌肉或许是以自重锻炼最简单有效的肌肉。如果你稍微想想就会明白：假设某天在囚室中的 Joe 没有锻炼他的胸肌、后背或者肱二头肌，但他迈出的每一步都需要小腿肌肉来承受所有体重。从某种意义上来说，你每天四处乱逛的时候就是在锻炼小腿了。不知道你是否观察到这一点，胖子全都不可避免地拥有粗壮的小腿？其中一部分是脂肪，不过或许没有你想象中那么多——身体倾向于把油脂堆积在重心附近，而不怎么喜欢贮存在小腿这种肢体末端。小腿大部分还是肌肉，胖子只是每天一边走一边给自己的小腿上千次反复的锻炼才让其如此发达的。

小腿肌肉没什么威胁力也唬不住人，打架的时候它们也无法直接帮助你。因此许多囚徒忽视了小腿的专项训练。如果你已经在下肢锻炼中投入了足够精力，这也无妨。但如果你想要练小腿，忘掉那些现代理论的大重量小腿器械吧，专注于自重训练技巧、最标准的动作、渐进升级的练习、高重复次数、爆发力锻炼以及其他各种囚徒技巧。不知不觉之间，你的小腿就会变得像两块巨型钻石一样坚硬强大！

囚徒健身论坛

— Part II —

Bulletproof Joints

第二部分

刀枪不入的关节

力量锻炼与健身的最关键之一就是关节锻炼。如果你的关节脆弱，你绝不可能强大——至少，强大也强大不了多久，同时必然伴随着各种伤痛。练就真正强大、无需药剂的肌肉需要许多年的时间，而且只有在你的关节也同样逐渐得到强化的情况下才行。悲剧在于，大多数想成为肌霸的人滥用着自由重量和健身器械，不断损耗着他们的关节！

在这一部分，我将教你如何利用体操技巧练就超级强大的关节，如何在不损耗肌肉和不变弱的前提下增强灵活性，以及如何修复一具破损受伤的躯体。无需器械，无需补剂，只需要那些从监狱中学来的技巧。

囚徒健身论坛

第十二章 失传的关节训练技艺

紧张柔韧性

过去的囚徒自重训练大师都明白应该如何练就强大的关节，关键在于：始终都要以锻炼“筋腱”中的“柔韧力量（这是 JoeHartigen 的说法）”为目标。所有老派训练者应该都明白“柔韧力量”的概念，不过这一词汇如今或许有了其他含义，我准备换一种叫法，称之为“紧缩柔韧性”。你能从“紧缩柔韧性”中找到让肌腱和软组织强大的秘诀。

什么是“紧缩柔韧性”？

紧缩柔韧性是指，当一处肌肉处于拉伸或伸展状态时，仍然保持紧绷有力的能力。

当肌肉拉伸时，肌腱会自然而然地变得紧绷有力。正是这一点使得肌腱富有弹性，能让躯体完成跳跃、冲刺或其他爆发动作。实际上，如果拉伸中的肌肉软弱无力，那么各种力量都将无法实现。

“柔韧性”的观点是现代自重力量训练者与体操运动员所熟知的，尽管这与健身界的一般柔韧性概念有着较大程度的不一致。当大多数教练谈到柔韧性时，他们总是自动与“放松”相关联。这很大程度上是因为连被动训练法（指不以自主控制肌肉收缩或拉伸，而是依靠外力或来自自身另一处部位的阻力进行训练，多用于体操、柔术等——译注）中都包含了主观意识放松的技巧。人们理所当然地以为，肌肉在被拉伸时必须处于松弛状态。真的吗？

诚然，要完成一次主动动作，那么关节一侧的肌肉必须比另一侧的肌肉更加有力地收缩。但这并不意味着另一侧的肌肉完全不收缩。事实上，另一侧的那些肌肉可以高度紧张——只要这些肌肉紧张的程度没有超过对侧肌肉，那么动作依然可以完成。

囚徒健身论坛

上图展示的是传统的肱三头肌拉伸。肱二头肌处于收缩状态，肘关节弯曲，肱三头肌松弛。

下图展示的是引体向上到胸部的顶点位置，在该顶点位置，肘关节的屈曲程度与上图中“肱三头肌拉伸”的程度基本一致。尽管肱三头肌在引体向上最高点被拉伸变长，但绝不是处于松弛状态。

肌肉处于拉伸状态并不一定表示肌肉松弛或不紧张，拉伸的肌肉同样可以紧绷得像一块钢铁。

我们可以举出很多这种例子，即肌肉处于拉伸状态却又在同时有力收缩。比如，如果你想要拉伸股四头肌以及膝关节肌腱，你该怎么做？大多数训练者可能会抓住脚踝将脚后跟拉向臀部位置，如图所示：

没错，这一动作就极好地解释了“松弛柔韧性”。股四头肌得到放松的同时，膝关节被拉伸。可是如果我要求该训练者蹲下并完成一次单腿深蹲呢？

囚徒健身

单腿深蹲通常被视为一种高难度力量练习，我猜绝对不会有人当它是拉伸练习。不过，从上图中你可以看到，Max 的膝关节完全屈曲。实际上，这一屈曲程度比之前他拉脚踝时的程度还要高。尽管事实是股四头肌和膝关节肌腱都被极限拉伸，但它们仍然在这一姿势下产生了高强度的肌紧张。其实，股四头肌和膝关节肌腱在膝关节完全屈曲时必须产生高强度紧张是毫无疑问的——如果没有这些肌肉紧张，Max 将不可能再次站起身来。推力练习的某些动作如偏重俯卧撑就是深蹲的上肢版本。在偏重俯卧撑中，肘关节屈曲到极限，但肱三头肌仍然要产生高强度的力量和肌肉紧张来推起训练者的身体。

在深蹲最低点姿势，并非只有股四头肌被拉伸。你再看看单腿深蹲那张照片，仔细看 Max 的右臀。髋关节同样得到了拉伸。腘绳肌的拉伸程度如此之高，以至于他的大腿都快挨着躯干了！但此时的腘绳肌却紧绷得如同一块岩石，唯有这样才可以维持这一姿势，而接下来它将提供动力，将身体从地面上抬起来。踝关节同样是高度拉伸状态。因此，从这一简单例子中你可以看到，拉伸中的肌肉同样可以强劲有力。

让我再给你举个简单的例子，请看以下两张照片：

在以上两图中，训练者都在拉伸上臂的肱三头肌。左图很好地诠释了被动拉伸中的“松弛柔韧性”。Max 正在放松他的手臂肌肉，同时拉住前臂，肘关节最大程度屈曲，拉伸右臂的肱三头肌。在右图中，Max 完全不想要拉伸——他只是在练窄距俯卧撑。但是你可以发现，俯卧撑时，Max 的肘关节至少会屈曲到与左图一样的程度——实际上此时他的肱三头肌正在给前臂施加推力。他的肱三头肌松弛了吗？开玩笑！它们此刻和花岗岩一样坚硬。甚至腕关节也在屈曲中被拉伸，但前臂同样紧绷得如一块钢铁。如果 Max 想让肌肉们都放松一下，那么他马上会摔个嘴啃泥！

【强壮的关节与体操】

结论是什么？紧缩的肌肉与柔韧性不是敌人。二者协同作用，共同造就强大的肌腱和关节。无论你在锻炼哪一处肌肉，确保自己逐步提升“柔韧力量”，否则随着你的锻炼，关节会逐渐地相对变弱——尤其是当你肌肉力量大幅提升的时候。强大的肌肉与脆弱的关节，这正是伤痛之源。

许多训练者都不相信在健身房进行力量训练会导致受伤和慢性疼痛，反之力量体操却能强化关节，免受病痛之灾。理由其实很多，但其中最主要的一点是自重训练能够发展高水平的紧缩柔韧性。那些基础练习都要求最大幅度的动作——标准深蹲、窄距俯卧撑、引体向上等等。因为在这些动作中，拉伸状态的肌肉肌腱都必须承受压力，这正是锻炼“柔韧力量”的理想方式。正如其重要性一样，由于《囚徒健身 1》中的练习都列为渐进升级、自由调控的十式，因此你同样可以逐渐提升“柔韧力量”。

与更现代化的方法（比如健美）进行一下对比。不仅不去提升“柔韧力量”，大多数健身房的训练者可以说是反其道而行之。他们在拉伸中不但不给肌腱施加压力以锻炼紧缩柔韧性，反而还经常回避大幅度的动作。深蹲时，他们不去练标准全蹲，而是给自己双腿增加超量负荷，只练习局部动作的反复。几个月之后，他们才会开始困惑：自己的膝盖为什么会出毛病呢？他们逃避“柔韧力量”，转而选择能够让他们的肌肉进行峰值收缩的器械，在刺激肌肉的同时无视了肌腱与关节。

你绝对见不到健身房出来的大肌霸表演单腿深蹲或单臂俯卧撑。他们的关节根本撑不住。这些家伙以最快的速度堆积肌肉，却不明白关节与肌腱的强化比肌肉增速要慢得多。放弃平缓渐进的方式，一路狂飙的任何事物都可能出错。搞成这种烂摊子状态之后，许多健美者开始相信被动柔韧性的那一套观点。他们让自己的大块肌肉在外力作用下放松和拉伸。最终结果是，当他们训练失误、滑到或者搬运一些重物的时候，悲剧就发生了。硕大有型的肌肉并不代表着关节的强壮与健康。

【健身房最流行的动作不练关节力量！】

下面我将一些健身房流行的训练动作与对应的囚徒自重训练相对比，你就会明白为什么体操动作能够更好地锻炼紧缩柔韧性。

健身房中，大多数训练者通过哑铃弯举来锻炼肱二头肌。但在动作最低点，手臂悬垂，肱二头肌几乎完全不发生紧张。

与动作规范的引体向上进行一下对比——保持肘关节“柔软”意味着肘关节必须有一些细微屈曲。这不仅能够防止过度拉伸，同样能够确保拉伸变长的肱二头肌同样维持肌肉紧张。

囚徒健身

健身房中的器械越来越多，因为这些器械能够帮助实现动作最高点的“顶峰收缩”。这些器械很少能锻炼到“柔韧力量”。图中，一位训练者正在通过拉力器前平举来锻炼肩袖前部。由于最高点的强力收缩，这一动作可以收缩（并且锻炼）肩部肌肉。但是关节锻炼在哪里呢？哪里有最低点拉伸时的肌肉紧张？

相比之下，杠杆俯卧撑——在动作最低点时，三角肌前束不得不保持高度紧张，同时也处于拉伸状态。肌肉与关节获得了均衡同步的发展。

我可以讲出一整本书之多的例子，但是你只要懂我就行了。紧缩柔韧性，对于现代健美者来说，就是一项不存在的概念。

【仔细想想，拉伸的时候你真的放松了？】

“柔韧力量”的观点——肌肉肌腱在拉伸时保持紧绷有力——与大多数现代训练法的观点相左。现代方法所注重的恰好相反，让训练者在拉伸的时候放松肌肉。放松被看作是大多数“被动拉伸”法中柔韧性训练的关键。

现代健身作家会告诉你，拉伸与放松要一起进行。错。肌肉和关节应该在保持紧张的状态之下进行拉伸。这才是自然的拉伸方式。你看图中这只猫正在本能地拉伸…它的身体是软趴趴的？还是紧绷的、灵巧的？

为什么现代教练要教人在练习拉伸的时候放松呢？原因显而易见。在拉伸时放松肌肉能够提高拉伸动作的幅度（ROM）。这种拉伸方式让你看起来比你实际上柔韧性更好。但是你真的需要这种“松弛拉伸”所额外提供的这些柔韧性吗？当然，练习窄距俯卧撑、标准深蹲、标准引体向上时，肌肉都是在健康的动作幅度之内进行收缩舒张，你永远也不可能靠这样练成柔术演员。问题在于，你是否需要借助外力提高拉伸幅度？

我承认，松弛拉伸技巧中的额外 ROM 听起来有点酷。但是，这种方法实际上是一把双刃剑。在练习拉伸时放松肌肉只是能让你拉伸得更远，因为松弛拉伸能够钝化你肌肉组织中的感受器——肌梭。正常情况下，肌梭尽可能地不让你的肌肉过度拉伸，但缓慢的松弛拉伸“骗术”能够欺骗这些感受器，让肌梭以为没出问题（就像温水煮青蛙一样）。这种钝化过程让肌肉能够拉伸到超出正常范围，不过这需要比较长的时间——通常要花几分钟。这一放松过程能够帮助你增加最大 ROM，但坏消息是：如果今后你要达到这一提高后的 ROM，你必须再次完成同样的放松过程。你可能看到过许多练空手道的家伙在学校的时候能够把腿踢得非常之高，但是走上街之后，那些家伙绝对完成不了同样幅度的动作。因此这种所谓的额外 ROM 有些值得怀疑。

所有跟我一样在监狱锻炼的老派训练者也持同样观点，尽管他们的理由可能与我不同。 Joe Hartigen，我在圣昆汀监狱时的良师益友，总是强调这一点：松弛拉伸会让你的关节变得软弱松动。我从许多学识渊博、技艺精湛的囚徒那里听到过类似观点：如果你想获得防弹衣一般的关节，只需要坚持“柔韧力量”训练——完全动作幅度的体操动作再加上铁板桥和举腿——即可。近年来的“高端”论文中谈论到拉伸时的口吻仿佛那就是预防受伤的圣杯一样，但许多老派训练者从来不信那一套：松弛拉伸反而会让人更容易受伤！

讽刺的是，时至今日科学才逐渐追上老派理论的步伐。为了尝试更好地提高战士的体能水平，美国军方最近对“松弛柔韧性”与预防受伤之间的关系进行了一项广泛研究*。猜猜结果如何？那些有着所谓最高水平“柔韧性”的战士反而比一般战士更容易受伤！

【自我防护：化险为夷的牵张反射】

为什么“松弛柔韧性”更高的训练者会比“柔韧性差”的训练者更容易受伤？答案是，被动拉伸法的基础是外力之下的肌肉放松。这种方法告诉你的肌肉要在压力下松弛。这完全违背你身体的本能。

先来回答一个简单的问题：关节为什么会受伤？事实上，所有的关节损伤都发生在当韧带、肌腱以及软组织拉伸过度的时候。人体各种组织都可以承受一定程度的拉伸，但是一旦超过其承受的极限，组织便会撕裂。甚至还会造成灾难性的后果。

膝关节韧带撕裂、损伤性滑囊炎、肩袖撕裂、腕关节或肘关节脱臼。这些悲剧发生的原因都是关节组织的过度拉伸。

幸运的是，自然母亲非常聪明。你的身体本能地明白关节过度拉伸的危险，形成了预防其发生的一系列安全机制。这些本能的安全机制名为：牵张反射。牵张反射是一种非常古老、原始，并且完全无自主意识参与的反射。每当肌肉受到突如其来的强大牵拉力时，它就会收缩。这就是牵张反射的直接结果。著名的“膝跳反射”就是牵张反射的一个例子。如果你击打膝盖处的肌腱，哪怕很轻，股四头肌也会因牵张反射而收缩，保护膝关节。

**Physical Training and Exercise-Related InjuriesSurveillance, Research and Injury Prevention Military in Populations.* (US Army Center forHealth Promotion and Preventive Medicine) 这是美军的研究论文

髌腱反射，或膝跳反射，只是牵张反射的一个例子。当身体进入保护模式时，肌肉会绷紧。

简单来说，当你的身体承受外力打击时，身体肌肉绷紧。自动地，绷紧全身。你是否还记得上一次你下楼梯一脚踩空的时候？只要你的身体感受到脚掌落在下一台阶上的颠簸之力，你的下肢其实就已经完成了一系列的牵张反射——你的腿部绷紧了。突然联想到这一点似乎有点尴尬，不过请相信，你的身体这么做是非常有必要的。紧绷的肌肉能够安全地吸收冲击。如果你在摔倒的时候放松肌肉，那么所有的冲击力只有一处可去——关节。没有了肌肉肌腱的保护，关节很容易受伤。甚至只需在错误方向上施加轻度压力就能轻易地让肩关节脱臼。

如果膝关节朝着错误方向上拐了一点小角度，膝关节前交叉韧带就会永久撕裂。我还可以举出许许多多类似的例子。

【放松与受伤】

被动拉伸的危险之处在于，它能够使你身体的重要牵张反射逐渐失活。它以放松取代绷紧。如果你只是在泡热水，这非常棒——如果你是要挑战一些极限动作，那么它一点也不棒了。

放松的身体无比容易受伤。这一点无论是对躯干还是对四肢都是同样的道理。如果拳击选手没有准备好，简单的一拳就能够结束一场比赛——我所说的“准备”是指“绷紧”。你可以去问问空手道选手。几个世纪以来，这些家伙一直都进行紧绷训练。当他们被攻击时，他们需要自己紧绷和强大的肌肉肌腱来保护内脏器官。他们的训练配合着牵张反射，这让他们在战斗中更加耐揍。体操选手、跳伞者，都会在落地时绷紧身体。甚至奥运潜水运动员在他们撞入水中时也保持身体紧绷。只要是身体突然承受较大压力、受伤几率较高时，运动员都明白应该如何配合自己的牵张反射，即保持适度的肌肉紧张。

不要去相信什么“身体放松之后就绝对不会受伤”的狗屎谎言。我们都听过老奶奶讲的故事：醉鬼从高楼上摔下来的时候很少会受伤，因为他们的身体放松了。那也只是老奶奶的故事了。随便挑个周末，去跟急救室里的医师聊聊吧。你会发现那里绝大多数伤者都跟酒精有一些故事。全身绷紧地摔到混凝土上已经够糟糕了，不过像醉鬼那样放松地摔下来才会真正伤害到自己。结果甚至会是致命的——许多醉鬼跳楼的结果就是严重头部受伤，正是因为颈椎太放松，落地时脑袋跟沥青来了一次凶猛的“接吻”。酗酒也会干扰神经系统，使牵张反射变得迟钝，这自然不是什么好事。喝得烂醉或许能让人开心，但是醉酒不能让你免于受伤。事实恰好与之相反。

【紧张柔韧性：告诫】

产生高水平紧缩柔韧性的动作，比如单腿深蹲，最能够强化关节。但你总不能练一通宵的单腿深蹲，强化关节不可能一蹴而就。你的肌腱和软组织能够（并且将）逐渐适应这些练习，但是你应该让身体做好充分准备——这正是渐进升级的体操练习一开始前几式都非常容易的原因，这能够让肌腱以其适应的速度得到强化。直接冲到高难度的“柔韧力量”练习，比如窄距俯卧撑，或许会让你认为自己更强大，但从长远来看，缓慢升级的训练者会拥有更加强大更加健康的关节。紧缩柔韧性训练的难度也可以非常高（因此许多健美者有意逃避这种训练）。

另外重要的一点是，在练习紧缩柔韧性时，你的肌肉需要被拉长。但是“拉长”并不等于“高度拉伸”。在四肢的正常动作范围之内即可。你不需要（也不想要）成为柔术演员，所以你不需要最大动作幅度的柔韧力量。

最后一点建议。当你练习肌肉的紧缩柔韧性时，坚持只选择那些模拟自然的生物力学的动作，避免任何强制或引起疼痛的动作。大重量的颈后推举或颈后下拉或许能够让你的肌肉在承受压力的状态下拉伸，但是这些动作同样让你的肩袖容易受伤。大多数杠铃卧推和各种器械练习也是一样。不要采用。

【紧张以获得力量】

“老派”强人都明白高强度收缩是打造强大关节的关键。他们不会采用雾气朦胧的芳香疗法或自由舞蹈的方式来放松自己。不去放松关节，这些人的做法恰恰相反：真正的牛人使用“重物支撑”的方法，身体固定在一个位置，将重量压在较窄的距离上。我所说的“重量”是指真的很重的重量！Louis Cyr 想要锻炼他的关节时，他“颈后推举”了 4337 磅（约 1967.2kg），Warren Lincoln Travis 在铁索式硬拉时拉起了 3985 磅（约 1807.6kg），Strongfort 在“人桥”表演中撑起了 3.5 吨的重量，John Grimek 经常练习将 1000 磅以上的重量撑过头顶。

你觉得 150 磅的杠铃已经“很重”了？Saxon 在他的一项绝技表演中，撑起了同样的杠铃，外加十一个人！

“重物支撑”强迫关节附近的肌肉收缩到极限，为关节创造一个超强的保护套。我不会建议任何人来模仿这些技艺，因为风险太高，但这种锻炼毫无疑问地能够练就超强的肌腱和超强的关节。这些压力如此之重，以至于能够穿透骨骼本身，刺激并促进韧带生长增厚，使关节连结得更加牢固！

【熄灯！】

如果你想要高水平的“柔韧力量”，你不需要用到新奇的器械、不协调的动作或者昂贵的补剂。你能做的最好的事情就是把现代观点抛之脑后，然后坚持老派体操，只使用自身体重。懂得渐进升级——一开始就以完全的动作幅度来进行练习，但阻力要很小（折刀深蹲、墙壁俯卧撑还有垂直引体就是极好的例子）。逐渐强化，直到你运用到自身的大部分体重为阻力（标准深蹲、标准俯卧撑和标准引体向上），然后继续升级到只运用单侧肢体（单腿深蹲、单臂俯卧撑和单臂引体向上）。这就是我从监狱中学来的方法，不仅能够给你极为强大的关节，还能够帮助你安全地变得强大，因为你给肌腱和软组织提供了足够的时间去适应并达到了紧缩柔韧性的要求。遵照这种“柔韧力量”原则应该成为你训练的基石，如果你希望得到强大健康的关节。

Strongfort 的“人桥”表演。

第十三章 柔韧性，灵活性，控制

拉伸——狱中之见

看起来，外面的人所追求的都是变得柔韧。他们将自己弯曲成奇怪的数学形状，学习劈叉，等等等等。没有拉伸垫的健身房都称不上是健身房。拉伸是所有练习的组成部分之一（甚至还有专门用于拉伸的环节）。许多训练者拉伸的时间比锻炼的时间还长！如今，柔韧性已经被看作为体能的核心组成部分。如果你不赞同拉伸，那么你就是一个野蛮肌肉人。

监狱里却是另一番光景。

监狱中，囚徒所注重的，最重要、最首要的就是力量。要问柔韧性在哪里，柔韧性与力量同在。从铁板桥、悬垂举腿，以及其他完整动作幅度的体操动作中，你都可以看到柔韧性。为了柔韧性本身？你或许能看到有人组间进行拉伸来放松过度充血的肌肉，你或许能看到有人稍微拉伸关节来帮助他们完成某项肌肉训练，你或许能看到有人轻轻拉伸因伤疤组织或伤患而收紧的肌肉。除此之外？没了。囚徒训练者对拉伸并不是太感兴趣——他们当然也不会为了拉伸而拉伸。

你觉得我会认同哪一种观点？

囚徒健身论坛

【柔韧性应该是体操的副产品】

囚徒训练者不太关注拉伸，因为他们懂得没有力量的柔韧性毫无意义。良好的柔韧性应该是正确力量训练的一项副产物。与我一起进行训练的体操大师对“柔韧性”丝毫不感兴趣。他们的主要兴趣是力量技艺的适当“延伸（比如提高动作幅度）”。他们从中自然而然地获得了“柔韧力量”。他们经常说起“肌腱练习”或关节训练，但从来不谈柔韧性。为了柔韧性变得像一名柔术演员？他们对此毫无兴趣。老派训练者为什么要感兴趣呢？对于柔韧性的崇拜只不过是一种现代观点。

老派自重训练者不会通宵达旦地去担心他们自己身体的柔韧性。他们只考虑力量。力量代表了控制力——无论是控制自己的身体，还是控制重物或者其他东西。掌握控制自己身体的力量是非常重要的。掌握超出自身控制能力的柔韧性并不重要——只会适得其反。你的肌肉能够被拉伸到超出你力量所控制的范围，可这有什么意义呢？那只会让你更容易受伤。

【力量+柔韧性=灵活性】

（灵活性指的是一个人快速、及时有效并爆发性地移动身体，同时保持身体平衡的能力。柔韧性是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围。——译注）

人们常犯的一个错误是，把柔韧性和灵活性的概念混淆。灵活性是指移动自身身体的能力。因此，灵活性的基础，首先是力量，其次是柔韧性。灵活性的体现——跑步、跳跃、闪避——这些动作的基础都是肌肉力量。没有人会想要僵硬的肌肉，当然。但是训练者所真正需要的柔韧性是在肌肉运动中自然形成的，而不应依靠那些被动拉伸练习。真正灵活、敏捷的动物都拥有极好的“柔韧力量”、“紧缩柔韧性”，而不是“松弛柔韧性”。你可以想象一下猎豹！

“灵活性的基础是力量”的观点不仅适用于运动，在日常生活中也是一样正确。单腿站立，抬起另一条腿穿袜子，这一动作需要一定程度的力量（控制力）来将脚抬到与手接触。这与你的“被动柔韧性”多么好无关——你需要靠自己的力量，而不是让别人来抬起你的脚。这算不上灵活性。如果你不能靠自己来抬脚，那些空谈的柔韧性有何意义？

如果在小伙伴的帮助下，你的脊柱弯曲了，这算不算真正的灵活性？将上图所展示的两种被动拉伸与桥和第十四章的 L-支撑进行一下对比。

【囚徒健身与柔韧性】

这是大多数囚徒训练者的出发点。老派自重训练者并不是不懂得欣赏拉伸之益处的原始人。他们只是将柔韧性与力量的关系看得更透彻。他们清楚，拥有自己无力控制的高柔韧性就像是拥有一团没有被煅烧炉所约束的熊熊烈焰。看上去非常厉害，但实际上却是无用的和危险的。力量必须是第一位的。

这种“老派”的观点也体现在《囚徒健身 1》之中。我希望你能够增强力量和灵活性。柔韧性？除非与力量同在。我教导我的学生，在锻炼肌肉的时候，动作必须要深。哪怕是那些我提倡半幅度或局部的动作，训练时也都必须要与一些完全幅度的练习相结合。标准俯卧撑、标准深蹲、标准引体向上。一直如此。

再看看我所推崇的的专项关节训练技巧——比如转体、桥以及黄金三连击（见第十四章）中的 L-支撑。在外行看来，这些练习动作看上去更像是柔韧性练习。但实际上，当动作完全规范时，这些练习更需要力量，而不是柔韧性。肌肉必须引领动作——如果动作不到位，那是因为肌肉的收缩不到位。“柔韧性”只是搭便车。运用我的方法你能够练出结实的肌肉，同时也能够最大化你的灵活性，因为灵活性的基础就是力量。但是你不会变得像许多易受伤的现代训练者那样松弛。你的力量与柔韧性将保持完美的平衡。

【被动拉伸与主动拉伸】

当我训练我的学生时，我最重视的是力量。如果我看到有人浪费时间去练那些愚蠢的拉伸动作，而不是去努力锻炼肌肉的话，我一定会给他一耳光。因此，许多认识我的人似乎读出了这种信息：“教练威德不相信柔韧性”。这不对。我确实相信柔韧性的重要作用。但是我所相信的是以力量为基础的柔韧性——依靠肌肉收缩来控制着动作幅度的柔韧性。（这经常被称作主动拉伸。）

被动拉伸完全是另一回事。虽然有着许许多多不同的被动拉伸方法，但是我所定义的被动拉伸是：

依靠外力，拉长放松的肌肉和软组织。

此处的“外力”，可能包含：

- **外部重量**（比如拉伸式硬拉）
- **惯性**（“弹跳”拉伸）
- **杠杆作用**（比如抬高脚，向前屈体）
- **身体另一部位的推力**（比如用另一手压手掌，往回拉伸腕关节）
- **器械**（比如你在功夫杂志中看到的愚蠢的腿部拉伸器械）

我没有把重力算作外力。重力之下的自身体重是我们所运用的拉伸阻力。每次你深蹲或俯卧撑时，你都在重力的作用下进行拉伸。更重要的是，你在这些练习中完全没有让肌肉松弛。你的肌肉处于控制之中。在我的定义里，被动拉伸时，你的肌肉松弛并且被某种外力拉伸。这种情况可能是你的伙伴在拉伸你（见 165 页之前那张图），也可以是因为外物（比如练芭蕾的扶手）在拉伸你（见下方照片）。

我不相信被动拉伸或松弛拉伸，我已经在上一章中说过原因了。但是如果你想要提高灵活性，主动拉伸会是一个不错的选择。我经常建议的是极简主义的主动拉伸——仅需少量以强大力量为基础的全身拉伸动作（第十四章至第十七章所介绍的黄金三连击就是主动拉伸技巧）。但实际上你可以选择的主动拉

囚徒健身论坛

伸非常之多。关于更多更完善的主动拉伸原则与方法的探讨，参考 Pavel Tsatsouline 的《Super Joints》一书，那本书是主动拉伸方面的终极手册。

图中，芭蕾舞演员正在试图通过扶手上的被动拉伸提高髋关节和腘绳肌的柔韧性。她正在利用她的姿势（杠杆作用）与放松技巧来拉伸肌肉。

此处，Max 同样在拉伸他的髋关节和腘绳肌，但他所用的是主动拉伸技巧——以绷紧来取代放松。在单腿深蹲的最低点，你的一条腿也需要像这样向外伸直。

【被动拉伸的正确角色】

但是，也请不要“因噎废食”。只是我不推崇专门练习被动拉伸，不过被动拉伸仍然有其作用。被动拉伸或松弛拉伸在以下三个方面有其价值：

1、被用作康复疗法，拉伸绷紧的伤疤组织，促进血液流入——此时主动拉伸反而可能造成再次受伤；
2、被用作高强度自重训练的低强度恢复法，辅助血液循环，帮助从充血的肌肉中排出代谢废物；
3、在特殊情况下，释放过于僵硬的动作姿势，让训练者为力量体操训练做好准备（比如，学习前颈桥的大开立前额触底姿势）。

除此之外？你不再需要任何被动拉伸了。大多数训练者花在被动拉伸上的时间都是白费了。

如果你希望变得柔韧，那么你该怎么做？

答案很简单——主动拉伸。

【主动拉伸与刀枪不入的关节】

如果你想要防弹衣般的关节，那么你需要专注于力量体操。如果你想添加一些拉伸练习，那么也应该是主动拉伸。被动拉伸对于保护关节毫无用处——实际上，被动拉伸会让关节更容易受伤（见 158-159 页）。

主动拉伸有何益处？以下是一些基本点：

—主动柔韧性与紧缩柔韧性同在

如果你已经通读过第十二章（如果没有，赶紧去读！），你就会知道我为何热衷于紧缩柔韧性，或者“柔韧力量”——让你的肌肉关节处于拉伸状态时

也能安全发力的能力。紧缩柔韧性练习是强化肌肉的最佳方式。幸运的是，主动柔韧性练习也是安全提高紧缩柔韧性的绝佳方法之一。

被动拉伸让你在拉伸的肌肉的同时放松肌肉，放松是这种练习的关键。在主动柔韧性练习中，仅仅是为了活动关节，你的某些肌肉已经在努力绷紧了。这会导致在你所锻炼的身体部位的紧张向周围“辐射”。一旦你察觉到了紧缩柔韧性，你就能够轻易地在主动拉伸中将其运用进来。每次拉伸，都不要放松。紧绷全身！

〖关节环绕〗

如果你想为紧绷或疲倦的肌肉重新充能，你不需要求助于被动拉伸。尝试以关节环绕代替之。关节环绕不算真正的“拉伸”，但关节的张开闭合能够促进新鲜关节滑液的循环。这是一种低强度、低难度的方式，能够给你的关节上“润滑油”（见 177 页）。关节环绕能够主动刺激关节，增强血液循环，并且不会给肌肉造成任何损伤，这与高强度的拉伸完全不同。这 绕 环绕，只要你觉得需要。

关节环绕练习

- 颈部
- 肩部
- 手臂
- 肘关节
- 腕关节
- 脊柱中段
- 髋关节
- 膝关节
- 踝关节

手臂环绕是关节环绕的最好例子。只需要以手臂画圈，逐渐把圈越画越大。（尝试 2 组×20 次反复，按顺逆时针两个方向，这对于总是咯吱作响的肩关节来说是极好的热身。）关节环绕没有难度，并且会让你感觉良好。去寻找一种以某处关节为轴来环绕手臂、手腕、膝盖——以及任何一处让你觉得有点僵硬或酸痛的部位——的方法吧。

—主动柔韧性让你的身体作为一个整体来运作

被动柔韧性训练对于身体来说是一种局部、孤立的训练方式。比如，如果你正在被动拉伸腘绳肌，那么你只是在拉伸腘绳肌。其拮抗肌肉（股四头肌）没有得到拉伸。实际上，股四头肌没有任何参与。这对于被动拉伸来说简直完美至极，它理应放松。在被动柔韧性训练中，紧绷的肌肉就像瘟神一样，必须要远远避开。因此，无论你在练习何种被动拉伸，只有你身体（或四肢、关节）的一侧得到了柔韧性锻炼。

在某种程度上，这一方式与孤立肌肉的健身谬论具有同样的性质。这两种理论都将身体当作各部位的简单拼凑。事实并非如此——身体是一种复杂的系统。所有部位都协同合作。在现实世界中，一侧身体拉伸而另一侧身体放松的情况并不存在。在日常的动作中，身体的一侧肌肉需要努力收缩来让另一侧肌肉拉伸！主动拉伸技巧模拟的正是现实生活。被拉伸的部位只会拉伸到其对侧肌肉能够收缩的程度。

当一种训练方法能够协调地锻炼全身，并且能够同时提升你的肌肉收缩能力与柔韧性时，你会知道这才是你所追求的训练方法。

囚徒健身论坛

—主动拉伸比被动拉伸安全

这一简单事实也使得主动拉伸远比被动拉伸安全，前提是你的身体处于健康状态。在练习被动拉伸时你很容易受伤，因为是外力在摆弄你的身体。但主动拉伸则不同，身体靠自己的力量运动。神经系统扮演着“安全阀”的角色，防止过度拉伸。你应该信任自然的力量！

—主动柔韧性练习能够增强力量

许多家伙都在通过大重量硬拉或者一些复杂的健身技巧来锻炼臀部，人们很容易忘记，其实主动柔韧性练习就是最自然、最基础的力量“助推器”。诚然，非常简单的主动柔韧性练习不会给你带来 19 寸粗的胳膊和 30 寸粗的大腿，但是这些练习能够给你一些更健康的东西：对肌肉的控制力以及产生极高强度的收缩。大多数人并不习惯最大程度地收缩肌肉。去叫一位整体坐在电脑前的宅男缓慢侧抬腿，保持腿部伸直，他可能只能抬起十几厘米的高度。想象一下，如果你要拥有尚格云顿那样的腿法，你需要多么强大的臀部力量？然后将那种肌肉收缩的强度运用到你身体的每一处，你就懂得我的意思了。

“问：我需要多么强大的臀部才能够缓慢地把腿抬到这么高？

答：非常非常强大，孩子。”

没有高强度的收缩，真正的力量不可能得以体现。主动柔韧性练习就像是对神经系统的调理。因为主动柔韧性练习促使你的肌肉尽可能地收缩，这能够强化负责强烈肌肉收缩的那些神经连接。即使你不进行其他任何训练，主动柔韧性练习也能够以最健康的方式来增强你的力量。但是如果你在日常的力量训练（尤其是自重力量训练）中再加入主动柔韧性练习，力量与柔韧性将互相协助、互相增强，显著提高你的锻炼效果。

—主动柔韧性练习能够提高你的“功能性”ROM

许多人采用被动柔韧性练习的原因之一是，他们认为被动柔韧性练习是提高肌肉肌腱的动作幅度的最佳办法。这明显是伪命题。没错，学习放松与被动拉伸——运用譬如伙伴、自由重量或杠杆位置等类似的外力——你能够让肌肉拉伸到比主动拉伸更远。许多训练者迅速被这一效果所吸引了。但是他们所不了解的是，这种额外的动作幅度毫无用处。如果你要再次达到那种动作幅度，那么你需要重新热身（来重新使肌梭无效化），你仍然需要外力的帮助。

想想吧。当你被动拉伸时，你所获得的是你不能够控制的能力。这一能力只能依靠外部因素来“启动”，比如凶猛的惯性或粗暴的外力。本质上，你的练习正在试图逐渐放弃对肌肉的控制能力！

主动柔韧性则完全不同。被动柔韧性练习能够增加热身后肌肉的最大 ROM，而主动柔韧性练习则能够增加肌肉的功能性 ROM。主动拉伸的前提是在完全的肌肉控制之下活动身体，因此我将这种控制之下的动作幅度提升称为“功能性”提升。不同于由被动拉伸而来的 ROM，功能性 ROM 是真正有用的。不能被力量所控制的 ROM 毫无意义。实际上，那是假的 ROM。如果你的肌肉只能够让你的腿抬到大腿高度，强迫你完成劈叉动作又有什么意义呢？

通过练习主动拉伸，你能提高身体所有关节的 ROM。但是你的方法会更安全，更平衡，并且复合你身体自身力量发展的速度。这种 ROM 不依靠外力的强迫，不是赝品。

【熄灯！】

让我简单总结一下本章的观点。

- 拉伸的方式有两种：以力量为基础的、可以控制的主动拉伸，依靠外力的被动拉伸。大多数被动拉伸前提是学习放松肌肉来使其拉伸到超出正常范围。

- 正如自重训练大师喜欢凭借自重体重进行锻炼一样，大多数囚徒训练者喜欢运用自身力量并且避免外力造成的拉伸。当他们拉伸时，也是主动拉伸，即便如此，他们也不将其称之为拉伸，而是关节训练。

- 被动拉伸有一些益处，但那仅限于对已受伤的身体进行拉伸，因为受伤后的身体无法承受主动拉伸的强度。被动拉伸是一种康复手段，而不是锻炼方法。

拥有功能性高动作幅度的健康关节的“秘密”其实很简单，但外界已经忘记了其存在。当你进行锻炼时，专注于自重力量体操，将所有基础练习动作都逐渐发展为完全的动作幅度。当你需要进行拉伸时，以主动拉伸（力量为基础的拉伸）为重心，尽可能地忘掉被动拉伸。

****

你已经在进行高效率的自重体操锻炼，并且想要让自己的关节训练得到更多提高？你想要拥有真正防弹的关节？在我数十年的牢狱生涯中，我学到了几招进阶技巧，当这些技巧与“柔韧力量”原则结合时，能够最大化你的关节健康，而且每天只需几分钟的练习。在八十年代末的某天，我将这些技巧转变成了一份简单的训练计划，我称之为“黄金三连击”，其效果极为显著！这一技巧能够使僵硬迂腐的身体变得柔韧、年轻、机敏——每天只需几分钟。

那将是下一章的主要内容。

第十四章 战胜僵硬与伤病的“秘密武器”

三重彩

当我在 88 年走出圣昆汀监狱的时候，我已经 31 岁了。在那段时间，回到里士满后，我开始在聚会上认识一些朋友的朋友。我的新伙伴之一是一只纹身的大块头、爱尔兰怪胎，名叫 Carter。

Carter 大如楼房壮如牛。他几乎就是一头由自由重量练就的动物。他基本上不怎么使用健身房的器械，并不是因为他不喜欢，只是因为那些器械上的配重不能让他得到全力发挥。有时候 Carter 会叫他的训练伙伴跳上伸腿器械来为大腿肌肉增添 250 磅阻力，还有一些类似的疯狂事。他并不参与任何比赛，但他却拥有许多令人钦佩的举重纪录。他能够仰卧推举 350 磅（约 158.8kg），而且不需要脱掉外套（不用多少热身）。他曾经硬拉起一边六块杠铃片的杠铃，尽管他跟我说这是往事了，因为他的背在 85 年的时候“挂”了。80 磅（约 36.3kg）哑铃的弯举对他来说没有任何问题，他经常推举装着他朋友的木桶、铁桶来玩。他是一只强大有力的怪兽，但对朋友也有粗暴式的友好——就像熊一样。

囚徒健身论坛

但是尽管力量惊人，Carter 的身体却出现了一些毛病。他已经是不惑之年，但他的身体不能再像过去那样活动了。他向我们抱怨说，由于肩部疼痛，他经常不得不在睡觉时将手臂放在脑后。当他睡醒时，他必须要赶紧吞几片放在床头的止痛药来帮助他起床。甚至于当他起床之后只能僵硬地行走，像老头子一样。如果他要坐下或者弯腰捡东西时，他需要将双手放在膝盖上来撑起背部……虽然他能够扛着一辆哈雷摩托完成数十组的后深蹲。“我想要的不是一身伤痛”，他曾经如此说过。

尽管 Carter 和我的训练理念如此不同，但我们经常在一起胡侃，比如关于增肌的窍门、高重复次数的训练法之类的话题。但是某天晚上，几瓶啤酒下肚之后，我们最后开始聊起了运动损伤，Carter 近乎崩溃地向我倾诉了他的伤痛。他知道我从圣昆汀监狱出来时身体状态良好，因此他向我寻求一些建议。

“保罗，如果你的身体跟我现在一样糟糕透顶，你会怎么做？”

“很简单”，我告诉他。“我会放弃那些自由重量。立马放弃。然后我会开始进行一些简单的体操练习。全身协调发力的那种。当你开始感觉好一些的时候，给计划中添加一些爬绳或倒立的动作。你将会保全你的力量，丢掉伤痛，并且短时间内获得重生。”

Carter 低头看着我，摇了摇头。

“没可能的，老兄，”他说。“我生来就是举重的。我要一直举到我老死的那一天为止。”这家伙已经沉溺于那些自由重量了。他继续说道：“你就不能直接教我一些监狱里的放松技巧吗？”

我又大灌了一口啤酒（后来我醉了），消灭掉口中的泡沫之后，仰身向后，开始思考这一问题。

【解放三条功能链】

两三天之后，我再次找到 Carter，我给了他一份只有三项练习的训练表。表中列出的那些技巧甚至都算不上动作——它们都是静态体操。在 Carter 学会这些体操之后，他至少每隔一天就要练习一次。10 周之内，Carter 治好了他身上 90%的关节疼痛，并且他自己对于剩下的那 10%也充满信心。他不仅恢复了自己所有的灵活性，他说他还比自己以前在林肯高中玩篮球的时候更加柔韧、更加敏捷了……尽管他现在要重得多。Carter 是如此钟爱我所教给他的那些技巧，他称它们为“黄金三连击”——完美三项。后来我与 Carter 失去了联系，我们的人生也不再会有交集。五六年之后，我收到了那家伙的消息，他又开始硬拉了，但是他仍然在一丝不苟地练习黄金三连击。

是不是我的这段经历看上去像是假的？好吧，不要把我所说的当作你的凭据。自己亲身尝试一下，五周即可。你会明白的。在我实际教你练习的内容之前，让我再来给你解释一下黄金三连击为什么能以及如何起作用。

【关节训练——这门技艺的三个诀窍】

每当有人问我如何打造强大关节的时候，我总是先给他谈渐进升级式的力量体操。原因是，力量体操能够逐渐发展筋腱中正确的“柔韧力量”或紧缩柔韧性，这一点我在上一章中已经谈得很详细了。但是有些人（比如 Carter），就是对于俯卧撑、引体向上、单腿深蹲这些练习毫无兴趣。他们的双手渴望与钢铁接触的感觉。因此我开始研究我已经掌握的关节训练技巧，思考超出“柔韧力量”这一原则的替代方案。我问我自己：是否还有可供训练者运用的方法，只需将这一方法添加到他们日常的力量训练当中，便可改善关节的功能与健康？

我马上想到了三个念头，三个最为强大的关节训练策略。它们是：

1>以功能性三大肌群为重点
2>为关节上“润滑油”
3>运用主动拉伸的技巧

我将这三大理念融入一项简单易学的训练之中。这一训练（是我在餐巾纸背后潦草写下的）成为了现如今的黄金三连击。让我们来逐一看看这三大理念。

1.集中于三条功能链

过去（五六十年代），自由重量派的健身作家习惯去谈“沙滩肌肉”——即身体前部容易被看到的那些肌肉。我所指的是肩部肌肉、胸肌、肱二头肌、腹肌以及股四头肌。这些肌肉有时候被认为是“形体”肌肉。当你站在沙滩上时，如果你想在小女生眼中有型，那么这些肌肉必须要醒目。与此同时，被认为是真正的力量肌肉——那些在大重量硬拉中抬起重量的肌肉——却分布于身体后部。我现在所指的是腘绳肌、腿后肌、小腿肌肉、竖脊肌和斜方肌。这些参与抬起极大重量的肌肉其实非常强大。对于绝大多数七十年代以前的训练者

来说，这是浅显易懂的二分法。身体前部有“沙滩肌肉”，身体后部有“工作肌肉”。

现代健美者一般都忘掉了这一概念，但教练和健身作家仍然没有抛弃这种观点。他们在此基础上进行了一些升级——添加一些时髦的伪科学术语来使其听起来高端大气上档次。他们将“沙滩肌肉”称为前部肌群，将“工作肌肉”称为后部肌群。

这一基本观念仍然正确。但是许多玩自由重量的家伙忘记了自重力量训练者最不会忘记的一点：人的身体是三维的。与前部肌群、后部肌群类似，身体同样还有侧身肌群，即由身体两侧的肌肉所构成。我所指的是，大小腿侧面的伸肌、腰部的腹斜肌、胸腔的前锯肌和肋间肌，再加上沿着腋窝下行的背阔肌。

这边是我所说的“功能性三大肌群”：

有些思考家谈论到多于三个肌群——有些人甚至发展到六大肌群！但是对我来说，那就是想太多了。只存在三大基础肌群，正确锻炼这三大肌群，你就能够获得最扎实的基础。

如果你要锻炼关节，先理解这功能性三大肌群是非常重要的。绝大多数人的灵活性训练都是完全不对称的。健身者都拥有僵硬的、训练过度的前部肌群；大重量硬拉或举重的爱好者拥有训练过度的后部肌群；大多数武术大师都拥有

后部肌群和侧身肌群的高柔韧性，但他们的前部肌群却不怎么样；等等。这都属于不对称训练。这使身体发展不对称并招致病痛之灾。

“疗法”只有一个：对三大肌群进行同等训练，使身体平衡、协调发展的功能性关节训练。

2.“润滑”你的关节

世界上肌肉最发达、力量最强大的训练者都采用高强度、低频率的训练方法。他们艰苦地训练肌肉肌腱，然后给予其充足的休息时间，让它们恢复并变强。这对于增肌和强化力量来说是最佳方法——对于“柔韧力量”也是如此。

不幸的是，尽管这种锻炼能够强化、增厚你关节周围的肌肉肌腱，但是这些锻炼对于你关节内部的韧带、软骨以及软组织所起到的作用却非常有限。

事实上，关节内部并不存在血流。你的肌肉肌腱能够从血液中获得营养，而与此不同的是，软骨的营养来自于一种高粘稠度的液体，名为关节滑液。这种液体富含氧气与蛋白以及任何关节生长强化所需的营养物质。滑液同样起到了润滑油的作用，就像你汽车中的机油。滑液能够运走废物，营养关节内部，缓冲并保护关节免于受伤。滑液居功甚伟。血液由心脏泵送至全身各处，然而滑液的产生和循环却只由运动——正是由于关节的开张闭合才能使滑液得以更新，为软骨提供营养补充。

这也是为什么单独的力量训练不能使你获得完美的关节健康。高强度的训练经常会弱化关节，而低频率的训练使得关节得不到足够的滑液补充。解决办法只有一个。为了最佳的关节健康，你在进行力量训练的同时保证充足的休息时间；在非训练日，你应该进行一些灵活性练习来滋养“润滑”你的关节。

“润滑”关节的最佳方法就是运用静力体操。使自己进入拉伸状态，然后在动作最高点保持姿势。要问为什么瑜伽能让那么多人摆脱疼痛的困扰，其唯一“秘诀”就是同理。这种静力体操的一个极好例子就是背桥——将身体拉伸到极致，然后在最高点保持该姿势。这种方式的拉伸能够让软骨（此处则代表椎间盘）张开到最大程度，让足量新鲜滑液进入代谢循环。

在《囚徒健身 1》中，我专注于动作体操，而不是静态体操。动作体操能让肌肉迅速疲劳，快速增肌，提高力量与耐力。由于肌肉不再移动负载，静态体操的强度较低。这对关节锻炼来说正是理想的强度——它让你能够以更高频率进行关节训练，同时确保快速恢复。我建议人们在非力量训练日来进行灵活性训练，但这也只是普通原则。如果你已经适应，那么你可以每天都练这些静态体操。有些人甚至一天还练好几次，让关节驱除废物、重获新生。这一关节的

日常锻炼不可能是高强度的动态自重训练，否则你会在几次反复之后就累趴在地。

滑液关节

滑液是关节的“生命之水”，滑液的作用有：

- 减震
- 润滑

每日练习静力拉伸不仅仅能够给你的关节“浇水施肥”，还能够在最短时间内提高你的灵活性。高强度的力量训练能够增强力量，但同时也在细胞层面上对身体造成伤害。长此以往，高强度力量训练会在肌肉、关节中形成粘连与瘢痕组织。这将抹杀你的柔韧性基础——这就是大多数自由重量训练老手像块木板一样僵硬的主要原因。日常的静力拉伸能够治愈这一问题。静力体操能够自然地缓解僵硬，消除聚积的粘连、代谢废物以及有毒物质。许多训练者在拉伸时运用弹震技巧或者依靠自由重量或器械。这或许可以带来短期效果，但从长期来看，这会对肌肉造成微创，就跟重量训练一样。拒绝这些方法，坚持平稳、自主控制的静力体操。如果你依靠重物或惯性进行拉伸，拉伸过度就不可避免了。如果你运用自身肌肉力量进行拉伸，你自己的神经系统将会是一个天然的安全阀。

双人协作的拉伸是广受欢迎的被动拉伸之一。但是如果靠别人来控制你的拉伸幅度，怎样才能保证不过度拉伸呢？在主动拉伸时，你自身的神经肌肉系统控制着拉伸动作的幅度。每一次主动拉伸的动作都能让你得到符合自身能力水平的完美拉伸。

囚徒健身论坛

在本章的最后几页里，我已经告诉了你什么是终生健康的关节的“秘密”。这些都是大多数训练者所忽视的“秘密”：

- 坚持那些能让身体重新充能的低强度动作，而不是那些让人累得半死的动作
- 高频率进行练习，让关节内部结构获取充足的滋养
- 练习静力拉伸体操而不是动态拉伸

这些听起来很简单、很基础，但最有力的理念经常就是如此。我知道你在想什么：保罗教练，我应该练习什么“静力体操”？

问得好……

3.使用主动拉伸技巧

如果你已经读过第十二章和第十三章，你就会知道我并不喜欢让肌肉和关节放松的那些训练方式。现如今大多数人都那样练柔韧性，但那不是囚徒的方式。真正的自重训练大师（拥有真正防弹关节的人），绝不会去练习如何让自己变得松弛。他们是为了紧缩而训练。

肌肉在紧绷时的柔韧程度是练就强大关节的关键。你希望用哪一种材料来为汽车减震？海绵橡胶还是硬钢弹簧？硬钢弹簧承受压力、吸收冲击的能力比橡胶要好得多，后者或许稍微受力就会碎裂了。

将这一原则也运用于你的功能性三大肌群训练！忘掉女人式的放松拉伸技巧。放松的被动拉伸早就已经出局了。我需要你以拮抗肌肉的力量来训练关节，而不是叫你放松。这一方式叫做主动拉伸，主动拉伸能够同时增强柔韧力量、灵活性以及敏捷。

囚徒健身论坛

主动拉伸非常简单：你通过收缩身体一侧的肌肉来拉伸身体的对侧。让我们将它运用到功能性三大肌群的训练中：

- 如果你想拉伸前部肌群，那么你应该收缩后部肌群——正如桥支撑那样。

- 如果你想拉伸后部肌群，那么你应该收缩前部肌群——正如 L-支撑（也叫 L-坐姿）那样。

- 如果你想拉伸侧身肌群，那么你应该收缩对侧的侧身肌群——正如转体支撑那样。

囚徒健身论坛

三条功能链解剖图

胸骨舌骨
胸肌
三角肌前
肱二头
腹肌
前髋肌
股四头
胫骨前
前部肌群

斜方肌
上背肌肉
三角肌后
肱三头肌
竖脊肌
腿后肌
腘绳肌
腓肠肌
后部肌群

胸锁乳突
背阔肌
前锯肌
肋间肌
腹外斜
髋外展
阔筋膜张
侧身肌群

各链训练

桥支撑

强力收缩
•后部肌群

主动拉伸
•前部肌群

L-支撑

强力收缩
•前部肌群

主动拉伸
•后部肌群

转体支撑

强力收缩
•侧身肌群（一侧）
（还有肩袖）

主动拉伸
•侧身肌群（一侧）
（还有肩袖）

囚徒健身

这三个动作构成了“三连击”的基础。它们就像黄金一样。当它们组合到一起时，它们的价值远远超出了一项伟大的关节训练，它们能真正地 “快速修复”伤痛的躯体，再次重建身体的柔韧与灵活。只要你合理运用这“三连击”，哪怕你除此之外不再做任何锻炼（放下自由重量，也不做有氧），你的全身都会保持年轻、敏捷、柔韧，并且远离伤痛。

如果那三项技巧（正如我已经展示的）对现在的你来说还太困难，不用担心。你可以通过渐进的锻炼来逐步达成。每个人（无论你的体型如何）都能从“三连击”中获益。在下一章中我将给你展示一些更容易的变式。

一些瑜伽大师的柔韧性惊人——但那不是我们的目标。“三连击”动作的设计目的是为了使僵硬的结缔组织“正常化”，并且温和地让你的关节达到最理想的 ROM。“三连击”并非高级瑜伽！

【三重彩的奇效】

我的学生在练习过黄金三连击之后，纷纷表示效果就像魔术一样。但是，三连击并不是什么魔术。它只是对我这些年来所接触过的高效关节训练的一种提炼。这三项练习能够同时增强运动能力、力量与灵活性。这是可怕的“三连击”！

任何一位体操训练者都会告诉你，这种训练能够使你变强。因为在练习三连击的静力体操时，你必须让肌肉强力收缩。如果你还没有练过桥，去试试，你就会明白我的意思了。问题不在于你抬起了多大的重量，而在于你完成静力体操时所进行的高强度肌肉收缩。大多数人并不习惯于让肌肉强力收缩。就像我在上一章所说过的那样，主动柔韧性训练就像是对神经系统的一种调理，它促使你的肌肉尽可能地收缩，这能够强化负责强烈肌肉收缩的那些神经连接。与此同时，你身体的另一侧肌肉被拉伸，绝不是过度拉伸，而是达到其功能性 ROM 的极限。这一点对于所有主动拉伸练习来说都一样，但三连击的三个动作能够锻炼到所有肌群的肌肉，因此它比单独对某处运用主动拉伸效率更高。三连击能够使全身都收益。

由于三连击是让身体大部分区域都参与进来的较“大”动作，所以你的肌肉必须高度紧张来让你维持稳定和平衡。这对于发展我在第十二章所推崇的紧缩柔韧性来说是再好不过了。当你练习 L-支撑时，你的下背拉伸，但它并没有放松。此时你的下背硬如钢铁，因为你的腰部正如一条吊环，而你的腹肌正在

使劲拉住这条系在脊椎上的吊环。你的背部肌肉必须高度紧绷来保持脊柱的稳定与安全。同样的道理，背桥能够拉伸你的前部肌群，但是为了维持姿势，股四头肌与腰部肌肉必须保持紧张。转体是一种神奇的躯干练习——正确的转体练习能够让你全身所有肌肉都得到收缩锻炼。综上可知，黄金三连击能够提高全身的“柔韧力量”。

三连击还可以增强肌肉骨骼“功能”。运动能力差、姿势不规范、容易受伤，这些毛病的主要成因都是缺乏对称。一部分肌肉收缩力强，一部分肌肉收缩力弱；身体一侧柔韧性好、ROM 大，身体另一侧却僵硬；等等。三连击能够消除那些功能障碍。比如 L-支撑，身体一侧收缩，另一侧拉伸；桥支撑和转体支撑也是同理。这意味着你拮抗肌的拉伸能力始终与你主动肌的收缩能力相对等。这好比“阴阳”，一切都处于调和状态，一切都是平衡的。如果你在一次训练中练习所有这三项动作，你就是在全方位地进行全身锻炼，这种平衡效果会更强。

黄金三连击的康复效果不仅仅简单体现在运动能力、力量和灵活性上，它还深入到了实用医疗领域。由于这三项技巧都属于静力体操，它们不像一般的力量体操，产生的代谢废物较少，对肌肉造成的疲劳也较低。这意味着，只要你自我感觉良好，你可以每隔一天（或者每天甚至一天多次）就练一次三连击。这是给关节软骨“上油”、滋养关节以及修复旧伤的完美方法。

我还可以给出更多原因来证明三连击为什么如此之棒，或者说为什么把这三个动作组合起来会有如此强大的效果。但最终你还是得自己亲身体验才会真正懂得。你将在短时间内感受到效果。

【编排三重彩】

黄金三连击的训练计划安排可以有许多不同的方式。你可以一天只练一个动作，三天一周期，你也可以一天练两个动作，等等。我发现在一次训练中练习所有这三个动作的效率更高。这种方式能够一次性锻炼所有三大肌群，增强整个系统的功能。你的身体也会感觉超爽的。

三重彩训练模板

1•桥支撑　　1 组×10 秒
　　2 组×5 秒
此时你的脊柱已经完全热身并且为后续的拉伸做好了准备：

2•L-支撑　　4 组×5 秒
此时你的脊柱和髋部已经获得充足的血流，你的关节活动自如，这正是练习转体的绝好时机：

3•转体支撑　1 组×20 秒（每一侧）
现在你已经完成了一份完整的灵活性训练。

以上训练计划并不是定死的。黄金三连击训练之中可以有许许多多调整。比如，你可以对这些支撑练习运用“超级组”，练 5 秒的桥支撑，练 5 秒的 L-支撑，练 5 秒的转体支撑，然后重复以上流程直到你自己满意为止。还有许许多多其他选择。“自己就是自己的教练”，因此你应该试验并找出最适合自己的计划安排。以下是一些指导方针：

渐进升级：

大多数训练者都不可能一上来就完成标准的 L-支撑、桥支撑或者转体支撑。没关系。在随后几章里，我为每一项练习都列出了升级表。从简单开始，找出最适合你目前水平的阶段。找到你能够完美完成的动作。不要勉强自己——记住，这次是关节灵活性锻炼，而不是力量训练。

训练强度：

这些支撑动作应该给予你活力，而不是要累惨你。保持支撑动作直到你感觉有刺激作用，而不要达到力竭。如果你练得太猛，你将会肌肉酸痛，那么你就不可能维持较高频率的三连击练习了，这是适得其反。不要选择你所能完成的最难动作，你应该选择更简单的，把难度和强度都留到你的力量训练中吧。永远不要力竭。

囚徒健身论坛

每组时间：

姿势维持多久要看你自己。这与你的力量、适应程度以及灵活性都有关。少于两秒的支撑动作没有意义，因为那样结束得太快，都算不上是“支撑”。试验并找出能让你觉得焕发一新、甚至感到刺激、但不觉得疲劳的时间点。一个基本原则就是，每次练习至少要达到 20 秒的总训练量。当然，你可以把这 20 秒分成各不相同的组。比如：

- 5 组×4 秒
- 4 组×5 秒
- 1 组×10 秒＋2 组×5 秒
- 2 组×10 秒

……等等

只要记住以此为目标，一开始选择简单的方式。你的目的是给关节“上油”，滋养它们——而不是弱化它们。

训练频率：

如果你的关节健康状况良好，那么你可以在坚持正常力量训练的同时，每周练习两次黄金三连击。如果是长期的关节训练，那么我的建议是每周练 3-4 天，而且要选择非力量训练日。如果你真的非常希望强化关节、提高灵活性以及治愈旧伤，每天都练也可以——但是要保证强度温和适中，不要太难。一天多练的训练计划就有些过了。你可以偶尔一天多练，但是不要制定此类计划，而应该听凭自己的感觉。

随感觉走：

如果你感到了肌肉僵硬，那么你可以随时即兴地练习！如果你觉得后背绷得太紧，那么坐下来练一会儿 L-支撑。如果你觉得肩部僵死，练一练转体支撑，等等。练完之后你会感觉好很多。如此而来的一日多练对那些不得不久坐（也许是对着电脑，也许是长时间看电视）的人来说简直就像是救命稻草一样。

综合训练：

如果你不想在黄金三连击上花费太多时间，但却又想要提高灵活性，那么你可以将三连击的动作组合进你的常规训练计划中。黄金三连击作为常规训练前的热身再好不过。更进阶的方式，还可以将三连击作为常规训练后的冷却疗法。

囚徒健身论坛

三连顺序：

如果你的某一肌群有些酸痛或者有些绷紧，那么先练收缩这一肌群的支撑动作，然后再练拉伸这一肌群的支撑动作。比如，桥支撑需要你收缩后部肌群，而 L-支撑则拉伸后部肌群。如果你觉得自己的背部有些僵硬，那么先练桥支撑，再练 L-支撑，这一顺序能够让你的脊柱肌肉热起来，放松你的背部，并且让你练 L-支撑时感觉更容易。

走得更远：

我不相信极端的柔韧性。没有任何证据表明练成一只马戏团的柔术怪物能够增强力量或者强化关节或者提高运动能力。但是已经有许多证据表明，高水平的柔韧性会让肌肉松弛，让身体更容易受伤。一旦你练成了最终式的桥支撑、L-支撑和转体支撑，那么你已经达到了最适宜的功能性 ROM。更加极端的练习动作不是不存在，但是你不会需要它们。关节的灵活性训练不像举重——越多不是越好。

【熄灯！】

学习了我告诉你的那些原则，你应该已经准备好开始练习黄金三连击了。你需要从这三组动作中找到最适合你目前能力水平的三种动作。在接下来的三章中，你学到的每一式都能帮助你获得（或者恢复）免受疼痛之扰、具有完美灵活性的强大关节。

……你还在等什么呢？马上开始尝试吧！

囚徒健身论坛

第十五章 终极康复和修复技巧

桥式

每当有训练者问我应该如何锻炼强大关节、肌腱的时候，我最终总是告诉他们要发展柔韧力量。有许许多多自重训练能够增强肘关节、膝关节、腕关节等部位的紧缩柔韧性。但在这一句之后，我总是会清楚地告诫他们：先从脊柱开始。

脊柱代表着身体的深层次中心线。它可以比作是一辆汽车的万向节，也可以比作是一栋建筑的主要承重梁。如果这条中心线出问题（哪怕是小问题），那么身体的其余部分也都会自动偏离对称。这种偏离包括髋部、肩部还有四肢（甚至包括手指、脚趾）。这可不仅是关乎“健康”或“幸福”的小事。相信我，脊柱的状态与原始力量、核心关节的强度息息相关。你的整个肌肉骨骼系统就是围绕脊柱而生的。如果你的脊柱不够强壮或者偏离正常形态，那么你的其余关节也不可能强大，伤痛将如影随形。事实就是如此。

坦白了说，当大多数人们谈论到关节太弱或者“伤痛不断”时，背部问题总是会蹿升到抱怨列表的顶部。根据一项近期调查，80%的美国人都有着或多或少的背部问题，其分布情况也并非只出现在老人或病弱之中。大多数人都有。这些伤痛或功能障碍的首要成因是什么？正是因为脊柱深层肌肉太弱。当那些肌肉太弱时，组成脊柱的椎骨无法在正确位置上堆叠。椎骨在压力（甚至只是重力）的作用下被拉扯到不恰当的位置。这导致了不良姿势。最终椎间盘被“定位”在错误位置，这将导致动作向一侧偏倾以及更严重的不对称。最后的结果就是伤痛、关节问题以及动作失调。更别谈什么运动能力了。疼痛疗法，比如《亚历山大疗法（The Alexander Technique）》、《费尔登克莱斯方法（Feldenkrais Method）》还有普拉提，都强调姿势和对脊柱的强化。深层次的强化练习是减轻后背疼痛、恢复机体功能的唯一方法。如果你去向医生请教

伤痛的问题，他会给你开一些止痛药。这除了暂时掩盖症状并毒害你的身体之外别无益处。

脊柱深层肌肉的力量与健康要比胸肌或肱二头肌重要一百倍还不止。现代训练者忽视了这些肌肉，但旧时代的训练者却为他们的“后背力量”而感到自豪。

【静态桥与动态桥】

在《囚徒健身 1》中，我重点讲解了动态桥，即存在上下动作的桥，与俯卧撑或深蹲无异。这种动态练习在监狱中相当常见，因为这是同时锻炼肌肉、力量、耐力以及关节力量的最佳方式。如果你纯粹只是想要通过桥来端正脊柱、强化关节、滋养椎间盘等，那么你不需要拼死拼活地去为动态桥的反复次数而努力。你可以选择静态桥（或等量桥）——你只需要保持在动作最高点位置的姿势。静态桥对关节有益，但又不会让身体太过疲劳——这样你就能够更频繁地练习它们了。更简单、更频繁的桥支撑动作可以更快地提高灵活性，并且更充分地给关节“上油”。

囚徒健身论坛

【提升你自己的桥】

只要稍许努力，即便是最不柔韧、僵硬到极点的家伙也能够完成相当高水准的桥支撑。这不会花费太长时间。但是你应该从头开始慢慢来。在接下来几页中，我将讲解四种简单的变式来引导你达成完美的桥支撑。那些熟悉《囚徒健身 1》的读者应该能从中看到一些熟悉的逻辑。

现在你应该明白，练习桥支撑是为了关节健康，这与以肌肉力量、肌肉耐力为目标的动态桥练习不同。记住：

- 目标是每次练习都要完成 20 秒的桥支撑（这 20 秒可以分为多组）。
- 追求动作的完美——而不是更难的动作。
- 不要强迫你的肌肉，酸痛或者力竭都是不好的。
- 给关节“上油”的练习应该是能激发活力的，而不是让人疲惫。
- 保持一定的训练频度，但是不要影响到肌肉的训练。

说得够多了。接下来是桥支撑五式的升级内容。

囚徒健身论坛

第一式　短桥式

动作

躺在地上，膝盖弯曲，将双脚拉向臀部，脚掌平放在地上，脚跟距离臀部约 15~20 厘米。这是起始姿势。然后双脚用力下压，身体向上拱起，使髋部和背部完全离开地面，直到仅以双肩和双脚支撑整个身体。此时，大腿和躯干应成一条直线。这是支撑姿势（见照片）。保持这一姿势，尽可能使呼吸平缓。维持这一姿势至理想的时间之后，通过反向动作，逐渐返回起始姿势。

解析

短桥支撑是给髋关节和椎骨“上油”的最理想的第一式。由于膝盖弯曲，前部肌群被轻度拉伸，而此时后背也没有承受太多肌肉紧张。以短桥支撑开始灵活性训练能够初步强化分布在脊柱周围的协调肌，并且给紧绷的腹部肌肉一些基础的柔韧性。滑膜关节的膝盖也能从短桥支撑中获得温和的康复治疗。短桥支撑确实是关节训练的最佳的第一步。

双脚用力下压，身体向上拱起，使髋部和背部完全离开地面，直到仅以双肩和双脚支撑整个身体。此时，大腿和躯干应成一条直线。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

第二式　直桥式

动作

坐在地上，双腿伸直，双脚与肩同宽。手掌平放在髋部两侧的地上，手指朝前。坐直，此时腿和上半身之间的夹角成 90°。这是该动作的起始姿势。双手用力下压，双臂绷紧，同时将髋部向上推起，直到双腿与躯干成一条直线。下巴向上抬起，看向天花板，此时只用手掌和脚跟支撑身体。这是支撑姿势（见照片）。保持这一姿势，尽可能使呼吸平缓。维持这一姿势至理想的时间之后，通过反向动作，逐渐返回起始姿势。

解析

在直桥支撑中，四肢必须成为身体的支柱。这一动作使得肩部后方的深层肌肉开始得到锻炼，与此同时肩部前方和胸部的肌肉则得到轻度拉伸。将双腿向前伸直能够更多地刺激股二头肌并锻炼膝关节窝附近肌腱的紧缩柔韧性。伸直双腿的姿势同样能够更好地动员核心区，拉伸在力量训练者中出了名的僵硬的髋关节屈肌。

双手用力下压，双臂绷紧，同时将髋部向上推起，直到双腿与躯干成一条直线。下巴向上抬起，看向天花板。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

第三式　高低桥式

动作

高低桥需要借助一个与膝盖等高或略高的物体，在监狱里，床铺是最好的选择。坐在床的边缘，身体向后躺在床上，双脚平放地上，与肩同宽。身体往前挪，使髋部离开床。双手放在头部两侧，手指指向脚。这是该动作的起始姿势。双手用力下压，肘部打开，推起髋部，同时背部弓起成弧形，继续上推身体，直到让头部与身体完全离开床。向后仰头，以便能看见身后的墙壁。这是该动作的支撑姿势（见照片）。保持这一姿势，尽可能使呼吸平缓。维持这一姿势至理想的时间之后，通过反向动作，逐渐返回起始姿势。

解析

高低桥支撑是对直桥支撑的完美升级。高低桥支撑同样在收缩后部肌群的同时拉伸前部肌群，但它对上半身的锻炼效果更佳。“双手放在头部两侧”的姿势能够扩张胸腔，轻度拉伸紧绷的肩袖，并且在较轻负荷的拉伸之下开始锻炼腕关节和肘关节的柔韧力量。

双手放在头部两侧，手指指向脚。双手用力下压，肘部打开，推起髋部，同时背部弓起成弧形，继续上推身体，直到让头部与身体完全离开床。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

第四式　顶桥式

动作

平躺在地上，弯曲膝盖，把脚拉向臀部，直到脚跟与臀部相距约15~20厘米。双脚与肩同宽或略窄，双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，双肘指向天花板。尽力抬起髋部，使身体离地。在抬起髋部的过程中，始终保持头部接触地板，头向下仰，直到头顶接触地板。记住主要以手臂的力量支撑身体——颈部只是来凑凑热闹的。这是该动作的支撑姿势（见照片）。在支撑时尽可能使呼吸平缓。完成训练目标之后，慢慢放低肩部、背部和髋部，直至整个身体接触地板。

解析

顶桥支撑与《囚徒健身1》中所描述的那些动态的半桥动作有所不同。在顶桥支撑的版本中，我希望你让头部起到杠杆的作用，类似于摔角颈桥（见第十章），但又不需要对颈部施加太多阻力。由于你的头部一直与地板保持接触，所以这种支撑的难度低于标准桥支撑，对肩袖的压力也更小。顶桥支撑是极佳的过渡性练习。

双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，双肘指向天花板。尽力抬起髋部，使身体离地。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

最终式 标准桥式

动作

平躺在地上，弯曲膝盖，让双脚向臀部靠近，直至与其相距约15~20 厘米。双脚与肩同宽或略窄，双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，双肘指向天花板。这是该动作的起始姿势。尽力把髋部向上抬，从而使身体离开地板。头部尽量后仰，使能看到后面的墙壁。手臂和双腿继续用力推，直到达到最高点，背部形成优美的弧形。然后绷紧全身，维持这一姿势。这是该动作的支撑姿势（见照片）。保持这一姿势，尽可能使呼吸平缓。维持这一姿势至理想的时间之后，通过反向动作，逐渐返回起始姿势。

尽力把髋部向上抬，从而使身体离开地板。头部尽量后仰，使能看到后面的墙壁。

手臂和双腿继续用力推，直到达到最高点，背部形成优美的弧形。然后绷紧全身，维持这一姿势。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

刀枪不入的关节：效果！

桥支撑的益处多得可以写一整本书！以下只是其中一些：

- 桥可以强化后部肌群。与大多数杠铃练习不同的是，桥也能够锻炼到脊柱深层的肌肉。当这些肌肉强大时，它们可以像装甲一样保护整个后背，保证椎骨的正确位置，治疗背部旧伤并减少新伤概率。

- 桥也是对整个前部肌群的强力主动拉伸，能够拉伸僵硬的髋关节屈肌，拉开腹部、大腿还有膝盖等部位的筋膜。

- 许多武术大师（高踢腿的练习者）在拉伸时只让身体前屈。这种拉伸方式使得他们后背的柔韧性极佳，而前部肌群却如岩石一般僵硬。背桥能让他们的身体恢复平衡，拉伸前部肌群并消除柔韧性的不对称。

- 肩膀向后绕的姿势能够强化肩袖区的小肌肉，这是直线举重所不能锻炼到的全新方式。

- 肩袖内部的肌肉和结缔组织的血液供应较差，因此这一部位易受迟迟不愈的慢性伤。高频率的桥支撑练习可以给这一区域注入新鲜血液，增强循环，促进愈合。

- 手臂在压力下主动拉伸，这可以发展出肘关节和腕关节的极高水平的紧缩柔韧性。这种“柔韧力量”能够继承到力量训练与日常活动之中，减少发生肘关节和前臂问题（比如网球肘、高尔夫球肘、腕管综合症等等）的概率。

- 许多健美者肩部出现下垂，这经常是卧推过度所造成的。桥支撑能够将胸肌拉向后方，解决姿势问题，扩张胸腔并提高肺活量。

囚徒健身论坛

【更上一层楼？】

许多训练者都想知道掌握了桥之后他们应该如何继续提高。答案是：没必要了。你还可以找到难度更高的弯曲后背的动作练习——你甚至可以练到让脚后跟碰到头顶——但那对关节健康没有更多意义了。那只会让你太松垮，容易受伤。

即便如此，我也很少看到有人能完成标准桥。在真正姿势规范的标准桥中，双臂双腿都应该保持伸直，这需要超人（除开瑜伽大师或舞蹈家）般的肌肉力量与结缔组织的柔韧性。因此不要强迫自己的动作幅度超出桥支撑范畴。桥已经代表了脊柱向后运动的最理想幅度。如果你达到了完美桥支撑毫无压力的境界，那么恭喜你。在脊柱功能性方面，那不是“高原”，而是山巅。

【熄灯！】

桥支撑能让你的脊柱“防弹”，调理优化其他训练方法所不能涉及的协调肌。不过你不用急着冲到最终式。慢慢来，低强度，经常练习以确保关节得到足够的滋养和润滑，对自己的身体负责。

为了健康和功能锻炼脊柱与高强度的力量训练不同。强度更高的动态桥（比如铁板桥）不会比桥支撑需要更多的柔韧性，但是动态桥确实能给脊柱附近的肌肉和躯干肌肉更多锻炼。如果你想要锻炼后背力量，那么每周留出 1-2 次训练给动态桥（参见第一本《囚徒健身》）。保证黄金三连击是以关节锻炼为重点的练习，而绝非力量训练！

囚徒健身论坛

第十六章 内外兼修治疗糟糕的臀部与下背部

直角式

就像身体背部的脊柱一样，对于现代训练者来说，腰髋区域是另一处容易出问题的地方。现今的人们都迷恋于外形——肉眼可见的六块腹直肌的厚度。但是更深层的内部的协调肌肉又如何呢，譬如腰大肌、髋关节屈肌、髂肌、腹横肌？这些关键肌肉对力量和功能的贡献远比那些外部肌肉重大，但是它们却经常被忽视——有时候甚至是故意的。从报摊上捡起一本《腹肌训练特辑》，你很有可能会看到作者教你如何将髋关节屈肌从腹肌动作中孤立出去的“秘诀”。这简直是疯了！牺牲深层协调肌肉的健康来锻炼无用的外部肌肉。于是人们又开始搞不懂为什么很大一部分现代人（尤其是前运动员）受困于髋关节问题：肌腱发炎、坐骨神经痛、骨关节炎，等等。当那些维持躯干和臀部稳定、协调发力的肌肉不健康时，你怎么可能会有强大的下半身？这会影响到你的每一个动作！

旧时代的体育工作者懂得腹部深层肌肉的重要性。在追求强大力量和外部肌肉的过程中，现代的西方思想家几乎已经忘记了，但是东方并没有遗忘。去看看功夫大师——他依靠自己的核心区来呼吸与发力。李小龙正是这一思想的集大成者，不像他那一时代的美国式“肌霸”，李小龙不相信力量来自粗壮的手臂。他明白力量和功能的源泉是腰，因此他总是将协调肌肉（髋部、核心区、脊柱）的训练放在第一位。日本武术也遵从这一道理。任何学过合气道或传统柔术（柔道）的人都会熟知“丹田”或“腹”这个词——与身体核心区深层相关的一个重要概念。

囚徒健身论坛

在东方的强身文化中，功能核心区（日文叫 tanden，中文叫 dantian）被视为一切身体活力之源。这一部位的生理解剖学依据——这是人体的重心。

【悬垂举腿与直角式】

（实际上，L-支撑中“L”既代表动作形状，也表示“leg raise”的缩写，因此也可以叫“举腿支撑”——译注。）

悬垂举腿是强化髋部、腹部深层肌肉的理想方式，但它太费劲，不适合高频率的练习——就像我在第十四章所解释过的那样，关节囊需要经常“上油”，故高强度练习出局了。在训练计划表中保留悬垂举腿并作为对腹部肌肉的最大火力“轰炸”，提升肌肉力量和肌肉耐力。与此同时，添加一些以更高频率练习的 L-支撑动作，将其作为黄金三连击中不可或缺的一环。

囚徒健身论坛

L-支撑是锻炼“防弹关节”的一种极好的小诀窍。这一动作，不仅专注于悬垂举腿动作对深层肌肉最大收缩的最高点位置，还向外拉伸脊柱、强化下背部的“柔韧力量”。由于腰部肌肉是“锚定”在脊柱上的，因此在前部肌群强力收缩时，下背部肌肉必须高度绷紧以维持下半身姿势稳定——这使得 L-支撑成为一种锻炼背部紧缩柔韧性的极好方法，L-支撑能安全地强化背部并减少其受伤概率。你可以在悬吊中练习 L-支撑，但在地板上练则更方便随时随地的练习，因为你不再需要任何工具。

【提升你自己的举腿式】

谨记——黄金三连击注定都是依靠主观晋级的练习，你的升级目标是尽量提高主观效果，比如关节的感觉和反应。黄金三连击不像那些力量技艺，它不适合客观结果（比如组数、重复次数或每组坚持的时间——译者解释）。当你开始练习 L-支撑时，请挑选一个你感觉适合自己的动作——不要只把它当作升级到下一式的垫脚石。如果对于你自己目前正在练习的动作你不再有任何感觉，那么尝试升级到更难的下一式。

一次 20 秒支撑的练习（这 20 秒可以拆分为许多“组”）已经足够完成拉伸并给关节上油。如果你想早日通关这一升级表，你可以多花些时间或组数。但是为什么要在乎这些小把戏呢？如果你想要的是强大的腹部力量，那么你应该花更多精力去练习悬垂举腿！

囚徒健身论坛

第一式　屈腿式

动作

要完成这一支撑，你需要一把带扶手的稳固的椅子。（如果你在健身房，那么你可以选择双杠。）双臂伸直（或微弯），抓住椅子。撑起上半身，抬起膝盖。最动作最高点，你的大腿至少应该与地面平行（见照片）。久而久之，当这一支撑动作变得容易，尝试将双膝抬得更高以获得更好的主动拉伸效果。最终你应该能够将膝盖拉近至靠近胸口位置（即蜷腿支撑）。保持双腿双脚并拢，在支撑中尽量保持正常呼吸。

解析

绝大多数训练者一直都躺在地板上来训练他们的腹肌，比如卷腹。他们听说这样可以将髋部和下背部孤立在腹肌训练动作之外。由于这些肌肉天生就协同发力，这一方法只会导致身体失衡。屈举腿支撑是一项极好的纠错练习，它不仅可以强化协调肌，还能锻炼腰部肌肉的紧缩柔韧性。而那些腰部肌肉在紧绷着维持躯干稳定的同时，得到了主动拉伸。

双臂伸直（或微弯），抓住椅子。撑起上半身，抬起膝盖。最动作最高点，你的大腿至少应该与地面平行。

这些支撑动作都经受了时间的检验！强人 Thomas Inch 早在一个多世纪之前就在练习这一动作。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒

第二式　直腿式

动作

要完成这一支撑，你需要一把跟练第一式时一样的椅子。双臂伸直（或微弯），抓住椅子。撑起上半身，抬起膝盖。最动作最高点，你的大腿至少应该与地面平行（此时还只是屈举腿支撑）。然后，伸出双腿直到完全伸直。这可能意味着双脚朝下、双腿呈一条下滑线（见照片）。没关系——只需要保证双腿伸直即可。保持双腿双脚并拢，尽量保持正常呼吸。

解析

如果你的背部和核心区已经完全适应了屈举腿支撑，那么你可以通过伸直双腿来提高难度了。这就是本式的目标。由于后部肌群的肌肉是相互联系的，所以双腿伸直对胭绳肌的拉伸同样能够增强对下背部和腰部的拉伸。这能够增强以上部位的紧缩柔韧性，强化髋部肌肉，为后续更高难度的支撑动作打好基础。

撑起上半身，抬起膝盖。最动作最高点，你的大腿至少应该与地面平行。然后，伸出双腿直到完全伸直。这可能意味着双脚朝下、双腿呈一条下滑线。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

第三式　折腿式

动作

本式有许多叫法，但是在监狱里我听到最多的还是“N-支撑”。（在 L-支撑中你的身体呈“L”形，而本式的动作像是上下翻转的“N”）。坐在地板上，双手平放在髋部两侧。双腿并拢，适度弯曲。手臂伸直，撑起整个身体，双手继续向下施加压力直到你的臀部和双脚都离开地板——此时只允许你的双手手掌接触地板（见照片）。如果刚开始这一动作太难，那么你可以在双手手掌下垫几本书，这样能够降低难度。觉得需要提高难度时，再撤掉书本，换成双手握拳，最后才是手掌。

解析

N-支撑看上去与屈举腿支撑似乎相去不远，但请相信我——“在地板上”代表的完全是另一层次的能力。要保持臀部和双脚离开地面，你的躯干必须努力将髋部抬高到手掌之上的位置。听起来容易练起来难，但是付出总有回报：越强力的肌肉收缩就越能够增强脊柱的柔韧力量，因为脊柱附近的肌肉不得不始终紧绷以维持姿态。

双腿并拢，适度弯曲。手臂伸直，撑起整个身体，双手继续向下施加压力直到你的臀部和双脚都离开地板——此时只允许你的双手手掌接触地板。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

第四式　偏重折腿式

动作

坐在地板上，完成 N-支撑（参考前两页）。然后，尽最大可能，尝试伸直一条腿——最终，你应该能够将这条腿完全伸直，而另一条腿仍然保持屈曲。你的下半身始终都不应该接触地板（见照片）。收回伸出的那条腿，然后伸出另一条腿重复以上动作，维持同样长的时间。当你逐渐变强并且逐渐适应了这种单腿伸直的姿势之后，开始尝试在伸直单腿的同时缓缓伸出另一条腿。这种渐进式练习将最终让你完成标准的 L-支撑。

解析

偏重 N-支撑是发起自 N-支撑的渐进、自然的过渡方式。单腿伸直增大了杠杆效果，对髋关节屈肌的力量要求也更高，同时还能够主动拉伸腘绳肌和下背部。如果你曾经在直举腿支撑上下过一番苦工，那么这一式应该不是什么大问题。柔韧力量已经储备在那儿了。

收回伸出的那条腿，然后伸出另一条腿重复以上动作，维持同样长的时间。当你逐渐变强并且逐渐适应了这种单腿伸直的姿势之后，开始尝试在伸直单腿的同时缓缓伸出另一条腿。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

最终式　直角式

动作

坐在地板上，双手平放在髋部两侧。双腿并拢，完全伸直，脚尖朝上。手臂伸直，撑起整个身体，双手继续向下施加压力直到你的臀部和双脚都离开地板——此时只允许你的双手手掌接触地板。你的双腿至少应该与地面平行（见照片）。跟所有地板上的举腿支撑一样，一开始你可以垫几本书来降低难度，或者将手掌换成拳头（见插图）。如果 L-支撑逐渐变得太容易，那么你可以尝试缓缓抬高伸直的双腿（或称 V-支撑），这样能够增强拉伸效果。在支撑中保持正常呼吸，并且保持腹肌绷紧（对于所有举腿支撑来说都是如此）。

手臂伸直，撑起整个身体，双手继续向下施加压力直到你的臀部和双脚都离开地板——此时只允许你的双手手掌接触地板。你的双腿至少应该与地面平行。

跟所有地板上的举腿支撑一样，一开始你可以垫几本书来降低难度，或者将手掌换成拳头。

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

囚徒健身

刀枪不入的关节：成果！

L-支撑是提高僵硬“易伤区”（比如髋部和下背）灵活性和功能性的最佳动作：

- 大多数训练者通过体前屈来拉伸后部肌群，或者依靠重力来被动拉伸。L-支撑是靠肌肉的强力收缩来主动拉伸后部肌群。因此，L-支撑可以增强功能性 ROM：即可以自主控制的柔韧性。
- L-支撑所练就的功能性 ROM 意味着更实际、更健康、更安全和更强大的运动方式。
- 下背必须在拉伸中保持紧绷以维持臀部的稳定。这也可以增强下背的紧缩柔韧性或“柔韧力量”。
- 下背柔韧力量的增强使得训练者在硬拉中更加不容易受伤。有谁不想要一片防弹的后背呢？
- L-支撑能够增强髋部的深层组织，强化骨骼附近的肌肉，减少髋关节的慢性疼痛与受伤概率。
- L-支撑是活动腰椎椎骨的最佳方式，使得关节滑液得以循环并给这些关节滋养、上油。
- 在所有举腿动作中，平缓呼吸并收腹绷紧。这能够强化腹横肌，预防疝气的发生，并且能够治疗内脏下垂。
- 将 L-支撑加入黄金三连击的练习之中可以增强下背区域的血流和营养供应，治愈发炎组织、旧伤甚至受损的椎间盘。
- 经常练习 L-支撑能够释放髋部的僵硬和淤结，让双腿感觉轻松，让僵直的下身脊柱变得柔韧，预防骨质增生。

囚徒健身论坛

【更上一层楼？】

就像我已经提过的那样，如果你觉得 L-支撑太简单——你觉得对后部肌群的拉伸效果或前部肌群的收缩力度不够——那么你只需要抬高双脚以增大难度。同时你还是必须保持双腿伸直。这就是 V-支撑。

将双腿抬高到高于水平位置，这能够更好地拉伸后部肌群，此时后部肌群的紧缩力度也更大。这体现了真正的柔韧力量。

L-支撑和 V-支撑实际上不能算是不同的练习。更确切来说，V-支撑是 L-支撑的进阶版。无论是 V-支撑还是 L-支撑，都属于举腿支撑系列。

如果你能够完成 V-支撑，那么你已经获得了极少人才能企及的成就——对于关节训练来说，你不需要继续再升级了。当然，你肯定能找到更难的举腿动作（或者腹部练习），但是请记住，重点不在于此。力量很重要，但是黄金三连击的作用是定期给疲惫的身躯上油、滋养、治疗，同时拉伸僵硬的身体，增强紧缩柔韧性。如果你喜欢，你也可以学习专业体操或者马戏团技巧，那确实很酷。但是那对于以上目标有什么作用呢？切勿南辕北辙。

要完成防弹关节训练，你只需要本章所介绍的那些动作就足够了。

囚徒健身论坛

【熄灯！】

让我来教你算术：

下背疼痛+髋部虚弱=现代训练者的“诅咒”

请允悲。这些问题经常被人们视为生活的一部分：衰老、过劳，或者人体本身的进化缺陷。事实并非如此。

现代的腹部训练——那些躺在垫子上无穷无尽的卷腹——经常与背部疼痛和脊柱不适相伴。为什么？锻炼腹肌一定就会让背部受罪？

错！孤立训练腹肌才会让背部受罪。许多精力过剩的家伙去尝试了普拉提式的核心区练习，坐姿举腿，要点在于背部不接触地面。猜猜那些专业运动员比如老虎伍兹、Pat Cash 还有 Curt Shilling 在练完普拉提式腹部练习之后“发现”了什么？他们的慢性背痛消失了。他们放弃了风靡全球的腹肌孤立练习，然后开始以举腿支撑来同时锻炼腹部和背部，结果他们的关节很快就得到了修复、强化，并且变得比以前更加健康。

别着急。你不需要普拉提那种过于复杂的全新的系统训练，你也可以简简单单地获得同样效果。抛弃那些多余的姿势，采用其中你最需要的那一部分——L-支撑即可。

囚徒健身论坛

第十七章 解放三条功能链

扭转式

如果你想拥有强大的关节，那么你当然不应该止步于手臂和双腿。功能性运动都必须以姿态维持为基础，动作是从躯干向外辐射的——尤其是从脊柱、髋部以及肩袖。如果这三处关键部位虚弱无力，那么你身体任何一处的强大肌肉都将变得毫无意义。

现代健美者正是不明白这一点。他们努力练就粗壮的手臂、肌肉发达的双腿，但他们却始终不明白为什么自己还是经常遭受急性或慢性伤痛的困扰。原因是，他们只关心自己的外部肌肉——炫耀的资本——这使得他们深层的协调肌肉变得虚弱和僵硬。这简直是疯了。正是那些协调肌肉在维系着人体整个肌肉骨骼系统的最理想的健康状态和功能状态。协调肌肉就像是一栋建筑的地基。在虚弱无力的深层肌肉之上构筑庞大过载的外部肌肉就像是试图在一盘散沙之上修筑摩天大厦。麻烦将接踵而至！

【消除深层的肩部疼痛与弱点】

在本书的这一部分，我们已经探讨了脊柱问题（桥支撑解决）和髋部问题（L-支撑解决）。但是肩袖是健身房派所忽视的“深层”协调肌肉的另一个好例子。大多数自由重量训练者迫不及待地往自己肩膀附近的胸肌、背阔肌还有三角肌上堆肉，然而其内部肌肉——比如肩袖——却得不到任何锻炼。缺乏主动拉伸将使得这些协调肌肉长期处于不健康状态，直到最终完全失去作用。去跟一些长期练自由重量的人聊聊，他或许会告诉你他有一些非常严重、非常“怪异”的肩伤。实际上，这些“意外”绝非意外。任何将高强度推力与僵硬虚弱的肩袖组合在一起的训练者都会不可避免地受伤。不幸的是，大多数训练者并

不懂得主动拉伸或紧缩柔韧性，他们也自然不懂如何正确对肩袖进行主动拉伸。由于无知，他们把深层的肩袖肌肉当作一般肌肉来锻炼——用小哑铃或者低阻力拉力器来锻炼。拿着自由重量进行无穷次反复的练习不会强化你的肩袖——实际上，这样说不定还会让你的肩部更难受。

你的肩关节是球形关节。其生理构造使得手臂能够扭动、旋转、画圈。不幸的是，大多数训练器械将手臂的运动轨迹固定为一条直线。久而久之，这当然会使肩膀内部结构变得僵硬、失衡。这种损伤可以化解——依靠特殊的自重转体练习。

锻炼肩袖的最佳方式是运用自身体重——主动拉伸的转体练习，它能够轻度拉伸肩袖，促进循环，增强其“柔韧力量”。相信我，如果你学会了如何正确练习转体，那么你就能够和你的肩部问题说拜拜了。我将在接下来十几页中教你。

【七艺？】

我要给你说点内幕了。当我在编写《囚徒健身 1》的“六艺”——俯卧撑、深蹲、引体向上、举腿、桥以及倒立撑——时，我差点就把转体加进去了。正因为我是如此欣赏转体的练习效果。动作规范的转体对背部有着无穷益处，同时能大幅度提升躯干的柔韧性——这是少有训练者涉足的（大多数训练者在武术大师的引导下，只是经常拉伸腿部）。转体练习几乎拥有神奇的魔力，它能够消除肩部疼痛，而且它能锻炼到侧身肌群——这是我在六艺中没有考虑到的一处肌群。

最终我没有加入第七艺。因为转体不能算作是一项力量练习，因此看上去与其他六艺不合拍，尤其是六艺更体现了老派训练思想。但这仍然不会影响到我对转体练习的高度评价。

【让我们再转一次吧】

如果你已经在练《囚徒健身 1》，那么或许你已经从桥支撑动作（源自动态桥）和 L-支撑动作（源自举腿）中获得了一些收获。如果你不想或者感觉自己不需要“黄金三连击”这种专项的关节健康/灵活性训练，那么没关系。但是如果你至少要从本书中选择一项练习来加入自己日常的训练计划的话，那么转体是第一选择。

每周两次已经足够，每周三次更佳。你可以把转体练习加入到自重训练计划中或者另选一天进行练习——最重要的是一定要练。转体练习的益处非常之多。它能协调脊柱，缓解僵直的后背，治疗并强化肩袖，调节并拉伸身体侧腰。转体练习甚至还能够健康有效地拉伸肘关节和前臂。

因此——你是否准备好从今往后都给自己的计划中添加一份转体练习呢？非常好，老兄。你绝对不会后悔的。接下来几页里我将教你如何练习转体。

囚徒健身论坛

第一式　直腿扭转式

动作

坐在地板上，双腿并拢，伸直。弯曲一条腿，直到这条腿的脚后跟达到伸直腿的膝盖位置。弯曲腿的脚掌平放在地上。让对侧肩膀向弯曲的膝盖扭转，使肘关节固定在该膝盖的外侧。让头颈伴随着躯干的扭转维持自然姿势。另一只手的手掌放在身后的地面上，手臂伸直，稳稳地支撑住自己（见照片）。保持这一姿势至理想的时间，尽量正常呼吸。然后换另一侧重复该支撑动作，保持同样长的时间。

解析

第一式对于任何没有严重伤痛或残疾的正常人来说都是可以完成的。本式让训练者学会转体坐姿，这是所有转体支撑动作的基础，但本式中的转体幅度较小，因为手臂的自然位置和伸直的一条腿。练习这一支撑动作能够极好地解除髋部、后背、上背以及肩部的僵硬和淤结。本式的另一个附加效果是对伸直臂肱二头肌的紧缩柔韧性锻炼。对于肌肉僵硬而又想要练习更高难度转体支撑动作的举重者来说，本式就是天赐之物。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

第二式　简易扭转式

动作

坐在地板上，双腿并拢，伸直。弯曲一条腿，直到这条腿的脚后跟达到伸直腿的膝盖位置。弯曲腿的脚掌平放在地上。此时，弯曲另一条腿，直到这条腿的脚后跟接触到该腿的腘绳肌，并且保持该腿不离开地板。让对侧肩膀向较高的膝盖扭转，使肘关节固定在该膝盖的外侧。另一只手的手掌放在身后的地面上，手臂伸直，稳稳地支撑住自己。让颈部随着转体动作自然扭转，视线投向斜后方（见照片）。保持这一姿势至理想的时间，尽量正常呼吸。然后换另一侧重复该支撑动作，保持同样长的时间。

解析

本式比第一式稍难。弯曲另一条腿并将其缩回内侧能够拉伸大腿和髋部的肌肉（股四头肌、阔筋膜张肌、臀中肌等等）。因为侧身肌群的所有肌肉都是相互联系的（所以称之为肌群），所以这一动作使得整体拉伸效果都得到提高。练习这一式，腰部、上身脊柱以及肩部将会感觉更好。记住要让这些拉伸以自身力量为主导——不要强迫自己完成动作。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

第三式　半扭转式

动作

坐在地板上，双腿并拢，伸直。弯曲一条腿，直到这条腿的脚后跟达到伸直腿的膝盖位置。弯曲腿的脚掌平放在地上。此时，弯曲另一条腿，直到这条腿的脚后跟接触到该腿的腘绳肌，并且保持该腿不离开地板。让对侧肩膀向较高的膝盖扭转，让手沿着小腿外侧滑下，直到手臂与胫骨平行、手指接触脚背。另一只手的手掌放在身后的地面上，手臂伸直，稳稳地支撑住自己。转动颈部，看向身后（见照片）。保持这一姿势至理想的时间，尽量正常呼吸。然后换另一侧重复该支撑动作，保持同样长的时间。

解析

我将这一式视为学习标准转体支撑的中途点——如果你能坚持这一支撑 20 秒，并且保持平稳呼吸，那么你已经走完一半路了。“手臂搭小腿”的姿势需要依靠柔韧的脊柱来完成一次较大幅度的转体——说明你已经有所进步了。本式中颈部也得到了锻炼。如果本式对你来说变得容易了，那么你可以开始下一式的练习，让最后那只手离开地面，环绕上自己的身体。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

第四式　3/4 扭转式

动作

本式中你需要借助外物——大概 30 厘米长的东西（毛巾就是不错的选择）就行了。坐在地板上，双腿并拢，伸直。完成半转体支撑（见 216 页）。要搭在小腿上的那只手事先握住毛巾的一端。当手臂搭上小腿之后，肘关节弯曲，将握着毛巾的那只手收回，使得手基本处于手肘下方。另一只手环绕身体，努力去抓住毛巾的另一端。刚开始这或许还需要一些练习。抓住毛巾之后，转动颈部，看向身后（见照片）。保持这一姿势至理想的时间，尽量正常呼吸。然后换另一侧重复该支撑动作，保持同样长的时间。

解析

论难度，本式介于半转体支撑和标准转体支撑之间。之前，身后的那只手臂一直是接触地板的，不过现在它必须像蛇一样环绕在躯体周围。这使得转体幅度更大，让肩袖和侧身肌肉获得前所未有的拉伸。提高难度的方式非常简单——如果觉得简单，就尝试去不断缩小双手之间的距离。尽管难以置信，但有一天你确实能让双手相触！

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

最终式　完全扭转式

动作

坐在地板上，双腿并拢，伸直。弯曲一条腿，直到这条腿的脚后跟达到伸直腿的膝盖位置。弯曲腿的脚掌平放在地上。此时，弯曲另一条腿，直到这条腿的脚后跟接触到该腿的腘绳肌，并且保持该腿不离开地板。让对侧肩膀向较高的膝盖扭转，手臂搭上小腿，肘关节弯曲，将手收回，使得手基本处于手肘下方。另一只手环绕身体，让双手手指相触。互相勾住手指，或者以“猴式抓握”将双手锁定（见上图）。挺胸，转动颈部，看向身后（见下图）。保持这一姿势至理想的时间，尽量正常呼吸。然后换另一侧重复该支撑动作，保持同样长的时间。

解析

本式可以说是所有转体拉伸的高阶版本。只要掌握本式，那么你的功能柔韧性将是训练者中的百里挑一。如果你觉得需要，你还可以让双手抓得更高，进一步增强拉伸效果。注意，超过本式的程度之后，每互相接近一厘米的难度将以指数形式递增。我现在的水平是能够双手互相抓腕，但这花费了我成年累月的练习。

囚徒健身论坛

囚徒健身瑜伽垫：http://item.taobao.com/item.htm?id=42948928861

刀枪不入的关节：成果！

自重转体可以算得上是主动拉伸练习中的几大“绝技”之一——对于力量训练者来说尤其如此。原因如下：

- 许多训练者习惯于上与下、前与后的练习，但是有多少人联系过扭转自己的身体呢？转体能够精心弥补大多数训练计划中缺失的这一环，提高控制转体动作的深层肌肉的柔韧性与力量。

- 较难转体动作中手臂/肩膀的独特姿势能够拉伸并调理肩袖，由内至外，无需自由重量、拉力器或其他任何器械。这一深层刺激可以缓解肌肉紧张，并且从根本上提高关节灵活性。转体还能够增强循环，加速愈合，治疗旧伤以及消除肩部的慢性疼痛（一劳永逸）。

- 久而久之，长期坚持练习标准转体能够打破肩部的钙沉积，甚至最终消除疼痛的骨刺。

- 转体是安全锻炼腹内斜肌的最佳方式。当转体与锻炼腹外斜肌的练习（如顺风旗）结合时，你将拥有一份完美的斜肌训练计划。

- 许多训练者遭受上背疼痛的困扰，因为他们不断地给肩胛骨之间的肌肉施加过大压力（大重量的划船或弯举动作不会让你好转）。转体能够以最有效的方式主动拉伸肩胛骨区域，缓解最深层的上背肌肉和筋膜的紧张。

- 大幅度转体能够按摩内脏器官，保持其健康，甚至促进消化。

- 当动作规范时，转体能够逆转因滥用或锻炼不足对髋部、后背造成的僵硬与损伤，预防髋部肌肉痉挛和背痛。由于髋部的扭转动作对于许多运动（想想拳

囚徒健身论坛

击、踢腿、羽毛球、扔铅球等等）来说都极其关键，因此甚至只需短期的转体练习，你就能够提高自己的运动能力和运动成绩。

【更上一层楼？】

毫无疑问，大多数人都不能完成标准的转体动作。因为转体不属于他们日常运动方式的一部分。达到平均健康水平的人几乎不可能一上来就直接完成标准转体支撑，而健美者——呃，还是不谈了吧。标准转体代表着扭转身体的理想动作幅度，只要坚持努力，你总能实现它。

当然，正常关节的理想动作幅度并非就是关节的最大动作幅度。将柔韧性强化到我所列出的练习之上并不会增强你的关节健康或者运动能力。那只会让你更容易受伤。如果你想要学习更高阶的转体动作，那么你必须拜一位瑜伽大师为师了。但实际上你不需要。渐进升级地练成标准转体支撑，然后每周至少练习转体 2-3 次以巩固维持这一关节灵活性。这就是对你侧身肌群功能最佳的锻炼。

通过训练，人体可以扭转到惊人的程度——就像图中的柔术表演者一样。这种技巧确实厉害，并且需要成年累月的练习才可能被掌握。柔术表演者让身体所完成的拉伸甚至让本应坚如钢缆的韧带也变得无比松弛。希望打造防弹关节的力量训练者应该对此避之唯恐不及。

【保持以力量为引导】

熄灯之前的一点小提醒。转体能够带来许许多多好处，但前提是你必须动作规范。转体中我所见到最普遍的问题就是“抓与扯”。训练者猛力一甩或者使劲一扭，试图依靠惯性或手臂拉扯来勉强自己完成转体。

千万不要这样。转体必然是主动拉伸技巧——以力量为主导。转体与桥或L-支撑在这一点上没有区别。不要依靠抓、甩或者拉。转体只允许使用肌肉的力量。运用你躯干肌肉的收缩力来扭转身体——然后在动作顶点处暂停。你所选用的动作应该由你自身的转体能力来决定，而绝不能让自己“转体能力”去追赶动作。

如果你不能够如自己所愿地进行转体？没关系。按照自己的实际水平进行练习。不要借力强迫。强迫自己完成的拉伸只会让你对动作逐渐失去控制力（被动拉伸），这与你的目标相违。黄金三连击的作用就是化解不协调动作，提高功能灵活性。它不是令人蛋疼的林波舞大赛（西印度群岛的一种舞蹈，舞者需后仰，从离地越来越近的杆下通过——译注），你不需要通过让自己发生更大的形变来获得更高的得分。

【熄灯！】

大多数人从来不对他们的侧身肌群进行拉伸，也很少练习转体动作。需要扔东西的那些人除外，比如投棒球的、打高尔夫的、掷铁饼的、扔标枪的，等等。在这些运动中，人们需要解锁其躯干的扭转力。但即便是这些运动员，他们的侧身肌群也经常过于僵硬，或者更坏——既僵硬又强壮，并且还不对称。如果我说的就是你，那么你能从转体支撑中受益最多。

另外一些笨重的家伙也能从转体练习中获得极好的效果。我经常说的一点就是，如果你只给自己的力量训练计划中加上一种拉伸的话，我建议你选择转体支撑。转体动作能够消除大量淤沉在躯干和肩袖中的过度紧张，同时还可以放松下背和髋部。此外，转体动作还可以让自己的上身感到更年轻，充满活力。

真的，至少练一个月试试看。你将会远离病痛，焕然一新。

— Part III —
Wisdom From Cellblock G
第三部分 监狱智慧

进阶老派体操不仅仅包含俯卧撑。我独自一人在牢房里锻炼了很久——实际上，将近 20 年。在我的牢狱生活中，我很庆幸自己能够遇到那么多厉害的老师，但我们都没有外界训练者所理所当然拥有的那些奢侈品。这里没有能量棒，也没有保健食品店。没有桑拿汗蒸，没有按摩师，也没有脊椎指压治疗。我们只能靠摸着石头过河，不断地试错并反复。一旦受伤，我们还得学会独处，几乎全天。对于独处一室我有着许多经验，我学会了与一切思想交锋，无论是牢狱生活中的负面诱惑还是我脑子中自己冒出来的厌恶念头。

这一部分中，我将试图传达一些我在里面所学到东西，那些一定是训练者生活的一部分，却又不是那些能简单以组数或重复次数来描述的东西。

请买正版书！

囚徒健身论坛