Raising the Bar

The Definitive Guide to Pull-up Bar Calisthenics

By Al Kavadlo, CSCS

Raising the Bar

The Definitive Guide to Pull-up Bar Calisthenics

By Al Kavadlo, CSCS

RAISING THE BAR

BY AL KAVADLO, CSCS

Copyright 2012, Al Kavadlo
A Dragon Door Publications, Inc production
All rights under International and Pan-American Copyright conventions.
Published in the United States by: Dragon Door Publications, Inc
5 East County Rd B, #3 • Little Canada, MN 55117
Tel: (651) 487-2180 • Fax: (651) 487-3954
Credit card orders: 1-800-899-5111 • Email: support@dragondoor.com • Website: www.dragondoor.com

ISBN 10: 0-938045-45-8 ISBN 13: 978-0-938045-45-8

This edition first published in May, 2012
Printed in China

No part of this book may be reproduced in any form or by any means without the prior written consent of the Publisher, excepting brief quotes used in reviews.

Book design and cover by Derek Brigham • www.dbrigham.com • (763) 208-3069 • bigd@dbrigham.com

Photography by Colleen Leung • www.ColleenLeung.com
Cover photo: Colleen Leung • Back cover photo: Tamar Kaye • About the author photo: Darius Vick

Illustration on page 154 by William Gadol

Models: Christian Barnes, Christina Camerlingo, Kiki Flynn, Rodney “Redd” Harrison, Meng He, Rob Hollander, Keith Horan, Jennylynn Jankesh, Al Kavadlo, Danny Kavadlo, Colleen Leung, Kristin Leung, Chinyere Sam, Rick Seedman, Lord Vital, Synkwan “Syn” Yam. Additional models provided by Barstarzz (www.Barstarzz.com): Shaun “Swiss” Bryant, Eduard Checo, Jason “Sick With It” Fernandez, John Hendricks, Jose “Vertical” Jimenez, Juan Rosario.

Additional photos: Al Kavadlo, Danny Kavadlo, Tamar Kaye, Abdiel Munoz, Billy Lee Silva

DISCLAIMER: The author and publisher of this material are not responsible in any manner whatsoever for any injury that may occur through following the instructions contained in this material. The activities, physical and otherwise, described herein for informational purposes only, may be too strenuous or dangerous for some people and the reader(s) should consult a physician before engaging in them.

目录

序　言 -- 神话的真相 1

第一章 -- 引体向上或者闭嘴 5

第二章 -- 臂屈伸 29

第三章 -- 核心训练 47

第四章 -- 进阶引体 65

第五章 -- 步入双力臂 83

第六章 -- 倒立与肩膀健康 109

第七章 -- 水平或者没水平 135

第八章 -- 禅与单臂引体 155

第九章 -- 单杠兄弟会 177

第十章 -- 杠外的话 187

附　录 191

关于作者 193

Raising the Bar

前言

——“教练”保罗

一个肌肉发达的街头健身者沉重地在单杠下排队，并严肃的看着那根单杠。他无视他周围的一切；车流如潮水般涌过，孩子们到处玩耍、喊叫。城市充满着噪音。但所有他看到的都是那根单杠——他知道这是他塑造肌肉和力量的关键……

一个瘦削，有着纹身的囚徒正排着队等待着在生锈的引体向上杆上进行训练——他也许一周内只能使用它两次。但如果他想时刻保持巅峰状态的话，他就必须将他的训练高效、迅速地完成……

一个体操运动员中的精英为了她一早的训练到达了健身房。经过短暂的热身，它向着她第二个终点——单杠，出发。真正的训练即将开始……

冰冷的雨水剧烈地冲刷着，不断落下，头发斑白的老兵跳跃起来握住军营外留下的单杠做了一个引体向上，像在他之前的许多勇士和战士一样，他掌握了自重练习。引体向上，引体向上，更多的引体向上就是这位狡猾老兵的自重秘诀……

那么我们的问题来了：所有这些可怕的训练者都有什么共同点？他们都在使用那根该死的单杠！当然这也有一个相当不错的理由：普通的单杠是力量和训练设备中最重要的一块，没有什么能与之相比。（遗憾的是）我的恩师，乔——体育文化中一个“未被歌颂的伟大英雄”——总是说习惯地说，一个单杠是健身器材中最重要的东西。他认为你完全可以用“地板健美操”（*floor calisthenics*）或者单臂俯卧撑（桥，单腿深蹲等），但没有什么能取代一个单杠的价值。前提是你要在单杠上练习才行。

乔是对的，对于力量训练者单杠练习是必不可少的。即使你是个“中坚分子”，你仍需要利用单杠训练来释放你的潜力。为什么？重返校园，我至少在物理学中了解到一个事实——在地球上，重力只会不断向下拉东西。（我没有坚持找出原因，我想它和苹果脱不了干系。）这意味着，当你举起重物或者做“地板健美操”时，你就永远只能一味的搬东西了。诸如硬拉，卷腹，俯卧撑，深蹲，高翻——你是在举重的东西对不对？如果你永远只是举起重物，这些练习可能同样好用，但这时你正在以非对称的方式打造你的身体。你需要下拉，以及——一根固定的单杠。

在四十年代，不朽的贾斯帕在做平臂前直腿悬挂（CTI Lever back）。试试吧，你会看到他们为什么把它叫做“几乎不可能”！

利用单杠训练能释放出惊人的“功能性”力量（实用的力量）。很多教练讨论过“功能性”力量，并给予不同的定义。对于我来说，“功能性”力量是通过空间移动自己身体的能力。其他类型的力量可能也是有用的，但他们都是从“功能性”力量出发的。当你需要力量来摆脱一种紧急情况——爬墙，越过栅栏等。而单杠训练是对“功能性”力量的最终“测试”。不可原谅的是，我知道有很多“又大又肥”的举重运动员在健身房里可以举起大量铁块，但他们能做一个完美的双力臂、前水平或是五个翻转吗？没门！

可悲的是，很少有健身者花费足够的时间和精力进行单杠训练，当他们做所谓的单杠练习时，他们只会不断重复“引体向上”。他们理解单杠训练只是“引体向上”！这是个该死的耻辱！正如举重专家可以使用杠铃进行多种练习，同样的，单杠训练者也可以完成许多不同类型的高难度单杠动作。除此之外，引体向上也有着许多技巧，如弓箭手引体向上（*archer pullups*）等。你也可以做种类繁多的单杠动作：臂屈伸，举腿，悬挂等。单杠也是一个可以做出像双力臂，后悬挂等不可思议的自重练习动作的好地方。

为什么单杠被这样误解？没有被充分利用？问题的一方面是，从来没有一个关于单杠训练明确而又高质量的训练手册。如果你仔细想想，这也是与众不同的，有数千本书致力于器械训练：杠铃，哑铃，壶铃等。但是你曾见过一本全面关于单杠训练的百科全书吗？不，我没有！……至少到目前为止

这本书在这方面是非常特别的，这可能是在过去50年里关于力量训练出版过的最重要的一本书，这是一个不小的头衔，但我仍会坚持这么说。这不仅仅是历史的重要性，它作为我唯一见到过致力于单杠力量训练——致力于“缺失环节”训练的一本书——不过它本身也是一个关于单杠的超凡训健身资源。在这本书中，你将会学到所有能帮助你成功的技巧：你将会发现并掌握不同类型的单杠抓握技巧；你将会发现如何提升并利用你的能力来将单杠动作与其他新式训练技巧进行完美结合，如倒立撑；同样重要的是，你将学会如何制定能高效练习这些新技巧的计划。

使这本书更令人兴奋的是它的作者——AI“高速火车”。AI是一个现代单杠大师，他所掌握的技巧令人难以置信，他认为应该走出屋子，而且他在自我训练和指导他人时所表现的能力正迅速成为一个传奇。我完全可以继续谈论AI，但我不会。我只想说，经过20多年在监狱学习健美操，当我有自重训练方面的问题时，活着的只有一个人值得我

去讨教。他的名字就是AI。如果你想在你的一生中只拥有一本健身手册，那就让它成为这一个吧。买它，读它，用它。这本书有能力改变你，使你进入到终极单杠健身者的行列。

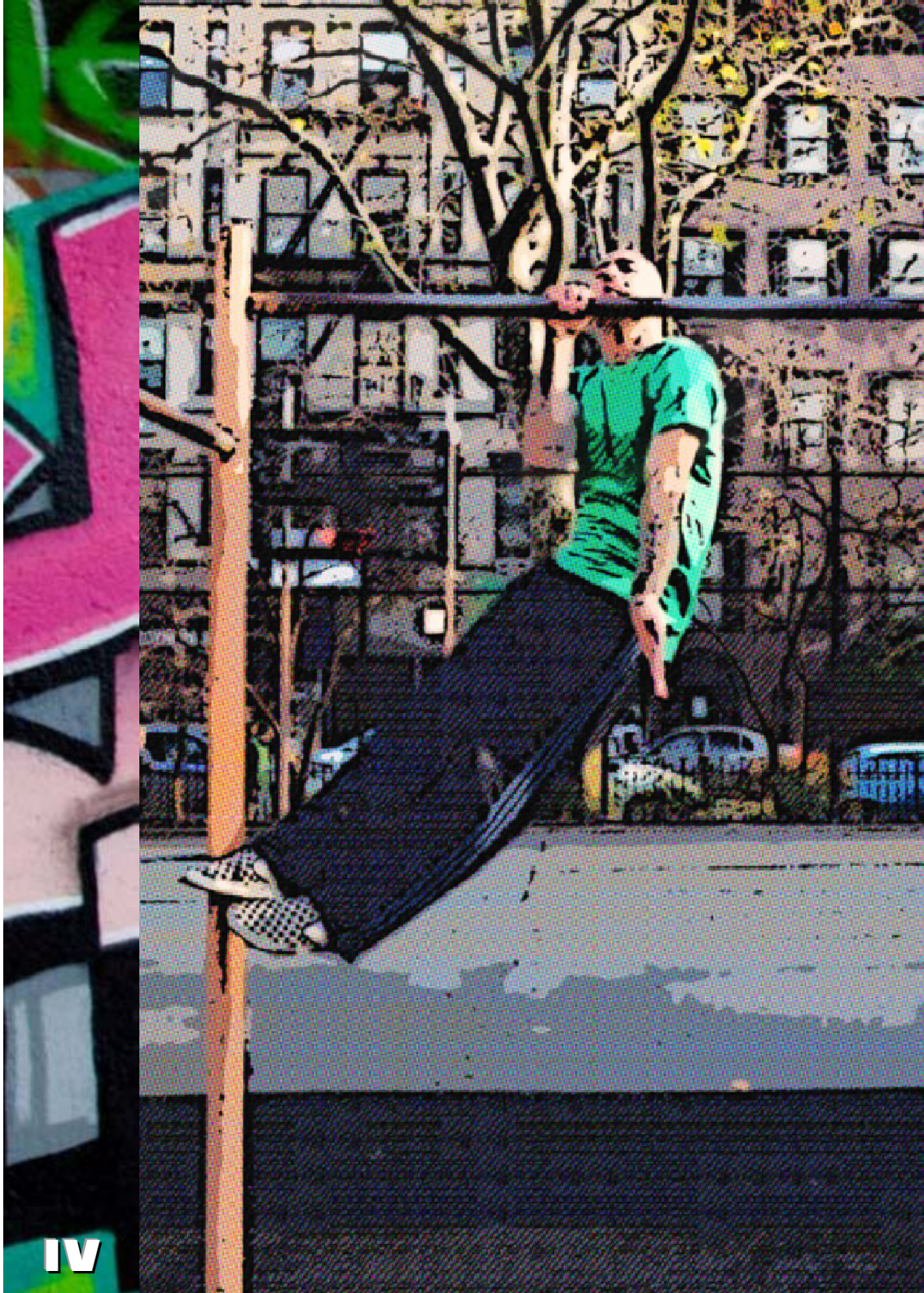
见鬼！我真为你感到兴奋！你的附近有单杠，对吗？或者在健身房，公园，运动场里？

……那么，你还在等什么，孩子？

Paul Wade

——“教练”保罗

Paul Wade 2012



“我需要真相！你不能掌控真相！”
——《义海雄风》

当我告诉人们，他们不需要一些重物或是健身房会员，他们就能得到最适合他们的肌肉造型，你会认为他们会因此而释怀。他们不用花自己辛苦赚来的钱，不用离开自己的家就能获得健壮的身体——这应该是个好消息！

不过，通常情况往往相反。人们常常对我的建议感到失望，甚至持怀疑态度。如果这是真的，那似乎太简单了。毕竟，如果你能在没有健身房会员资格，没有器械，甚至在没有重物的情况下获得肌肉和力量，那么为什么他还没有在我身上发生？

额，好吧，对于这样的事情，你需要想一下，肌肉和力量不会从天而降！——你必须亲自把它变成现实！一个健身房会员在没有购买一台跑步机或是没有买一套炫酷的器材的情况下是无法做到这点的。接受这些事情是很重要的。拒绝器械，跑步机等意味着接受我，接受我的建议，但接受与否，一切由你决定，这可能是一件困难的事情。承担责任意味着如果你身材走样，这都是你自己的过错，你没有按照我的方法来做！但它的美好之处也就在这——你不需要除你自己以外的任何东西来获得健壮——只需付出你所有的力量即可。一旦你真正致力于健康和健身，唯一限制就是你强加给自己压力。在这条伟大的道路上，唯一重要的事情是：一直提升自己！你必愿意去做这项工作。小伙，激起一些进取精神吧！当你碰上困难的时候，不要放弃！一旦你开始这么做，其余的就不必在意，一切都将自行调整！

可事实是，虽然获得健壮的身体很简单，但这并不容易——并且它永远不会容易！你将要时刻处于疼痛中，有时你可能会想要停下来——你甚至可能会想哭。但如果你突破战胜这些时刻，这些痛苦都将结束，你将拥有更为强壮的身体。但一个拥有“力量”的头脑会超越你以前所知道一切知识。

不引体怎么向上？不努力就没有收获！

只需单杠即可

你真的不需要任何器械来获得强壮，但如果你在寻找一个能锻炼到这一切得设备，你只需要找到最基本的单杠就可以了。这无疑是健身界上最简单，功能最多的一个设备！

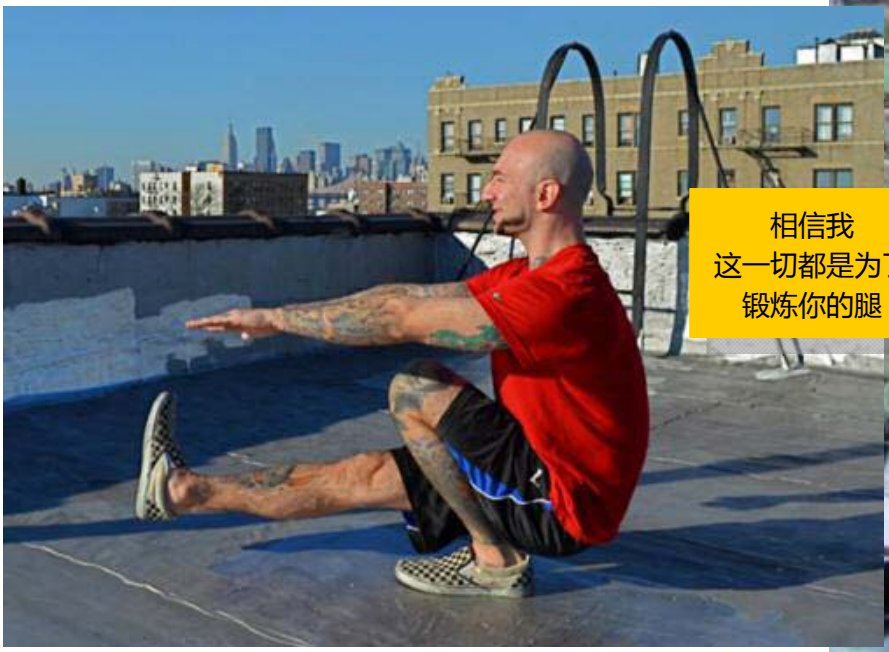
尽管在单杠锻炼的世界里一切动作皆有可能，但你可以做的动作基本上只有三种类型：引体向上，臂屈伸和垂悬举腿。其他的一些动作都或多或少只是这些动作的变式（或组合）。没错，只是三个基本动作。单其无穷的变式将是你一生的挑战！

腿怎么练？

说练引体向上的人有着枯枝般的大腿，这真有点陈词滥调。看看任何单杠训练者在 YouTube 上的惊人视频，你一定会看到批评他们没有没有发达大腿的评论。虽然你不能把 YouTube 的评论太当回事，但这是真的，任何运动员（或者普通人对于这个问题）将由训练他们的下半身大大受益。我做的一切都是为了锻炼你的腿。我能硬拉我体重两倍的重物，每条腿能做 20 个单腿深蹲，跑马拉松——但这本书关于单杠的！利用单杠来训练你的上半身！

还有一件事，即使俯卧撑是我最喜欢的运动之一，我也不打算将他添入本书中，俯卧撑应该拥有只属于自己的专属书籍（*Pushing the Limits*）。虽然我将在这里讨论几个非单杠练习，但这本书还是围绕单杠训练而设计的。随意的在你的计划里添加几组俯卧撑，只要你把本书的内容练好，老实说你不需要俯卧撑也能做的很好。

我很高兴我们很早就避开了俯卧撑。



相信我
这一切都是为了
锻炼你的腿

升级

我将给你所有你需要知道的方法，来练就一个强壮的充满力量的上身，以及一副轮廓分明的搓板状腹肌。如果你按照我的计划进行，那么我保证你将拥有更好的感觉和表现，当然也会有更好的外观。自然，你仍需要锻炼。所以剩下的唯一问题是，“你已经准备好进入下一个阶段了吗？”

“一个智者开口是因为他有东西要说，
一个愚者开口是因为他总要说些东西。”
——古老的谚语

我曾经拥有的第一件健身装备就是一个引体单杠，我 13 岁时获得它，并将其安装在卧室的走道里。当时我很轻，所以我能做几个下巴引体。(下巴引体就是做引体向上时反握。)

虽然引体向上在我的健身训练中总有一席之地，但多年来我花了大量时间来寻找新的设备，并实验了不同的训练方式，就是为了能够促进我的健身。为了寻找完美的训练方法，我尝试过杠铃、哑铃、壶玲、重量器械、绳索器械、固定球、健身球、沙袋、跳绳，以及其他我能找到的东西。当然肯定有某个器械或某种不稳定的设备能使我健身效果达到顶峰。但是，唉，我的训练最终又回到原点，丢掉了所有重量、器械以及其他“设备”，重新用单杠和体重训练我的上身。

引体向上是我最喜欢的训练，很简单，因为它是估量和训练力量最纯粹的方法。引体向上也是最好的平衡器，能使较弱的人与大个子的家伙在此领域内平分秋色。引体向上同样是所有杠杆类体操必须掌握的动作。

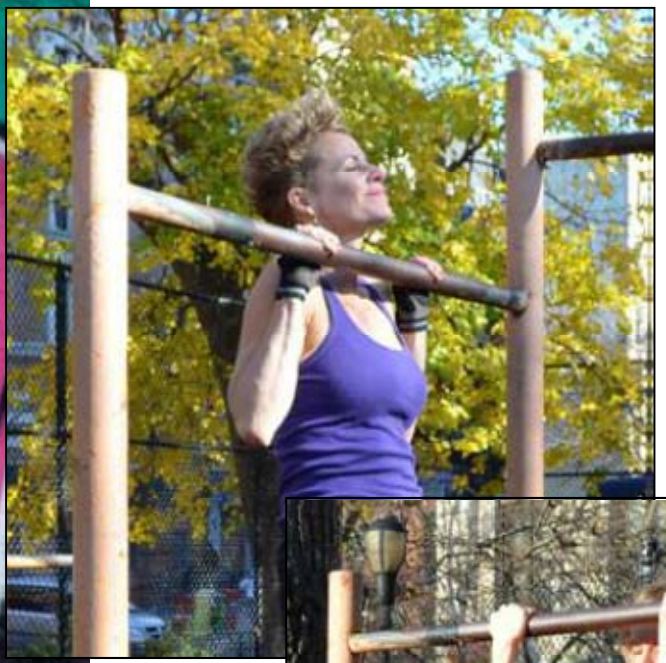
无论你自认为有多强，不要小瞧引体向上。单杠可以是你最好的朋友，也可以是你最糟的敌人---这取决于你。你最好闭上嘴，用你的行动来验证。记住，无论你在健身旅途中走了多远，前方总有你不曾到达的地方。没有人擅长所有事情，而且世界领域内的单杠训练要比你想象的强大。无视那些只说不做的人吧。你可以在视频里看到各种体操训练，但是除非你真正走到单杠下，并开始把自己往上拉时，你永远不会知道引体向上的学问。

女性和男性

女性可能特别害怕单杠，但是我保证，女性能做引体向上!也许确实要花费一番努力，但是对于任何健全的女性来说，她完全有潜力做出引体向上。

一些女性可能顾虑到引体向上会使她们块头增大。这种误解我都不知道听过多少次了。害怕单杠使你块头增大，就如同害怕读书会使你明智一样，这真的是一些不愿做引体向上的人的借口。不过很遗憾，这个误导观念确实阻止了大多数女性开发出她们的潜力。

对！女性能做引体向上！



事实是，大多数女性没有足够的睾丸酮来增肌。女性做引体向上会花费很长时间才能增强力量(和肌肉)。肌霸女要么是遗传变异，要么是服用了人工合成的“增补药物”。你的自然体形不会变，引体向上只会帮你变强变苗条。我的很多客户都放弃练引体向上很多年了，就是因为她们担心会增加太多肌肉。

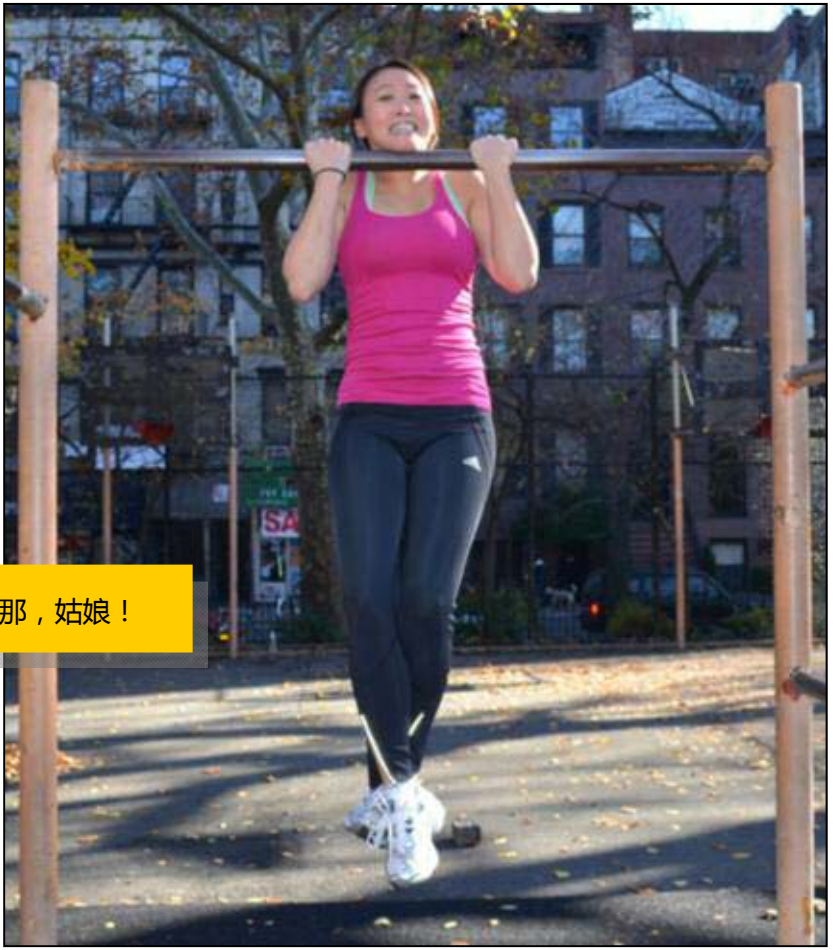
不论性别，如果你还不够强壮到能做出一个引体向上，不要害怕---引体向上杆依然是你曾经拥有过的最好的健身器材。如果你想做出第一个引体向上，只有引体向上杆能帮你成功。

在过头高的杠上，有 3 种主要的训练方式，可以作为引体向上的初级形式为你所用：弯曲悬吊(即拉到脖子处固定姿势)、反向运动(即从引体最高点缓慢放下身体)和静止悬吊。

这些女性都能做引体向上，你可以看到她们有各种体形。

弯曲悬吊

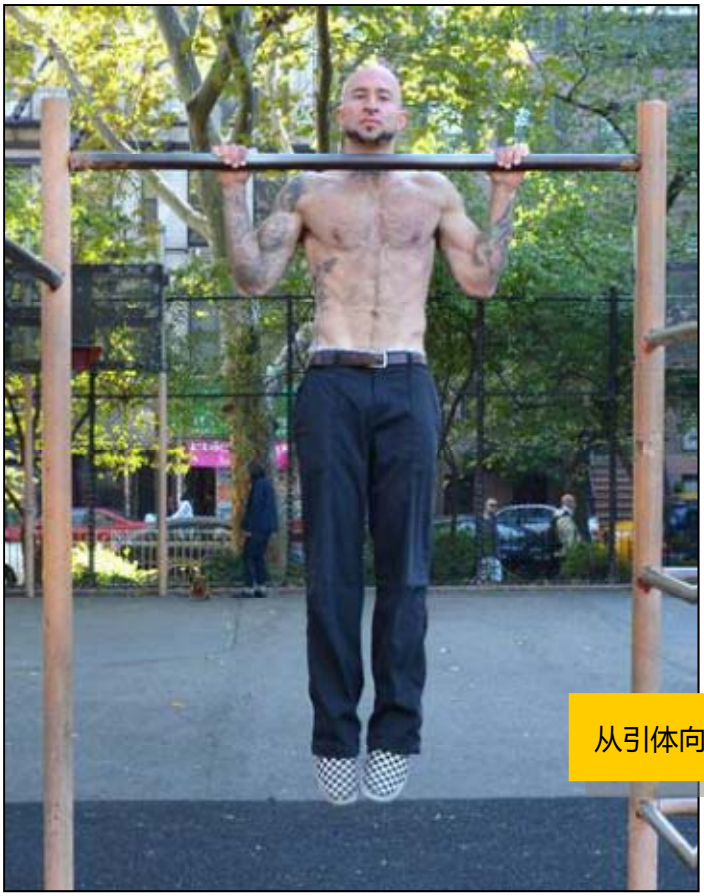
弯曲悬吊就是在引体向上最高点，下巴过杆后把自己固定住。最好采用反握，用一个低杠，一个椅子或帮手，来帮助你到达位置，然后试着固定自己。用你的胳膊，你的背，你的胸，甚至你的腹肌，来维持这个姿势，想象一下收缩你全身的肌肉。这种制造全身绷紧的想法，对于多数杠上运动是最基本的常识。而弯曲悬吊就是发展这种能力的完美方法。如果你能在最初的尝试中，保持这个姿势即使是一秒钟，那都是一个很好的开始。



就吊在那，姑娘！

反向运动

一旦你能维持住弯曲悬吊几秒钟，你就为练反向引体向上做好了准备，就是说，你要从最高点缓慢地放下身体。起初，要完成一个可控的反向运动可能十分难，但随着练习时间的增加，你完全可以使反向运动维持 10 秒或更长。即使你想尽可能的维持更长时间，但不要完全用慢动作练，你应该用普通速度降低身体，并每下降一英寸就固定半秒钟。这会使你时刻都处于可控之中。想象一下，有一个摄影师试着给你拍照，而你需要在每一次拍照时停止运动。



从引体向上最高点开始

用普通速度降低身体，并每下降一英寸就固定半秒钟。

想像一下，有一个摄影师试着给你拍照，而你需要在每一次拍照时停止运动。

静止悬吊

如果你还不够强壮到做出弯曲悬吊或反向运动，你的首要目标应该是吊在杠上找感觉。这会增强你的握力并锻炼你的背阔肌和肩膀。练过几次后，你应该很快就能做出弯曲悬吊了。即使你能做出弯曲悬吊和反向运动，在你训练结束胳膊疲乏不能做更多反向运动时，练静止悬吊依然有用。

当你练静止悬吊时，不要耸肩。你应该保持胸部上提同时放下肩膀。这既安全又有效。

当你练静止悬吊时，不要耸肩。你应该保持胸部上提同时放下肩膀，这既安全又有效。

超重的人和肥胖体形的人在所有自重训练上会更艰难，尤其是单杠体操运动。一旦你把体脂减到健康水平，引体向上(和生活!)都会变的更可控。

澳洲引体：在单杠下

澳洲引体(或被称为体重列)对于某些想进步到标准引体的人来说，是一种很棒的运动。做澳洲引体需要一根比腰高一点的杠，然后“钻到”杠下，把脚放在地上。保持你的脚后跟到后脑成一条直线，同时收缩肩膀，然后拉起自己直到胸贴杠。新手可以弯曲膝盖轻轻的拉，如果需要，脚后跟发力来帮助胳膊。当你这样练的更舒服时，你就把腿伸直，脚尖朝上，脚跟贴地。和标准引体一样，在澳洲引体中采用反握会更容易些，但是我相信新手变的强一点后，采用正握会获益更多。

新手可以弯曲膝盖轻轻地拉，同时脚后跟发力帮忙。

和静止悬吊一样，在澳洲引体中也不要耸肩。肩膀只是随着身体运动——不要耸起。这是所有引体向上中都要注意的。现在就养成不耸肩的习惯吧--这是我看到的人们做引体时，犯的最普遍的错误。

肩膀只是随着身体运动——不要耸起

反手引体

一旦你足够强壮到能做很多澳洲引体和反向运动后，你就可以开始练反手引体了。如同弯曲悬吊，新手一开始采用反握会更容易些。

克服反手引体

如果你已经把澳洲引体做的很好了，但是依然做不了标准引体，这为你提供了一些练习方法。站在单杠底下，同时把脚放在台阶或椅子上(如果可以的话请用低杠)，这样你握住杠时，头在下面同时脚放平，肘轻弯。从这开始，你可以跳起帮助你完成引体向上。先尽最大努力地跳，一段时间后你再做引体就会需要微弱的跳，并最终不需要跳。

不妨跳起来

找个助手

当你练引体向上时，有个帮手或搭档来辅助你，那会非常有用，但要确保他们不过分帮助你。我发现帮某人的最佳方法是扶助他的背而不是脚，这样我能判断出该出多少力来帮忙。

你也许会在动作的最后几英寸需要额外帮忙，但辅助者必须确认你真的需要帮忙。和你训练搭档商量好确实很重要，这能确保你们默契配合。如果他们给你太多帮助，你永远也练不出单靠自己完成动作的力量。

我发现帮助的最佳方法是扶着背而不是脚

还有一点 ,避开辅助引体向上的器械 ,它们能让你的身体平躺着做，这样就提供了太多稳定性，因此你锻炼不到在真实引体向上中需要锻炼的核心力量。用这些器械，你永远也练不出真格的力量。新手如果没有搭档的话，最好用一根橡胶绳来辅助练习。

如果没有搭档的话，最好用一根橡胶绳来辅助练习

是拉，不是压

当你能做下巴过杠的静止悬吊后，你可以开始练习经典引体向上了(手正握且比肩宽)。你也许需要退回一步并练习正握的弯曲悬吊和反向运动，为了使你的身体准备好做引体向上，因为你的二头肌不能像反握那样使出更多力了。

当你使用正握时，你需要调动背阔肌主发力。如果不这样做，新手即使能做几个反手引体，但依然会在正手引体中挣扎。即使背阔肌能够比二头肌变的更大更强，多数人在每日训练中还是二头肌获益最多，这样他们的背阔肌也无法激发出全部潜力。

超越这一点的关键，就是不要把引体向上简单地当做胳膊的运动。你的背阔肌才是主力，肩膀、胸、腹肌都是随之而动。与其简单的认为下巴过杠就行了，不如把全身收紧，把肘拉近，同时胸部上提。这会帮助你调动更多肌肉力量。还记得之前讲过的绷紧全身的观点么。当你做引体向上时，你必须保持身体僵直。引体向上同时也是锻炼腹肌的最佳运动。新手经常奇怪，练了一天引体向上，腹肌却疼的出奇。我会使你相信这点的，因为我的轮廓鲜明的腹肌就是通过引体向上和悬吊举腿锻炼而来(更多相关内容在第 3 章)。我已经多年不练器械了，而我也不打算再练它们了。

引体向上会给你腹肌

单杠和抓握方式

训练用的单杠最好是老旧光滑的金属单杠。你不需要橡胶杠，你也不需要符合人体工程学的成一定角度倾斜的杠。你的单杠越不奇特，越好。我训练时最喜欢用的单杠是纽约市的汤普金斯广场公园里的一根，以及在布鲁克林，我弟弟和我，在他家后院自己制造的一根。

当你练引体向上时，你要注意杠的厚度会影响到你的力量。在粗杠上做引体会需要输出更多抓握力，从而导致你过快力竭，所以我建议新手从细杠开始练。然而，对于中等选手或水平更好的人来说，粗杠有益于增进抓握力。

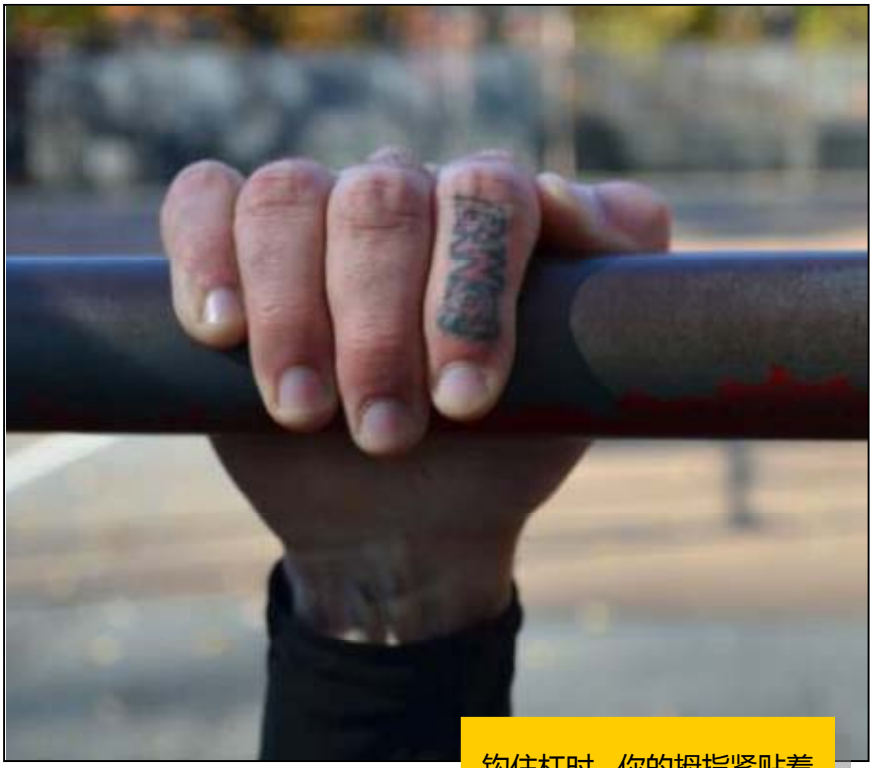
多数标准引体单杠都是 1 英寸厚。汤普金斯广场公园里的杠是 1.5 英寸厚。我弟弟丹尼和我，在他家后院造的杠是 2 英寸厚。我们在布鲁克林练的很辛苦!

我弟弟丹尼和我，在他家后院选用的单杠是 2 英寸厚。我们在布鲁克林练的很辛苦！

钩住吊起来！

当你抓握一根粗杠，且采用手指缠绕一圈的抓握方式时，你的拇指不可能把杠全部握住，除非你的手非常大。因为这个原因，钩住杠则允许多数人抓的更结实些。钩住杠时，你的拇指紧贴着其余四指，使手指更紧些。这样你的握力会更强。我实际上想建议你都采用钩住杠的方式锻炼，无论你的杠有多粗。一张图用来说明我指的是什么：

即使反握和正握是引体向上中最普遍的抓握方式，但还有其他抓握方式你可以试验下。使用 2 条互相平行的杠，而不是一条直杠，则允许你的双手处于一个自然姿势，而你的手掌是面对面的。一些人会发现这样的抓握方式，是反握和正握之间，一个很棒的过度方式。我们都有自己独特的力量和弱点，所以我极力主张你把这 3 种主要抓握方式都练一练(反握、正握、自然握)。随着你的锻炼，背阔肌的拉力最终会超过二头肌，甚至会帮助你抹平因采用不同抓握方式锻炼而出现的差距。



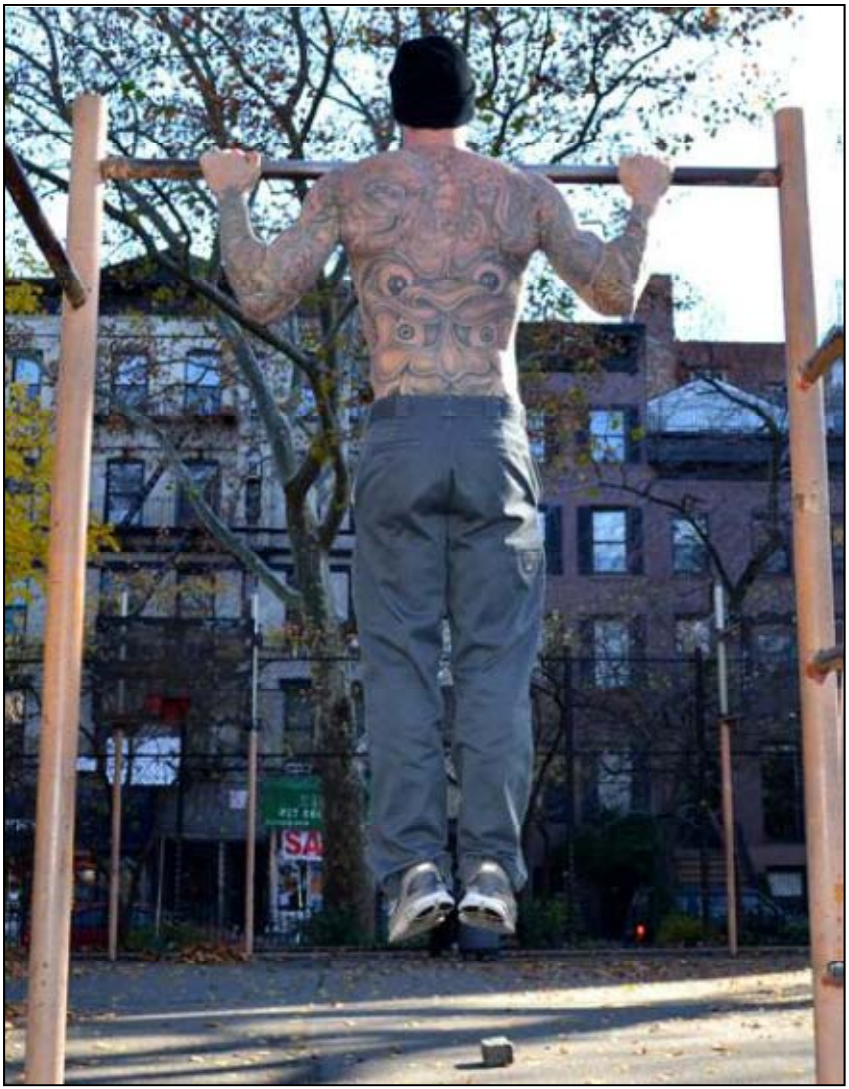
钩住杠时，你的拇指紧贴着期余四指，使手指更紧些。

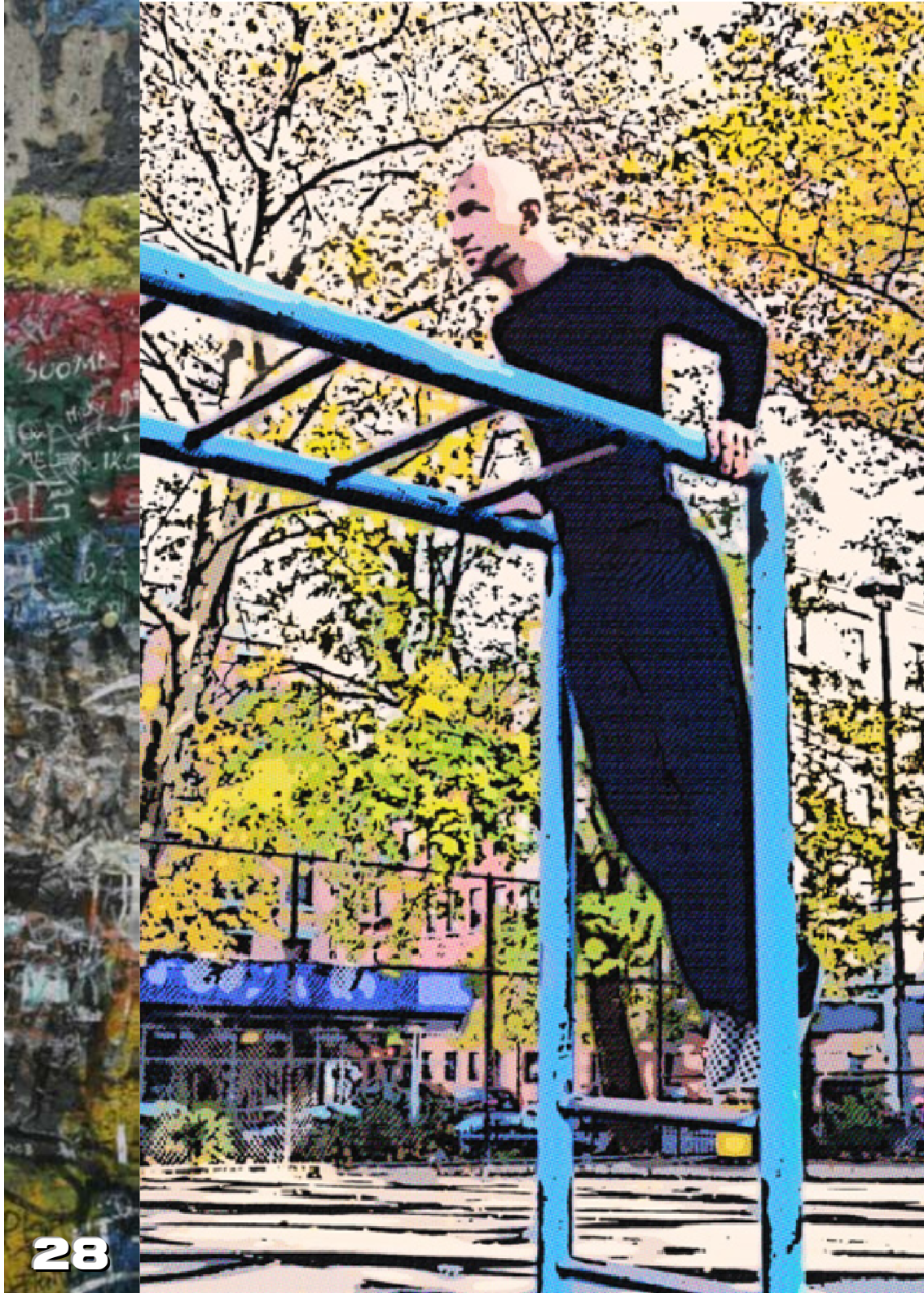
次数中的力量

你要试着克服跳到高阶动作的诱惑，直到你能把前一个动作至少做10次。即使一个动作，你一旦能做一组20次或更多，继续训练这个动作依然有价值。我依然会在训练中加入引体向上和曲臂撑。

自然抓握的引体向上中手掌是面对面的

力量和耐力是相对立的这种思想不会总是对的。一个能表演绝技的人，比如单臂引体向上和前水平，也能在一组里做 25 个以上的引体向上。永远也不要停止训练基础动作——引体向上应该成为每一个人训练之道的一部分。没有一个坚实的基础，即使是最高的建筑也会很容易倒塌。





“朴极则繁至。”

——Leonardo Da Vinci

尽管杠上训练是一种朴素的独立出的练习，需要做的事情仍然不少。目前，我们大约只讨论了单杠。然而，双杠练习是杠上自重训练的另一重要组成部分。我青春期最为鲜活的回忆之一，是我在双杠上生平第一次尝试三头肌臂屈伸。这是我初入高等中学的那年，并且那是我刚开始探索奇妙的锻炼世界。那年的第二个学期，为了接受举重训练，我进行了注册，而在健身房之内有一个臂屈伸用的锻炼站，因此我决定进行尝试。从理论上讲，双杠臂屈伸是极为简易的练习，因此我信心满满地接近了双杠，握住手把，跳跃到最高位置，并且为了我的第一次臂屈伸而绷紧自己。

然而，一当我开始下降，一切突然改变了。感觉起来就如同有人狠狠地以拳击打我的胸骨，我无法将自己上推，取代的是，我落到地面上，带着疼痛退缩了。在那时，我相当确信，我不可能在杠上做得出一个臂屈伸。健身班里，为数不多的那几个能够做出一个臂屈伸的孩子，在我看来，突然如同超出人类的神一般。！

然而，我并没有让那早期的经历阻止我再次尝试。在不多的几周之后，我做出了第一个真正的臂屈伸——那时我极为兴奋！自那之后，我做了大量的臂屈伸，并且学到了大量的不同的变式。臂屈伸是一项伟大的练习，并且有无数的方法，能够使之保持新鲜且充满挑战。在直立体位，使用你的手臂进行按压以支撑你的身体，几乎不论什么时候，这样的动作就是臂屈伸。

请牢记，臂屈伸在增大你的三头肌之余，同样能够锻炼你的胸部、肩部以及核心区的肌肉。

低杠臂屈伸

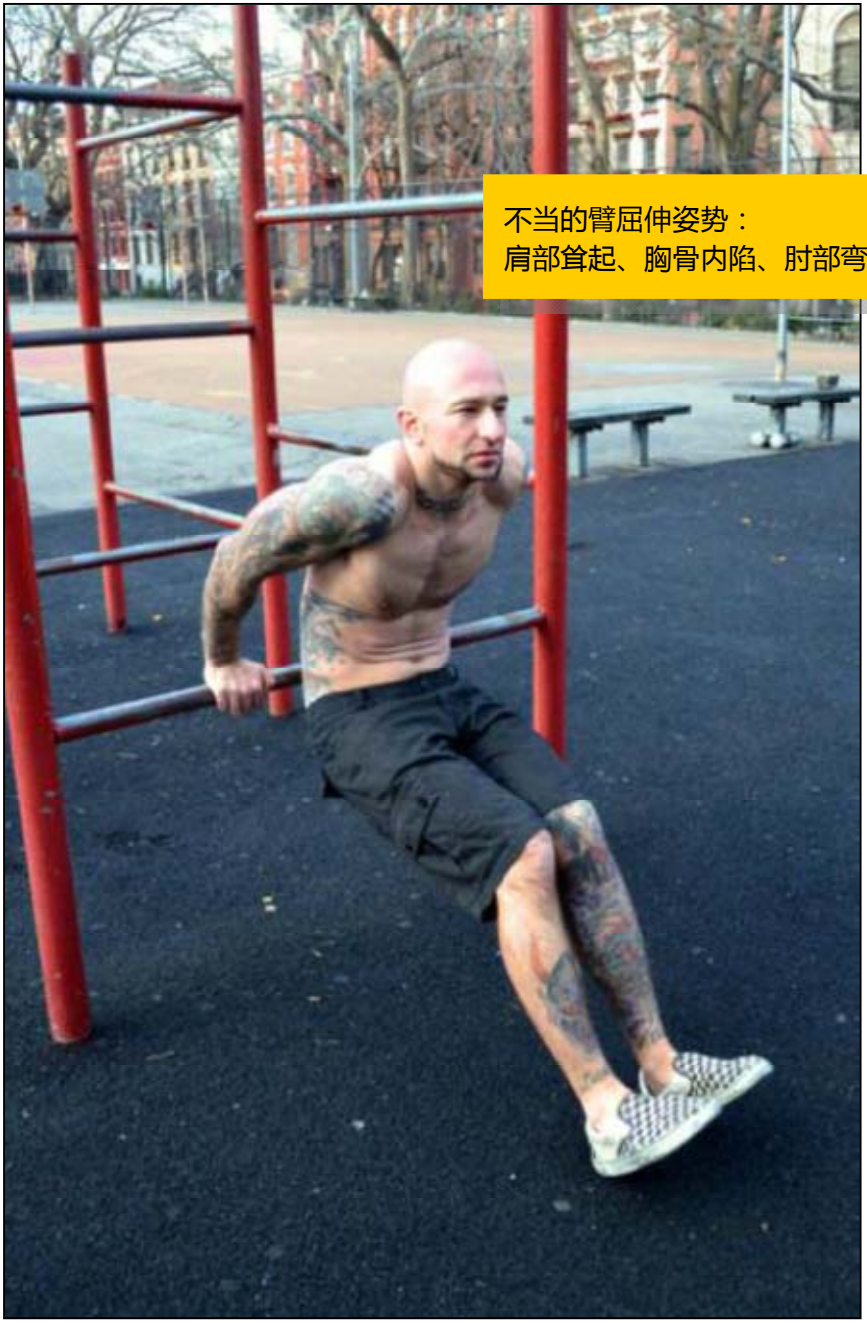
对于新手来说，朝着完整臂屈伸锻炼（以及避免我首次尝试后获得的那种羞耻感）的极好的方式，是以将足停留在地面上作为最初的练习。最常见地，在这么做的时候，你的手放置在身后的椅子或是低杠上，进行正握。

初学者应当以膝关节屈曲而脚平放于地面上为开端。这使得你的腿能够稍稍进行推动，为了能够为你的手臂提供部分助力。请确保挺高你的胸部，而不要使你的肩部上耸。

当平脚低杠臂屈伸变得轻易，你可以通过直腿且保持足趾朝上来渐进地增加难度。让你的腿放松，并且使得你的臀部正正地挂在你的肩部之下，这么一来，你的手臂将会被迫进行更多的工作。

对于一些人来说，找到如何正确进行这动作的感觉，或许会需要进行大量的练习。耸肩、倾斜以及几乎完全无法弯曲肘关节，是初学者常见的问题。大多数时候，这些人对这样的错误完全没有自知，直到有人指出并指导他们动作的合适幅度。不夸张地说，我根本无法对你细数，我有多少次不得不握住他人的手臂，发力弯曲他们的肘关节，以便他们能够正确进行动作。自己观看录音带总是有益的，这可以客观地改善你的动作。今日，所有人在手机里都有摄录机，因此这么做不会太难。

臂屈伸姿势检查表：
肩部向下、胸部向上、肘部弯曲



不当的臂屈伸姿势：
肩部耸起、胸骨内陷、肘部弯曲不足

自低杠臂屈伸至完整双杠臂屈伸的飞跃，可能是极为困难的。在能够做出一个双杠臂屈伸之前，你或许需要拥有做至少 20 个低杠臂屈伸的能力。一些人大约能够迅速达成（年轻男人尤甚），但是对其他人来说，这需要更长的时间。不要急于冲向终点，要一步步、一次次来。

双杠臂屈伸

一旦能够将脚停留在地面上舒适地进行较多的臂屈伸，你已准备完成，可以尝试真家伙了。双杠装置是三头肌臂屈伸练习的金标准。如同引体那般（出于这种原因，本书之中的大多数练习皆为如此），相比于男人，对女人来说，臂屈伸会更为困难。它仍跻身两种性别的最佳练习之列。

臂屈伸很好！

双杠装置是三头肌臂屈伸练习的金标准

如同引体那样，相比于男人，女性做臂屈伸时会更为困难，但它仍然跻身于两种性别的最佳练习之列。

进行双杠臂屈伸时，你将会需要使躯干前倾。你的肘关节应当差不多位于手的垂直位置，因此肩关节最后会在它们之前。你可以将角度向着便于这么做而调节，同时，这么做可以改变侧重点。愈是前倾，你愈能够锻炼胸部；而愈是垂直，你愈能够锻炼三头肌和核心区。然而，完全垂直将会使肩关节受到不必要的张力，因此这么做并不推荐，除非你真的、真的强大。

愈是前倾，你愈能够锻炼胸部；而愈是垂直，你愈是能够锻炼三头肌和核心区。

值得注意的是双杠间距以及杠的粗细会对练习的效果产生影响。初学者最好使用杠间距合适的双杠（间距 20 - 24 英寸），而杠间距较窄的双杠(任何间距接近于 18 或 19 英寸都是相当窄了)将会增加练习的难度。

纽约城 Tompkins 广场公园的单杠极窄，因此在此锻炼极具挑战性！

单杠臂屈伸

单杠臂屈伸是另一项富有挑战性而有价值的变式。如其名，单杠臂屈伸是双手在身体之前放置在单独的一条单杠上来做的。做双杠臂屈伸时，你在两条杠之前进行，而在单杠之上，你的身体必须在杠周围运动。随着身体的下降，你将会需要使你的腿稍稍向前伸出，以保持平衡。

随着身体的下降，你将会需要使你的垫腿稍稍向前伸出，以保持平衡。

单杠臂屈伸是臂屈伸最具挑战性的变式之一，同时也是双力臂最为特化的前置练习之一。一旦能够做几次双杠臂屈伸，你就应当开始进行这项锻炼。

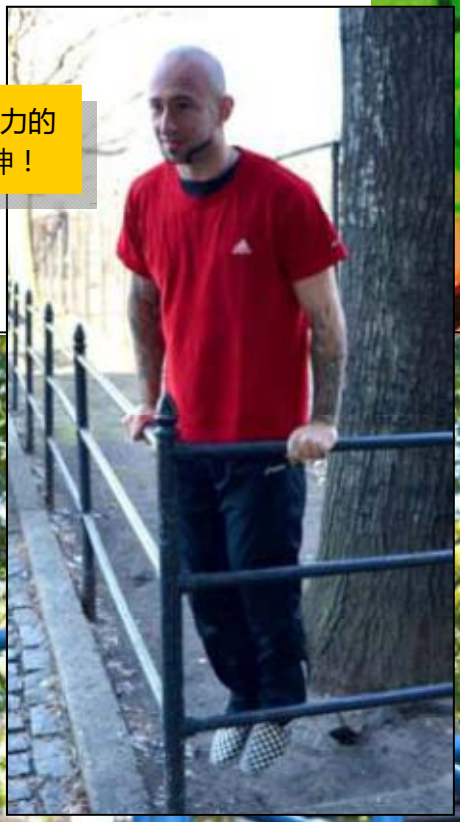
单杠臂屈伸是臂屈伸最具挑战性的变式之一，同时也是双力臂最为特化的前置练习之一。

直角杠臂屈伸

在双杠与单杠臂屈伸之间，你仍然能够分离出一项不同的练习，即在两条成直角的杠之上进行练习。如果无法得到正规的锻炼设备，请自由地在日常情况之下发挥创造力。

尽管二者之间存在各自的细微差别，但直角杠与双杠上的臂屈伸极为相似，如同使用双杠，练习的前倾程度能够影响肌肉增长的侧重。前倾注重胸部，垂直注重三头肌与腹部。直角杠装置能够允许你保持更为垂直的体位，而不会为肩部造成额外的负担。在开始尝试之前，请确保你足够强大以掌控这项变式。

你能够在许多富有创造力的
地方进地直角杠臂屈伸！



韩式臂屈伸

韩式臂屈伸是在背后的高杠上进行的。这与我之前讲过的低杠臂屈伸极为相似，除了你的脚是悬空的之外！

这是最困难的臂屈伸变式之一，因此我建议你在能够轻松做其余练习之后再尝试它。你应当首先拥有连贯地做出至少十五个双杠或直角杠臂屈伸的能力。在这个角度，控制自己的身体是极为困难的，因此你将会需要专注于控制腹部和下背部肌肉，以保持平衡。这同样能够帮助你的腿筋和臀肌保持收缩。让杠在你的背后，同样能够使你的肩部得到深度的延展，因此请确保热身完毕。韩式臂屈伸是一项真正的全身练习。

韩式臂屈伸是最困难的臂屈伸变式之一

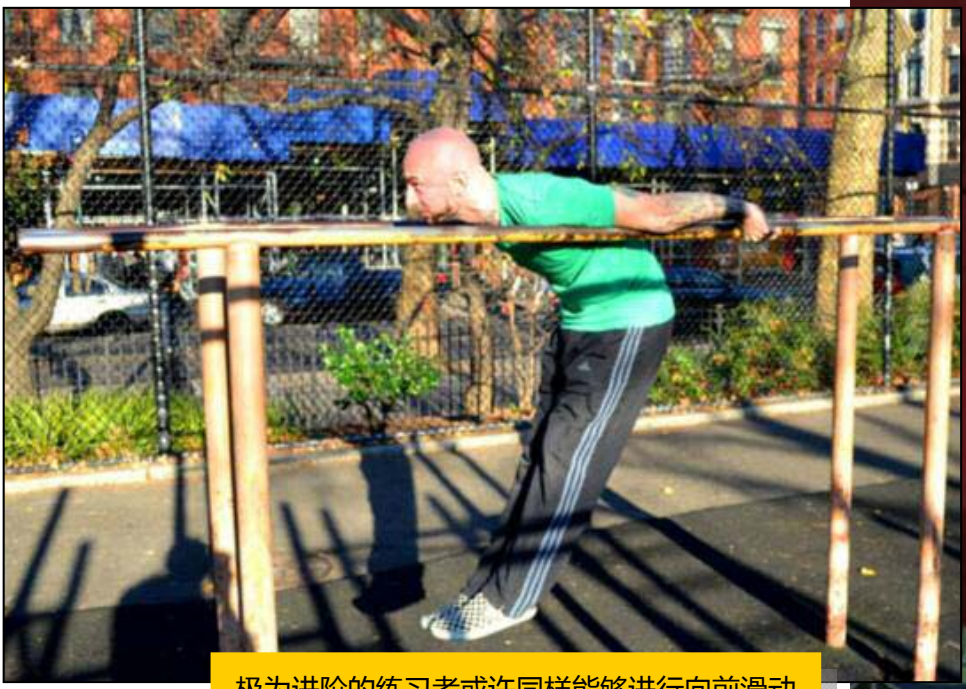
滑车臂屈伸

同样作为俄式臂屈伸而知名，滑车臂屈伸的其实姿势与标准双杠臂屈伸有些相似。达到运动的普通幅度的底部之时，将你的体重转移回肘关节，使前臂与杠进行接触。之后将体重移回你的手上，将自己推回原位。

达到运动的普通幅度的底部时，将你的体重转移回肘关节，使前臂与杠进行接触

滑动滑车臂屈伸

你可以通过在手臂垂直时向外滑动全身以增加滑车臂屈伸的动作幅度，达到增加其难度的效果。这对紧绷腹部有益，并且在回坐之时将你的腿伸至躯干之前，成为滑动滑车臂屈伸。倘若在后倾之时使你的上臂离开杠上，那这项练习将会变得更为困难。极为进阶的练习者或许同样能够进行向前滑的滑动滑车臂屈伸，使肩关节受到大量的力。



极为进阶的练习者或许同样能够进行向前滑动的滑动滑车臂屈伸，使肩关节受到大量的力。

增强哦 臂屈伸！

有时候被作为“跳跃练习”而提及，增强的形式指任何种类的爆发性练习。任何时候，当你让自己全身弹起，你就在进行增强。在你极为强大并且对之前的变式具有信心之时，便是你能够着手进行增强臂屈伸锻炼之日。我的建议是，先在双杠臂屈伸上做到至少三十个次数。

增强臂屈伸的想法极为朴素，即在动作的最高处，将你的身体推离单杠（或双杠）。使用你的臀部，并将全身重量置于其上。缓慢而受控制的跳跃是无法进行的，因此请爆发性地快速运动。最终，你将获得抓住一些空气的感觉，并且能够尝试拍掌臂屈伸以及其他自由的变式。天空才是你的极限！

无论何时，当你让自己全身弹起，你就在增强。

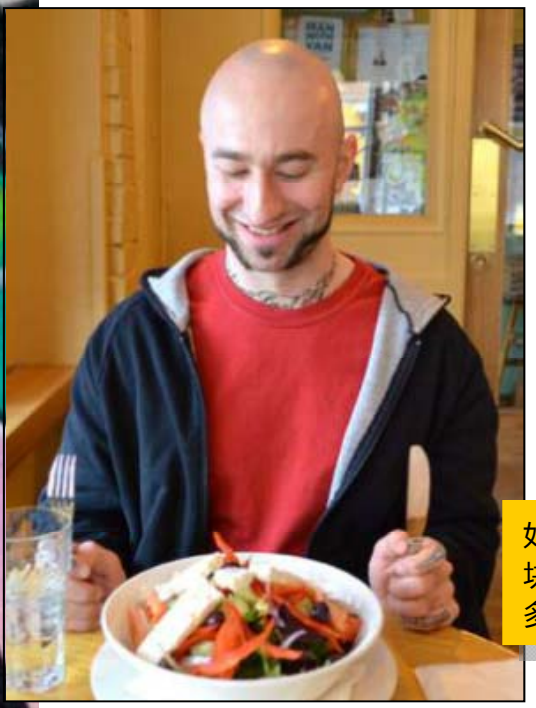
天空才是你的极限！

“我们不仅仅是这具身体，不要拘泥于此。”
——George Harrison（披头士主音吉他手）

作为一名功能性训练极客，我个人总是对近距离观测人体内部运作机制充满好奇。所以当数年前，一个客户赠与我一张人体展览的门票时，我激动地明白终于如愿以偿了。展会上展出的是剥皮后摆成雕塑造型的真实尸体，亲眼看到的人都知道，那是多么不可思议的景观啊！

当我漫步在博物馆中时，我注意到展出的尸体来源于生活的不同侧面，有男有女，有运动员也有普通百姓，有高个子也有小矮子，有身宽体胖者也有枯瘦如柴者。有一个共同点引起了我的注意：在去除了皮肤及皮下脂肪后，每个人都清晰地展露出了六块腹肌。毕竟，我们都拥有相同的生理解剖结构，相同的肌肉由相同的肌腱及韧带连接到相同的骨骼上面去。虽然看起来我们有各自的特点，但内在却有着相同的基础设施。

而大多数人的问题在于，他们的漂亮腹肌被过多



的脂肪掩盖住了！不管你的腹肌多么强健有力，如果没有较低的体脂率，你永远都无法看到有型的腹肌。尽管对于大多数人来说，腹部是脂肪堆积的最后几个地方之一，但这个原则同样适用于整个身体。如果你的训练目标是获得有型的肌肉，唯一的可行方法是增肌并降低体脂率。单杠训练在增肌上有不可思议的效果，但如果你想要拥有鲜明的六块腹肌，放下手中的甜甜圈多吃点蔬菜吧。

如果你想要拥有鲜明的六块腹肌，放下手中的甜甜圈多吃点蔬菜吧。

最佳腹肌练习

为了找到哪些练习更加高效，首先你必须理解腹肌在整个肌肉骨骼体系中扮演了什么角色。腹肌（或者学术名腹直肌）主要的功能是作为稳定肌——当你站立、行走或者进行其它运动时保持躯干正直。从这个角度来讲，腹肌的最佳锻炼方式就是在一个困难的姿势下使用腹肌稳定躯干。比起孤立练习腹肌的卷腹来，我发现在全身练习的过程中锻炼腹肌更有价值一些。你不需要健腹轮或者能够增大腹肌负荷的花哨负重器械，你只需一根可用于悬吊的单杠足矣。引体向上本质上来说就是一个极佳的腹肌练习。事实上，这本书中谈到的每个练习动作都会锻炼到你的腹肌！当然，单独的腹肌练习对你的训练能够起到良好的帮助作用。

这个悬挂动作不错吧？

悬挂屈膝

完全的悬挂举腿需要花费相当的时长才能完美达成，这个过程的第一步就是悬挂屈膝。当你挂在杠上举起膝盖时，体会你的臀部向前卷曲来推动这个动作。将你的注意力集中在连接盆骨的腹肌上面，而不是你的腿上面。动作目标是将你的双膝尽力靠近胸前。

你必须保持动作缓慢且受控，在第一次练习时采用这个原则可能只能进行寥寥数次，不要灰心，这是正常的，保证动作的质量而非数量才是王道，并且一定要注意动作过程中不要摇晃身体。如果你发现动作过程中身体在摇摆，可以先停止动作让双脚着地，停止摇摆后再进行下一个重复动作。如果你觉得无法将膝盖提升到胸部的高度，可以采用半程动作只将膝盖提升到臀部的高度来进行练习。

记住，这个动作中的重点是利用腹肌收起髋部，而不是你的双腿。

悬挂单车

另一个悬挂屈膝的衍生练习是悬挂单车，它不用每次将双膝提起，而是交替地提起单侧膝盖，就像在骑一辆虚拟的自行车一般。这对于那些同时提起双膝有困难的人来说是个轻松点的练习。

这个动作相较于同时举起双腿要容易一些

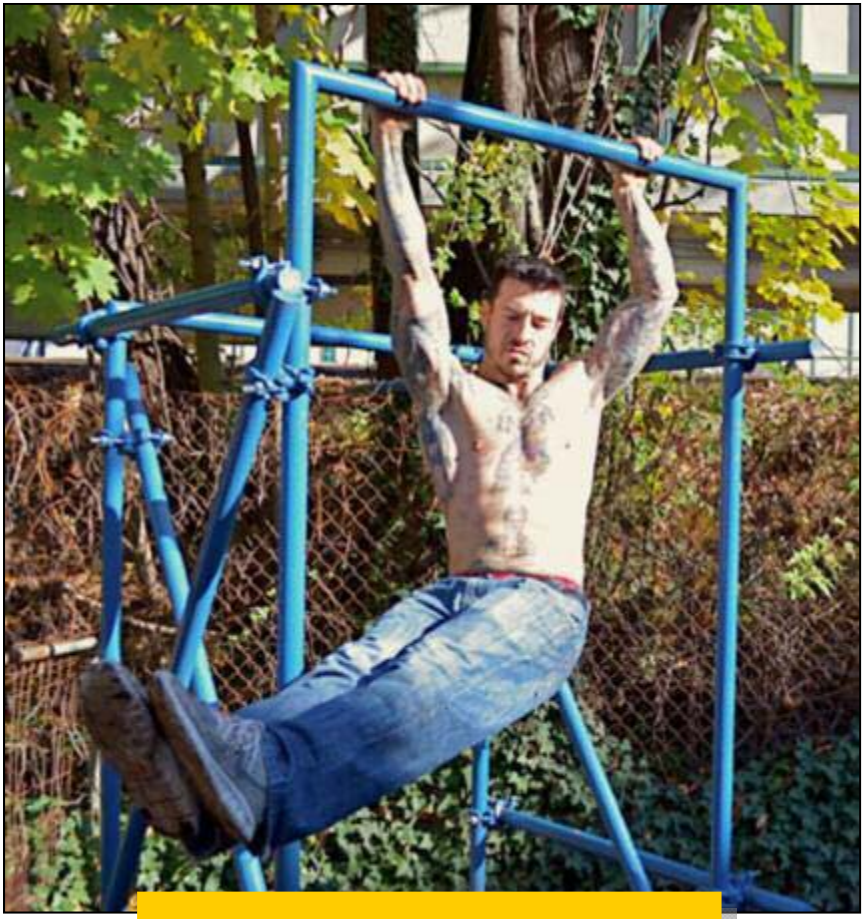
悬挂举腿

当你能够进行十次标准的悬挂屈膝后，你就可以开始尝试将腿伸直来进行举腿练习了。这对于咱们当中腘绳肌比较紧张的人来说会带来一些额外的挑战。当你挂在杠上抬升双腿时，体会向前卷动臀部带动双腿往杠移动。如果你在动作过程中不得不弯曲一点膝盖，那是正常现象，无须担心。随着时间的推移，努力增加柔韧性，以便保持你双腿正直。

当你双腿向前举起时
记得臀部前移

悬挂画圈

当你能够毫不费力地进行悬挂举腿时，就可以进阶到这个悬挂画圈练习了。动作要领是如同时钟一般以身体为中心举起腿画出一个整圈来。确保顺时针和逆时针方向都要进行相同次数的练习！这个圆周运动不仅能锻炼腹直肌，比起单纯的悬挂举腿来还能锻炼到你的腹斜肌。



用你的双腿绕着身体画圈，就像个大钟一样。

悬挂雨刷

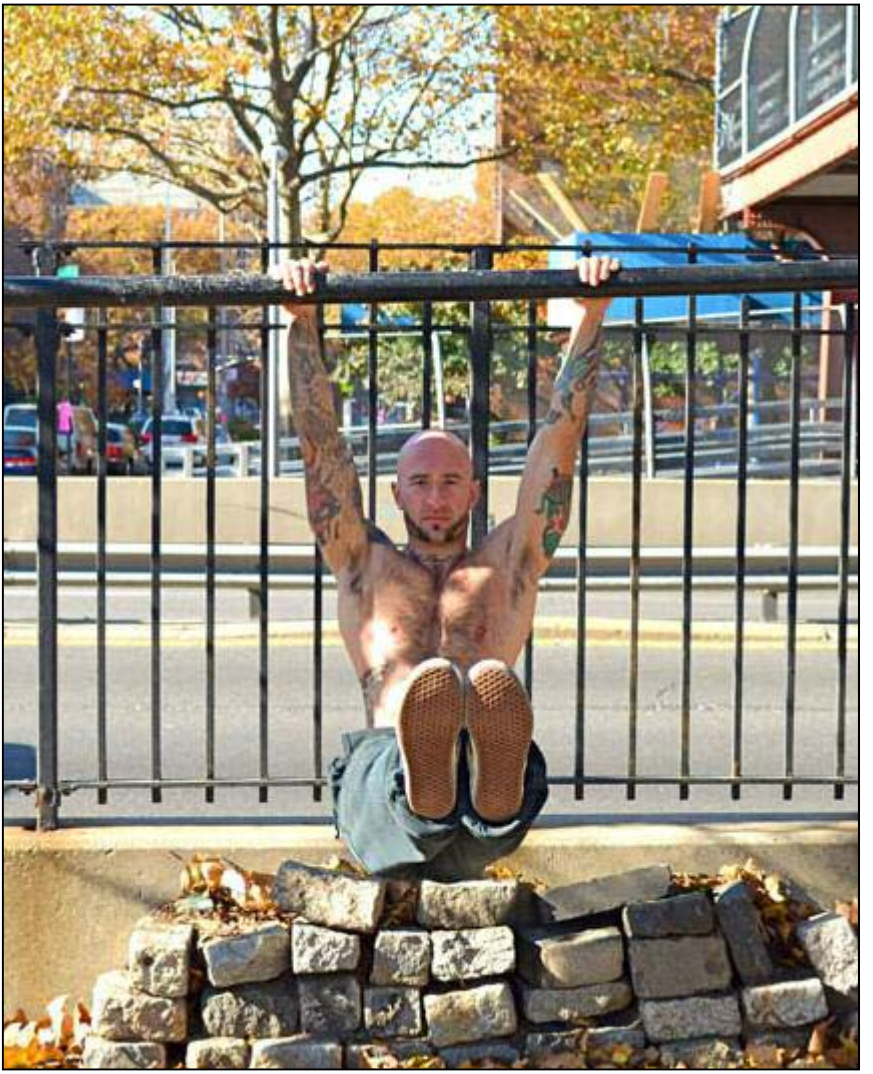
悬挂雨刷是衍生自悬挂举腿的另一个充满挑战的练习。如同名字描述一般，这个动作是将腿举起，然后从一侧扭转到另一侧的循环，就像汽车前窗的雨刷器一样。你可以把它认为是悬挂画圈的上半程动作。在进行此项练习时一定要注意动作平缓及受控。专注于动作完成的标准而不是次数上面。如果你认真练习它，会发现即使三到四次全程的雨刷练习也是相当有难度的。

进行此练习时请把动作放慢点，试试看

Raising the Bar

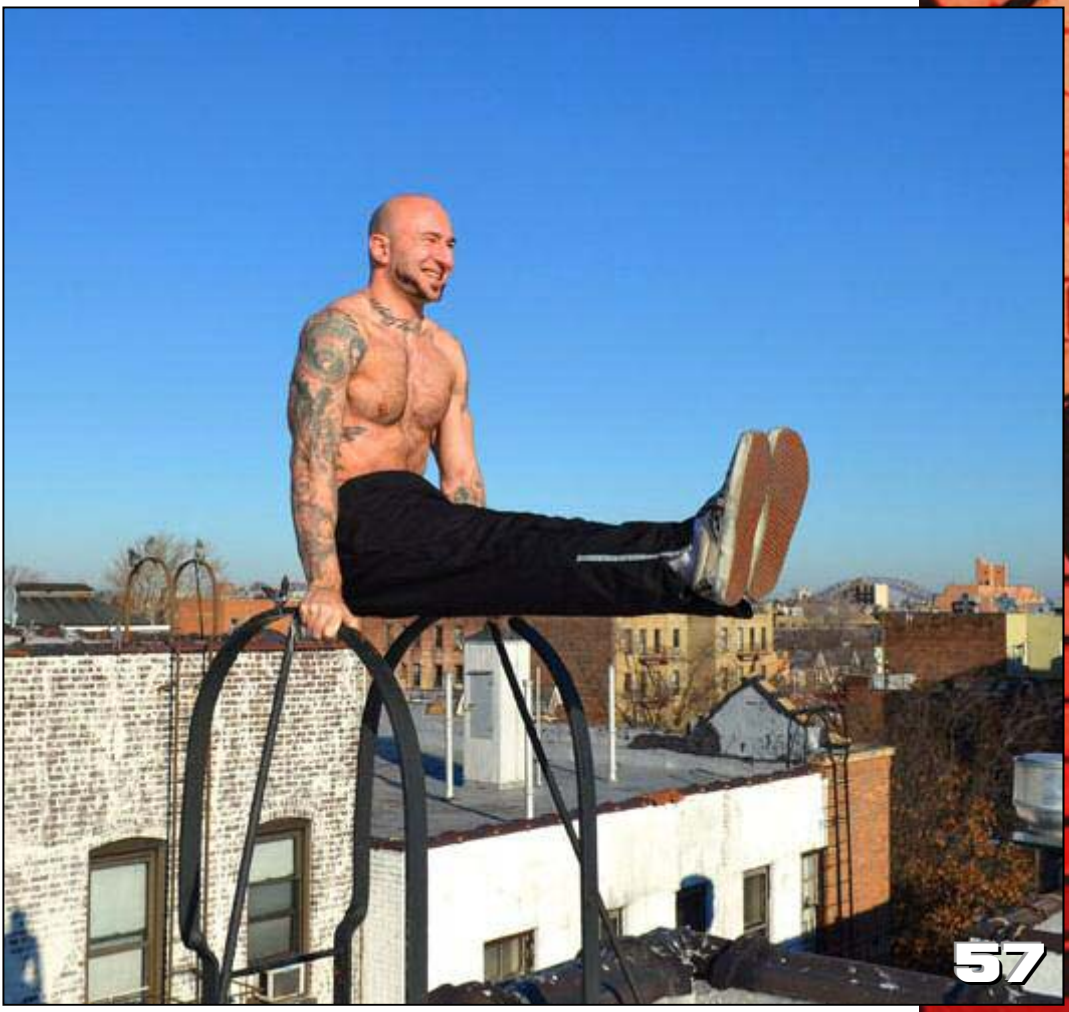
L-保持

试着在悬挂举腿腿和身体呈直角时保持这个姿势不动，此时你的身体从侧面看起来就如同字母 L 一般，这个位置就叫做 L-保持。（听起来完全是无脑命名，是吧？）此项练习会让你的双腿伸展到离身体最远的位置上，最困难的部分就是保持住双腿的伸展不动。



L-支撑

尽管在单杠上进行 L-保持是相当高效的锻炼方式，但这个动作也能在双杠或者地面上进行，这样双手能够放松一点。当你在进行双臂屈伸练习时保持住 L 形态就更完美了。双手位于身体两侧并支撑在臀部下进行的 L-保持被称为 L-支撑。这一式的支撑时长可作为核心力量的上佳测量标准。尽管这个动作通常在体操中更加常见，但它对于任何想要认真构建核心力量的人来说是一个伟大的练习。坚持 L-支撑 30 秒就表明拥有坚强的核心力量，坚持 1 分钟代表你已迈入自重力量的精英级别。



V-保持

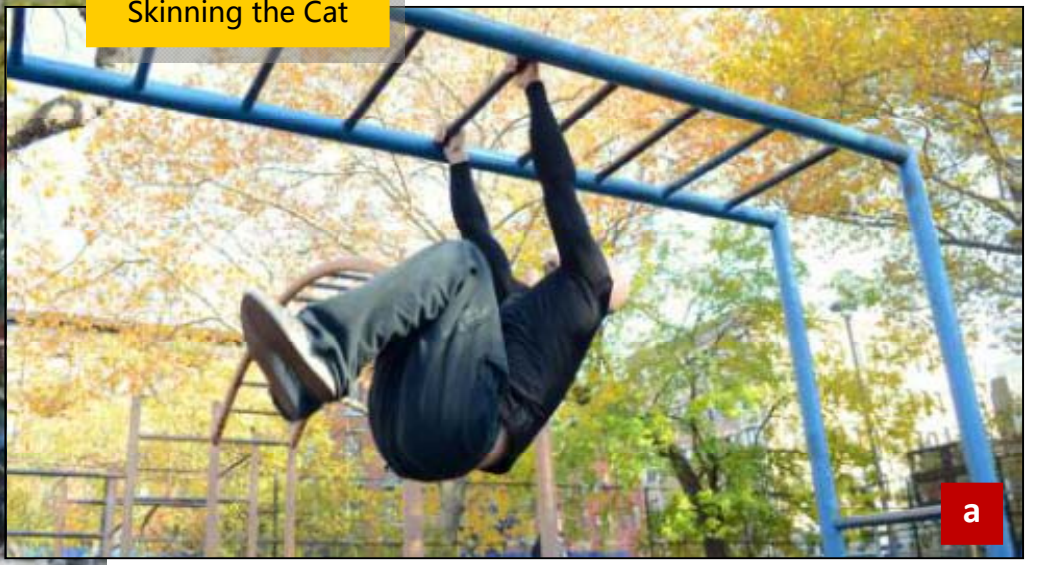
此 V-保持是 L-保持的进阶动作，如同名字描述的那样，这个动作要求双腿保持在水平线以上的位置，导致身体呈现 V 字型。要完成这个动作，你将需要超出想像的核心力量及跨越平均水准的腘绳肌柔韧性。一旦你能够进行 L-保持 30 秒以上，你就可以逐步将双腿靠近身体开始 V-保持的练习了。体会臀部（而不仅仅是双腿）前移来完成这个动作。

剥猫皮

这个动作始于双手正握悬吊在单杠上，然后双膝弯曲慢慢抬起双腿。当你膝盖贴近胸口时，继续转动身体直到翻转到另一侧为止，在整个过程中保持膝盖收紧贴住胸口以免穿过时碰到单杠。然后完全舒展开身体试着让脚尖垂直于地面为止。这项练习的额外益处是能够对你的肩膀带来深度拉伸。短暂在最大拉伸位置停一下，然后反转整个动作回到起始姿势。

以正手杠上悬挂开始此练习

Skinning the Cat



没有任何动物会在此过程中受到伤害

翻转

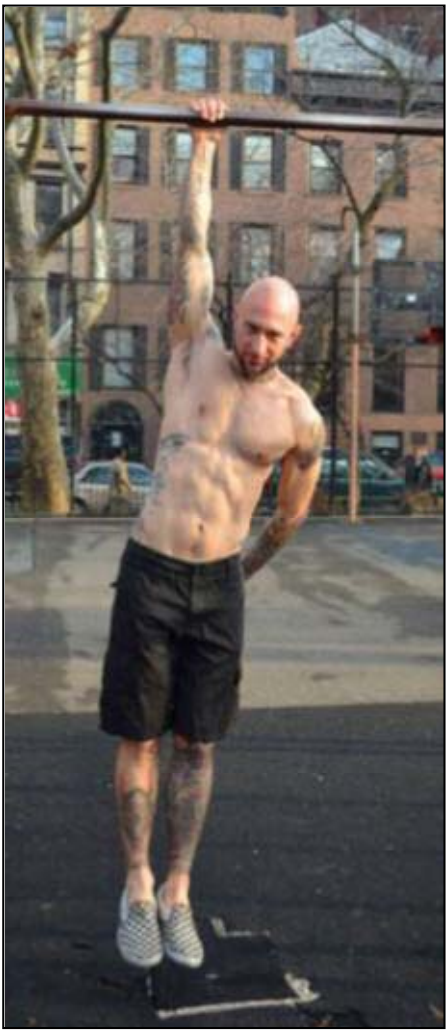
翻转的起始动作和悬挂举腿一样，当你举腿至最高点时不要停止动作直到整个身体从单杠上方翻转过杠，结束姿势和双力臂的顶点动作是一模一样的。要完成这个动作，你需要双臂使劲拉动来让双腿尽可能地升高，最终让双腿越过单杠。你会感觉到身体重心翻转到背面。然后挺直身体，放直手臂并准备开始进行下一次重复。通常来说在进行翻转练习时都会借助一点浪摆的惯性，只有那些特别强壮的家伙才能控制住缓慢地完成这项练习。（第五章中包含更多关于浪摆和双力臂的描述）

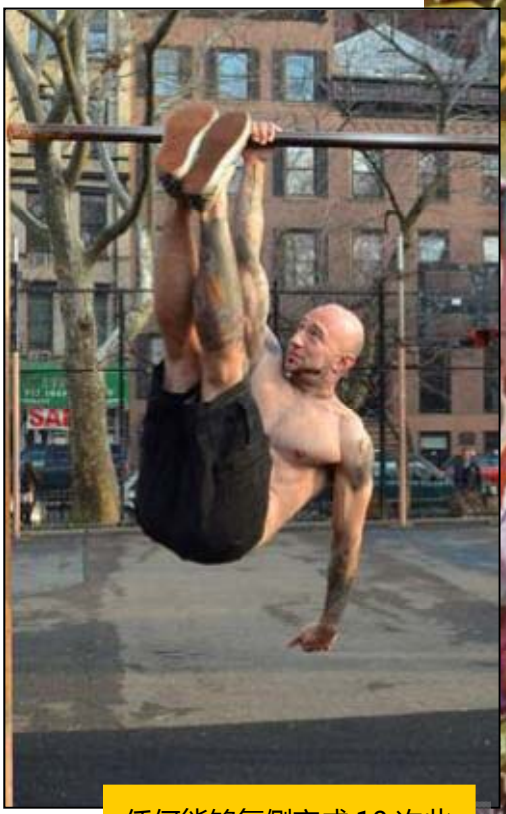
在练习这个动作时可以做一些蹬腿的动作，以辅助动作的进行；但是一些实力异常强大的人可以非常缓慢地完成这个动作。

单臂悬挂举腿

单臂悬挂举腿并非最难的腹肌练习之一，它实际上是所有杠上练习的最难项目之一。诚实来讲，称它是一项腹肌练习并不公平，因为它同样需要巨大的握力和强壮的肩膀。更不用提，如果你不能轻易完成双臂悬挂的举腿，尝试这项练习无疑是愚蠢的举动。此外，在正式进行此项练习前，你还需要先练习一阵单臂悬挂才行。

一旦你能完成 10 次完全控制的双臂悬挂举腿并且单臂能够坚持悬挂至少 30 秒时，你可能才有能力完成 1 到 2 次的单臂举腿。然后你就可以进行分几组每组数次的正式练习了，最终以适合自己的方式努力进步。当你进行此项练习时，你必须将动作放得非常缓慢来避免身体的前后左右摇摆及失控。记住紧握单杠并使用背部和肩部的肌肉发力来稳定躯体。





任何能够每侧完成 10 次此项练习的人毫无疑问是真正的自重大师。

剖析六块腹肌

实际上，拥有强壮的核心区比鲜明的六块更有益处，但是，当然，通过力量练习获得优美的外观也是不错的。只是注意不要为了美观而失去理智即可。虽然每个人都能通过练习获得平坦、健美的腹部，但并非每个人都能拥有完美的六块形状。

腹直肌是从胸骨延伸到骨盆的一块完整肌肉，但由于腹部腱划的原因它隆起来像六块（或者八块）不同的肌肉。有些人的隆起导致腹肌看起来形状更方一些，而另一些人的腹肌则看起来更加圆润一些。尽管大家的基本解剖结构是一致的，但我们仍然在肌肉外观上拥有细微的差别。就像我们大家都是一张嘴、一个鼻子和一双眼睛，但每个人都有一张独一无二的面孔。

事实上，同样的道理体现在所有的肌肉上——有些人的肱二头肌有个漂亮的肌峰，有些人就是没有。有些人的胸可能就是很平，而另外一些人则很难练出宽厚的肩膀来。不同的身体就会有不同的外形。尽管个体基因在肌肉外形上扮演了一个重要角色，但没有人是不能通过锻炼来变得强壮有型的。在自身已有条件下努力锻炼以达到最佳水平，这样，你就能几乎发挥出所有潜力。这个原则实际上很简单——但这并不意味着它容易实现。

Danny 的腹肌比我的更为对称，这让我很抓狂；但我想我的腹肌应该还是不错的。

“先听我言，而后信之…”
——Hans & Franz

我开始投入健身行业时，上私教课并读了很多教科书，因此把最好的锻炼法和新招都学个遍。教程中我见过很多讲授背阔肌下拉器械的，但讲授标准引体向上的就相形见少了。很偶尔碰到有人高度评价这项光辉运动时，却依然喋喋不休发出那个警告，专家们似乎全都认为引体向上时绝不应该拉至颈后（甚至对器械下拉也如此这般认为）。然而你问我的观点是不是？我要说：那些都是一大堆屁话。

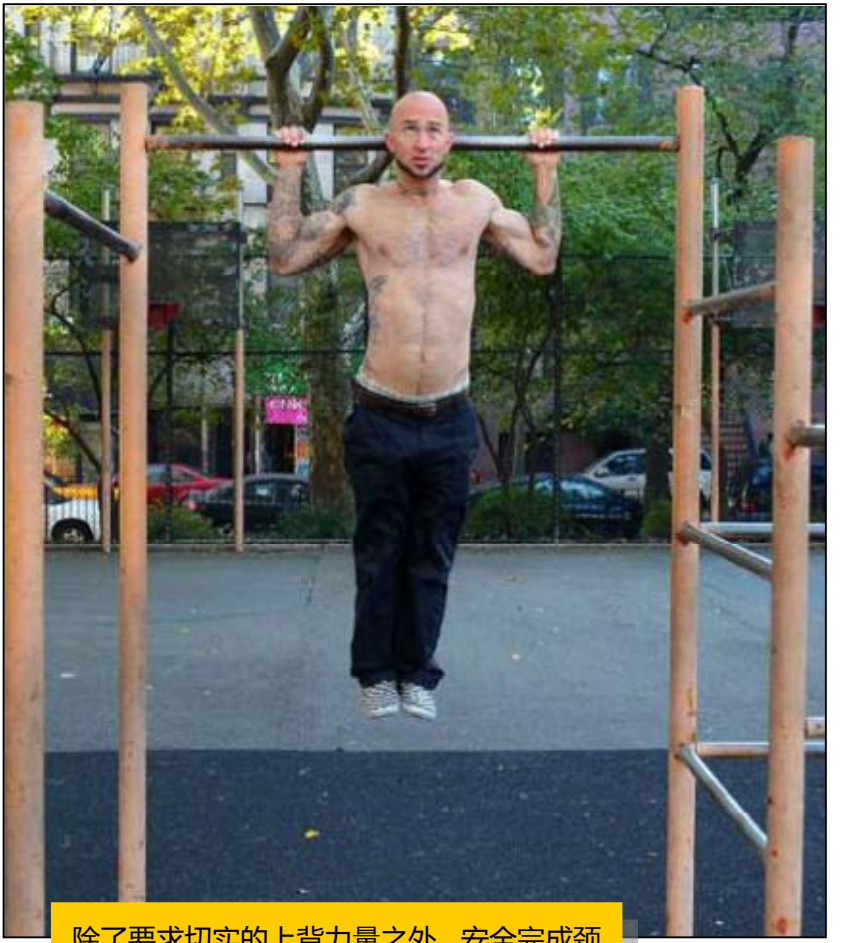
健身行业大多动机不纯，不过一般而言，健身业给出的多数意见都是本着不出事为妙。这通常也是主流健身业倾向于回避引体向上的一大原因。普通人可能太弱，又或者压根不了解自己的身体，以致试做引体时难免受点伤，但是当您好好捧读完这本书后，你大可不必有那种担心。

当然了，如果你还不够强壮（或者柔韧度还不够）就去拉颈后引体，你是有伤及肩膀的潜在危险，正如你不懂驾驶就去开车，也可能伤在方向盘后。那不是汽车的错。

颈后引体是一项进阶变化练习（所以才放在这一章），想尝试本章任何一种动作之前，你必须确保自己至少能做十个无暇的正握引体向上。跳级练习是一种诱惑，但请记住你身体的强壮程度取决于你最弱的一环。伟大的阿基里斯不也是被唯一的一箭射倒吗。请尊重自己的身体，自己的身体也会尊重你的。

颈后引体

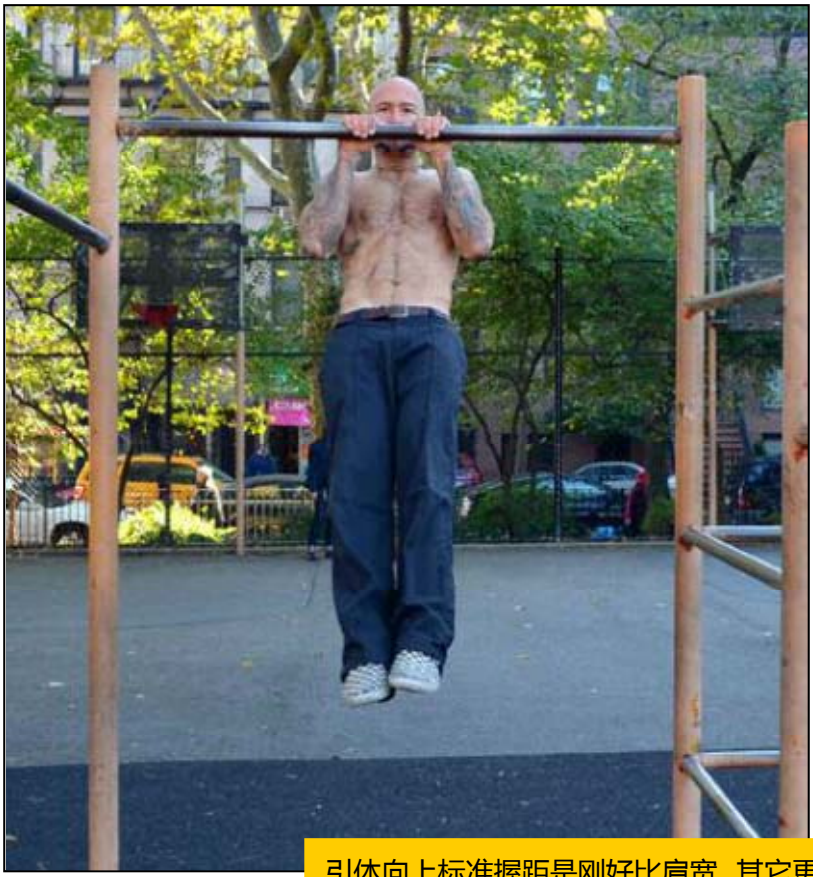
除了要求可靠的上背力量外，安全完成颈后引体还要求超出一般水平的肩部柔韧性。倘若你做这个或其它任何练习时觉得疼痛了，就应该停止，否则受伤完全是咎由自取。另外，做引体向上时切勿耸肩，而对于颈后引体来说这点尤为重要。



除了要求切实的上背力量之外，安全完成颈后引体还要有超出一般水平的肩部柔韧性。

握距的宽窄

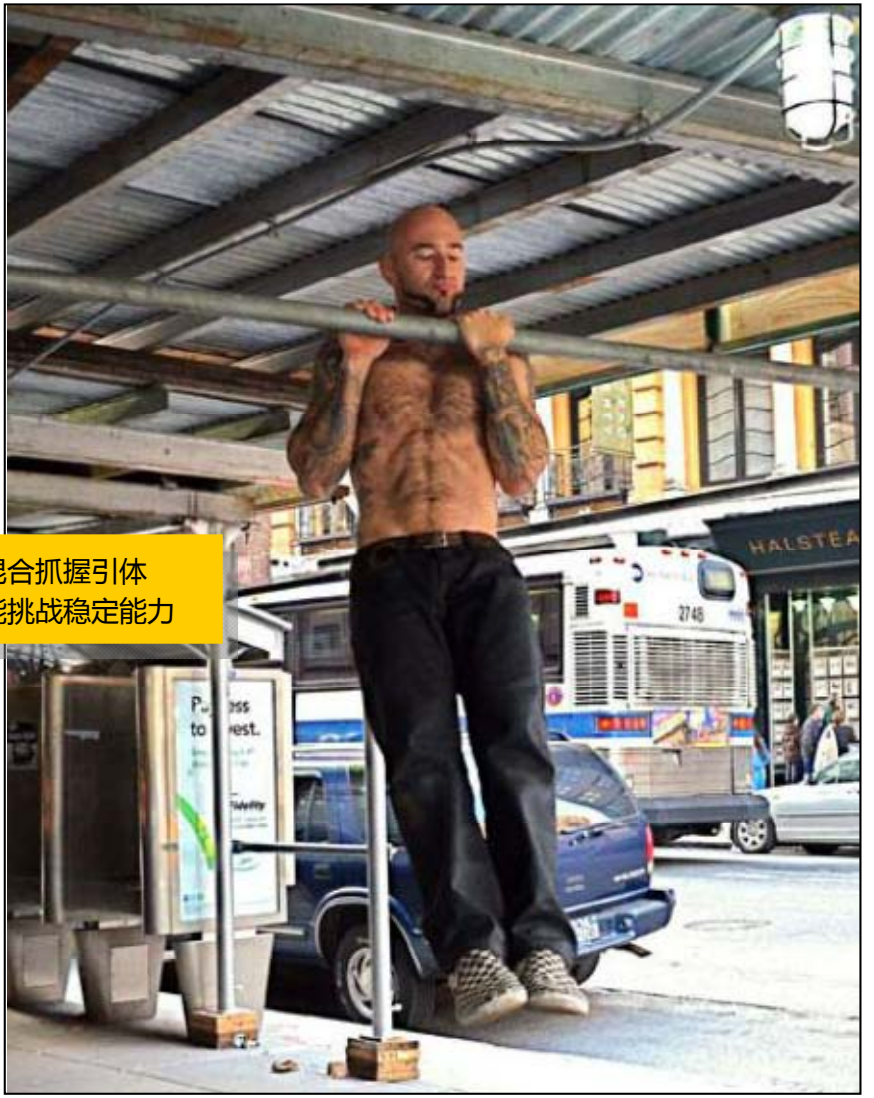
引体向上标准握距是刚好比肩宽，其它更宽或更窄的握距则令此动作更具挑战性。通常来说，更宽握距对背阔肌和其它上背肌肉锻炼更大，更窄握距则对前臂和二头肌考验更大一些。但其中的差异是微妙的，无论哪种引体向上都多少动用到你的每一处上身肌群。最好是都锻炼，以很好适应每一种不同的抓握，直到不同抓握的难度差异对你来说已无所谓。



引体向上标准握距是刚好比肩宽，其它更宽或更窄的握距则令此动作更具挑战性。

混合抓握

一手正握，一手反握，这就是混合抓握引体。做这个变化时为了保持身躯面向前方，很能挑战你的稳定能力。它对于新手从反握引体向正握引体苦苦过渡过程中也是一项有帮助的练习。



混合抓握引体
很能挑战稳定能力

重金属引体

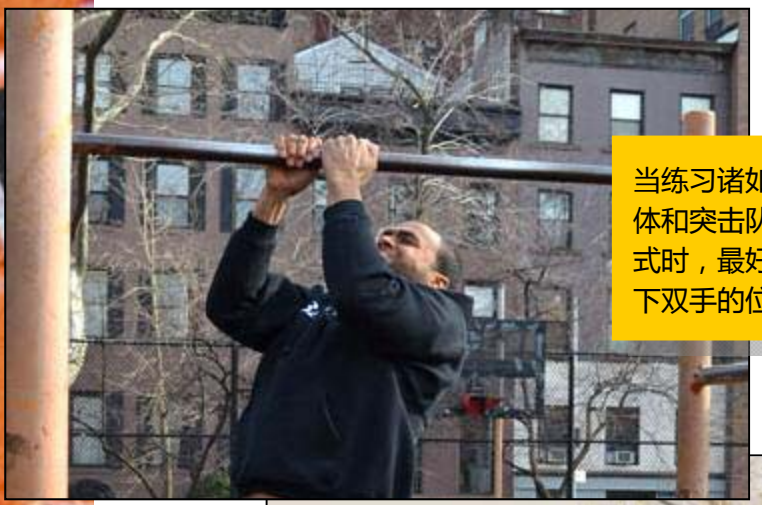
我不管你是否重金属音乐的粉丝，这个练习都既有趣又有价值。开始姿势是下巴刚好低于横杠，接着要求延展上身远离横杠，同时腿部伸出保持平衡，然后回到开始姿势并重复。这几乎是自体重的二头肌弯举，同时又是很好的核心锻炼。

重金属引体几乎是自体重的二头肌弯举，又是很好的核心锻炼。

突击队，冲！

突击队引体又是一项极好的变化练习，你值得拥有。它类似于混合抓握引体，但除了要求窄握，不同之处还在于每次拉起时头部是从杠的两侧交替高出。如果你的力量还不足以做到，可以试试简化版，把双脚垫在旁边的杠上或其它物体上。

当练习诸如混合抓握引体和突击队引体这类变化时，最好每组交换双手位置。例如，第一组里右手离脸部近，那么第二组里就换成左手离脸部近。所以，我把这类引体变化纳入锻炼方案时总是做偶数的练习组。

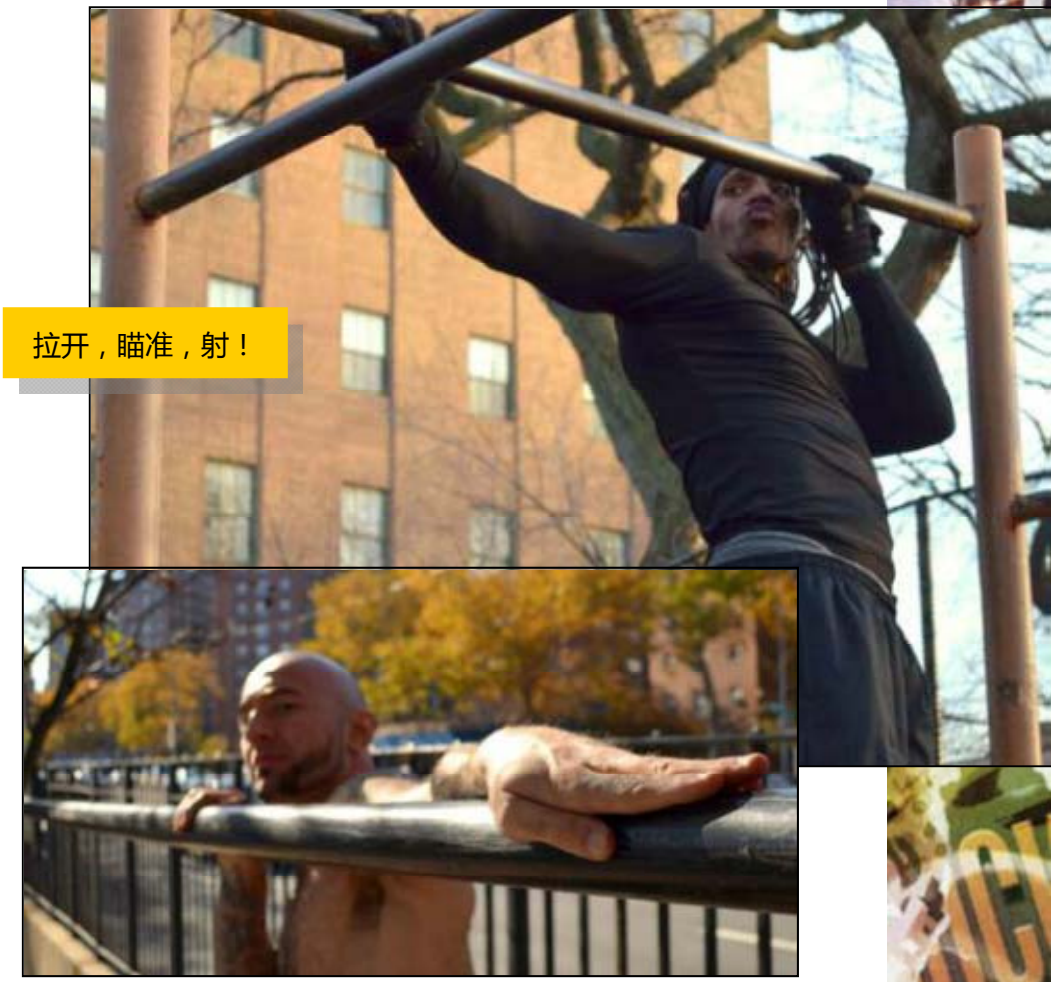


当练习诸如混合抓握引体和突击队引体这类变式时，最好每组交换一下双手的位置。

可以试试简化版，把双腿垫在旁边的杠上或其它物体上。

射手引体

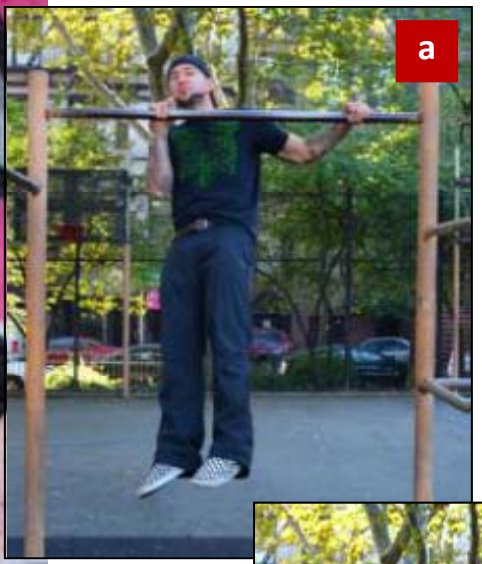
引体向上时一条手臂保持伸直，把身体拉向另一条手臂，就是射手引体。到达最高位置时形似拉弓搭箭。当为了攻克单臂引体而练习射手引体，应该尽量把负荷交给更接近身体的那条手臂，而伸直的手臂仅仅充当一点辅助而已，要尽量降低对它的依赖，直到不再需要它。（更多关于单臂引体参见第八章）



拉开，瞄准，射！

打字机

射手引体拉到最高位置时，大可以显摆显摆打字机动作。这又是一个因运动轨迹被形象描述而得名的练习，颇似古老学校里的打字机每到行尾时就复位的情景，此时下巴要保持高过横杠，同时把身体移向另一侧。打字机动作要求强壮的肩部和强大的核心，它可比乍看上去的更难！

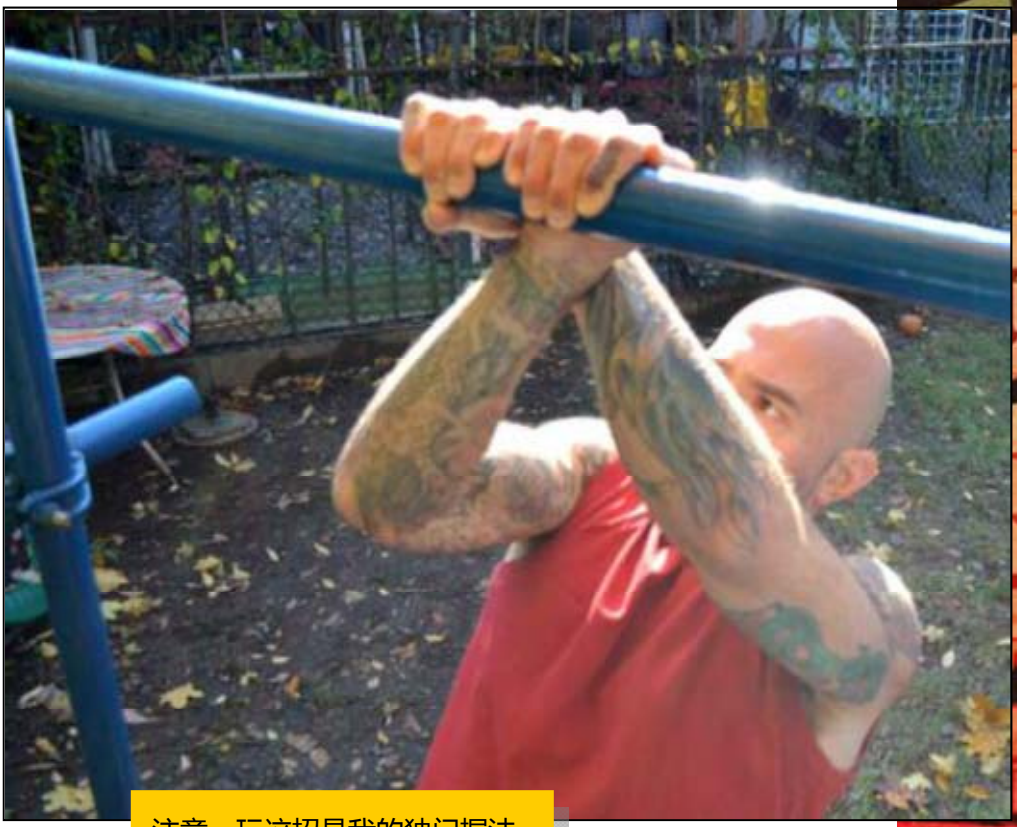


打字机动作要求强壮的肩部和强大的核心，它可比乍看上去的更难！

X 握法引体

正如其名，X 握法引体就是双臂交叉握，状如字母 X。可以在单杠上做，也可以在平行双杠上做，每种都有其独特的挑战，然而每种都要应付手臂的扭转拉扯。当拉起时务必慢慢来，以防躯体打转。此时要小心你的肩部，正确完成 X 握引体可是需要一些柔韧度的。玩这招时你也可能吃惊地发现它对指力和前臂的力量要求可真高。

尽管这招看起来比较酷，你可能跃跃欲试，不过我还没看到把 X 握法引体当作基础练习的。出于对引体向上的钟爱，我把它包括进来，不过本章的其它动作或许更值得您去试。



注意，玩这招是我的独门握法。

拉起 X 握法引体时务必慢慢来，以防身体打转。

下斜澳式引体

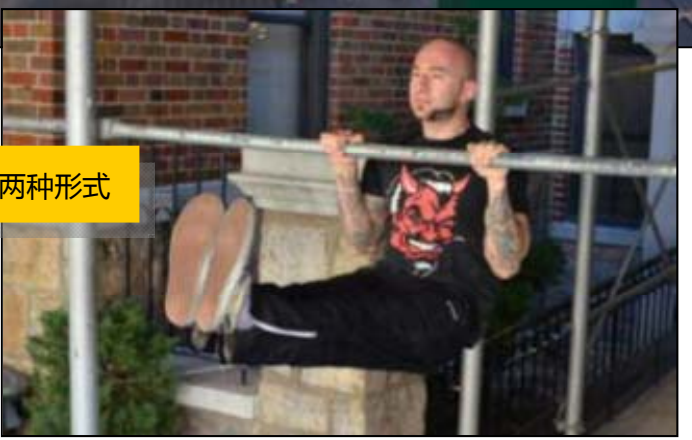
我在第一章已经指出，澳式引体是新手迈向完全引体向上征途中一项极有用的技艺，然而它对于任何程度的人来说依然都是有价值的练习。记住澳式引体与其说是引体向上，其实更似划船，所以它值得在你的保留节目中占一定份量，因为它几乎是一个完全不同的动作。

新手应该从大约齐腰高的横杠开始，而当你已经不止那个水平了，就应该在更低的横杠上以降低身体倾斜度，直至把双脚垫在另一条杠上，使身体呈下斜姿态，如此把难度增加个够。你也可以尝试爆发澳式引体，即每次重复之间快速转换正握到反握，或者快速滑转宽握到窄握，交替循环。给基础练习增添新的挑战总是有办法的。

记住澳式引体与其说是引体向上，不如说是在划船。

L 坐姿引体

引体向上时双腿与躯干保持九十度夹角，困难程度将大大增加。拉起下巴过杠之时，腹肌必须死死绷紧才能维持这个姿势。此外，L 坐姿引体的整个移动过程中，随着身体平衡的不断改变，迫使你得慢起慢下才能保持控制力。



请看 L 坐姿引体的两种形式

给摆动点赞

引体向上圈子里，浪摆（利用髋部的摆势借力）是个非常争议性的话题。有些人直说浪摆是欺骗，不过我认为那种看法太狭隘了。浪摆没错在发展力量方面不如标准引体那么直接有效，但学习一些摆动技巧还是有用的。即使你已经成为标准引体的能手，巧用摆动则有助于你征服爆发引体和双力臂。

比起标准引体，浪摆引体对上身力量要求没那么大，难怪人们认为它属于初哥级别。然而我还是把它放进这一章，因为我认为无论谁够胆自认是引体圈高手的也应该学过浪摆。曾见过不少仁兄做引体向上时挺强，但学双力臂时却进步缓慢，只因他们不会运用摆动。我自己就曾经是其中一员！

摆髋和推胸向前制造摆势

引体向上典型的运动轨迹是直上直下，而浪摆引体则不是直线而是弧形的，通过这样加快提升躯体。

练习浪摆时，先悬吊在杠上，肩膀下收紧固在关节窝，摆动双腿，带动髋部产生摆动势头。你还记得小时候在操场上怎么荡秋千吗？

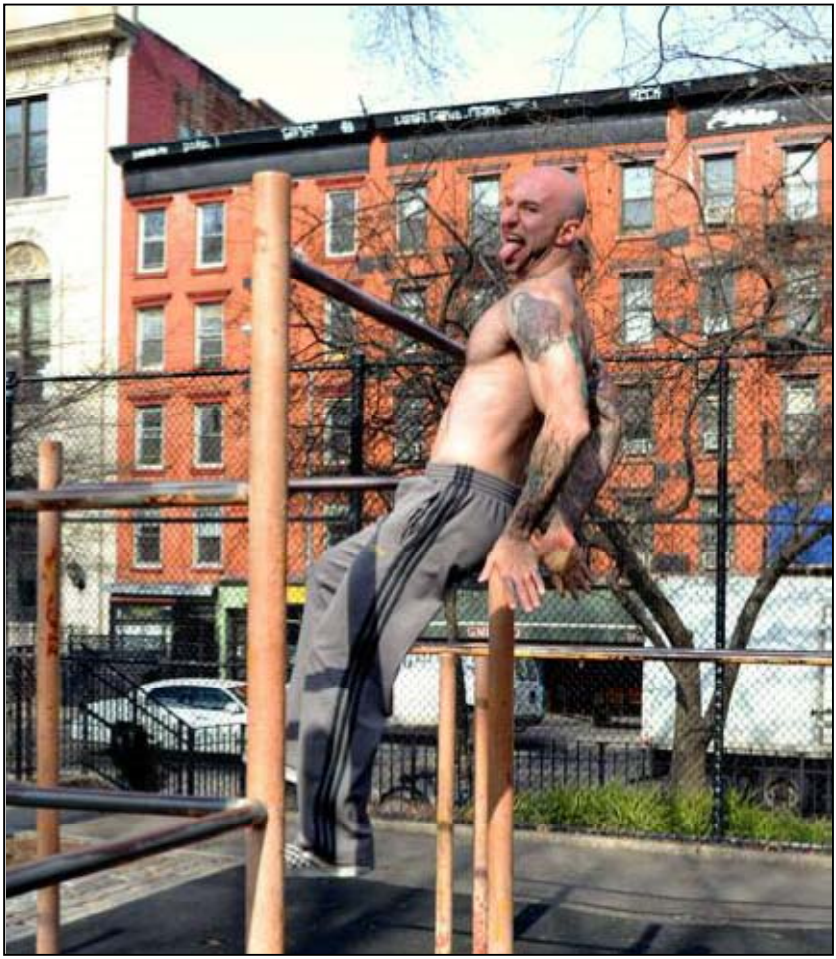
一旦找到感觉了，就能很快学会身体如鞭子般抽出产生向上势能，呈 S 型上升。到摆动尽头双腿在身体前方，此时推胸向前而背部稍反弓，从而产生更大的回程力量。想象一下如何展开一根橡皮筋然后让其弹回，你在摆动时就是尽力把身体当作一根橡皮筋，动作要干脆！

加油摆起来！

一旦找到感觉了，就能很快学会身体如鞭子般抽出产生向上的势能，呈 S 型上升。

爆发引体

如果你已经确信掌握了引体向上并且学会了浪摆，就可以把这两者结合起来开始练习爆发引体。以爆发性动作期间能够离杠的任何形式的引体，都可以叫爆发引体。练习爆发引体时，要体会拉下巴过杠时尽量地快，充分运用爆发力。其实，拉下巴过杠还不够，更要把杠拉到胸部以下！一旦做到这点，可以试着一刹那间松开双手。最终练出足够力量使得双手离杠的时间足以击掌，可能的话甚至在身背后击掌。



爆发引体向上有多种变化，可以即时交换正反握法，可以即时变换窄宽握距，可以在半空触摸自己的脚趾头，还可以做你想得到的更多更多动作。一旦你拥有了征服更高难动作的力量、体能和信心，你就可以随心所欲地即兴挑战各种动作和任意组合，无所不可。

c
d
e

独特的你

引体向上世界里发展个人风格和创造性的空间很大，不管你看过有多少种引体，你都永远不会全能见识。引体向上就像人的指纹，每一个人都有自己与众不同的杠上花样。拥有无尽的可能性正是杠上运动的美妙之所在。

拥有无尽的可能性正是杠上运动的美妙之所在

“他，爆发出兽性，驱除了疼痛，
成为一个男人。”
——Samuel Johnson

虽然双立臂做为一种专业体操运动被大众所知，但在民间它依然是最令人热血的运动。实际上，体操家做出双立臂并不会得分，但他们必须做一个，是为了到达他们整套动作的起始位置。对于一个体操家来说，做一个双立臂甚至不算移动！但这不是在声明反对双立臂，轻松做出双立臂才能表明你是精英竞争者。毕竟，一个体操家在整套动作里只无脑拉引体向上，那实在太白痴了。但也不是说，引体向上不是神奇的运动！

初试双立臂

我第一次试着做双立臂时，我已经非常擅长拉引体向上了，所以我期望能立刻做出一个。无需多说，我失败了，那并不容易。和任何人一样，我也需要大量练习来掌握诀窍。为了在这种动作模式中获得一些灵感，确实需要多练习，即使你已经很强壮了。双立臂是一种十分独特的技巧，既能增强力量也能塑造强力的上身。唯一的要点，就是你必须足够强壮，起码能做出第一个。

没有什么动作像双立臂一样，既需要拉力也需要推力，但它也是最苛求腹肌力量的动作之一。所以双立臂真是终极的上身运动。

在本书的开头，我告诉你的单杠运动有引体向上、曲臂撑和悬吊举腿，以及一切由这些动作变化或组合而来的动作。一些人可能会误以为双立臂仅仅是一个引体向上和一个曲臂撑的组合，但实际上，双立臂几乎是上述 3 种动作的组合。引体向上和曲臂撑这两部分是显而易见的，但是你也得收紧腹肌同时把腿举起，就如你做悬吊举腿一样。

为了练习双立臂，你需要一根足够高的杠。可笑地是，多数高端健身房都缺乏一条简单的直杠。仔细观察那里的单杠，都带着人为设计的把手，这对练习双立臂来说简直是侮辱。你最好别去健身房，在当地公园找到一根合适的单杠并不难。毕竟，你上次在健身房看到有人做双立臂是啥时候呢？

克服双立臂

当你做双立臂时，并不是简单的试着把下巴拉过杠就行，你的目标应该是拉(然后推)起整个上身过杠。如果你从没有做过这种运动，就请做好失败的准备吧。即使你能做很多引体向上和曲臂撑，在你能完成正确的双立臂之前，你仍然需要在这种拉/推转换之间做大量练习。

就像我在第 4 章提到的，摆动引体和增强式引体是初期练习双立臂的完美动作。练习爆发引体，尽可能把自己拉高，也有帮助。与其下巴过杠后就停止动作，不如竭尽全力把杠拉过胸部。你能拉多高就拉多高！

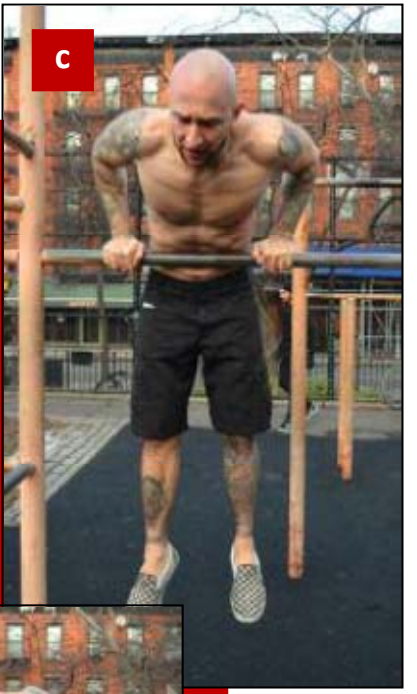
虽然没有规定做出双立臂的前提是必须做多少次引体向上，但我还是建议你在试图练双立臂之前，能把引体和曲臂撑都练好。但要注意，即使你把这两项动作练得很娴熟了，也不能保证你成功完成双立臂。有一些家伙仅仅能做 6 或 7 个引体向上，但却掌握了双立臂，而另一些家伙即使不甩动就能拉 20 个引体，但依然掌握不了双立臂的诀窍。双立臂就是这么奇特。

尽可能地拉高

在练习双立臂的初期，在齐胸高的低杠上练习改良版的双立臂非常有用，这样你能用腿的跳跃帮助你完成。(如果你找不到低杠，那就在高杠下找个台阶或放个长凳。)这会使你找到点感觉，尤其是身体从杠下移动到杠上，且不用完全克服所有体重的感觉。随着你不断练习，你必须学着减少腿的辅助并让上身发更多的力。

在练习双立臂的初期，在齐胸高的低杠上练习改良版的双立臂非常有用，这样你能用腿的跳跃来帮助你完成。

b


c

d

假握

一些人发现在单杠上做双立臂时，采用假握的方式更有效。假握就是夸大的钩型握，即在杠上弯曲你的手腕使手掌朝着地。假握可以使双立臂中的引体和曲臂撑两个阶段轻松转换。

假握可以使双立臂中的引体和曲臂撑两个阶段轻松转换

练习反向双立臂

就如你初次练习引体向上一样，练习双立臂时，做反向运动同时有人用手辅助你，那非常有用。如果你正在帮助某人练习双立臂，我建议你托住他们的一只或二只脚后跟来助其一臂之力，就如同你帮助他们翻越防护栏一样。

另一个技巧也十分有用，就是练习上下反复。做一个卷腹上杠(或用其它能使你达到双立臂最高点的方法)，然后通过下落创造一个势能，利用这个势能再把自己拉回到最高点。想象一下你的身体就是拉伸的橡皮圈，还记得你拉伸橡皮圈并松手后，它会发生什么吗？

说到这，你还记得我们讲述摆动引体时提到的“S”型体形么？当你做双立臂时，因为你的身体还是在杠上运动，所以你需要再次利用到 S 体形。你无法绷直身体成直线。

既然做双立臂的动作范围比引体向上的要大，你需要做一个超大“S”来帮助你上杠。超大的“S”能允许你更好的利用杠杆作用和势能，所以好好利用这个优势吧，尤其是当你学习这个运动模式时。

注意到 S 形的运动方式了吗？

没有谁做出的第一个双立臂看起来会非常棒。起初你可能需要扭动才能克服支撑点以完成动作，甚至你的动作很可能因为一只胳膊比另一只先上杠而煞尾。同样，对于新手来说，弯曲膝盖并大量踢腿很常见。尽管这不完美，只要你不让它们成为习惯，那就不碍事。一旦你能做几次双立臂了，那就尽量使动作姿势完美些。最终你应该在双立臂中保持腿伸直以及臀部尽量别动。在你的训练中总会有提升的余地。

新手经常需要将一只手比另一只手先上杠

双立臂变式

尽管你会花费数周、数月或更长时间，才能做出第一个完美双立臂，一旦你熟练掌握了双立臂，你就做好了提升到更难变式的准备。

窄握和宽握双立臂

如同引体向上，做双立臂时通常也是双手比肩宽点，但是双手可以更宽或更窄以获得额外挑战。窄握双立臂是十足的挑战性动作，你需要逐步将手接近，最终贴在一起。

你需要逐步将手接近，最终贴在一起。

慢速双立臂

一旦你掌握了摆动双立臂，练习慢速双立臂是个有价值的挑战。当你能完成 6 或 7 个摆动双立臂时，你就为练习慢速双立臂做好了准备。

如同我前面提到的，我常常用假握练习双立臂，但存在一种特殊的假握，我练习慢双时最喜欢用。在慢双中，我需要握拳并放在单杠上，同时用手腕钩住杠。这使我的前臂相当难受，但为了保证慢动作，这种方法才是最好的。

我常常用假握练习双立臂，但存在一种特殊的假握，我练习慢双时最喜欢采用这种方式

当你做慢双时，你真的需要在拉转撑的阶段，把腿向前举起，为了平衡你的体重。这个动作与悬吊举腿有很大不同，也需要大量练习。同样，你练习慢双反向运动也很有帮助。

这里我们可以看到用高阶假握练习慢双反向运动的过程

e

f

g

h

双杠双立臂

在双杠上完成双立臂需要巨大的握力和身体的完全控制。如果你想试试这个动作，首先要熟练掌握高杠慢速双立臂，然后花一些时间悬吊在双杠的一头找找感觉。你必须在杠的一头采用假握并抵着你的前臂。你同样需要团起腿部或做 L 支撑，来保证你的脚脱离地面，这两个方法都需要一些练习。之后，从这个姿势开始做引体向上，接着你就进入双立臂阶段并最终达到最高点。当你在双杠之间做双立臂时，记住你的胸部可以从双手之间向前移动，和单杠双立臂相比，这更像吊环双立臂。

双杠双立臂和吊环双立臂很像

击掌双立臂

如果你玩腻了双立臂，那么可以试着把自己推的更高些，完全脱离单杠。一旦你腾空了，你可以选择击掌一次或做其他自选动作。当你做这种增强式的双立臂时，上提臀部以“摆脱”单杠可以升的更高。

当你做这种增强式的双立臂时，上提臀部以“摆脱”单杠，让自己升的更高。

双立臂越杠

双立臂越杠使得增强式双立臂进入了新层次。相比于在最高点悬吊一会，双立臂越杠必须把整个身体越过单杠，记着上提臀部以获得一点额外的势能。从心理上讲，起初双立臂越杠的确让人感到恐惧，但如果你真的想学这个，不要让恐惧阻止你去尝试！如果你能完成一次双立臂和一次撑杠跳，那你就能完成一次双立臂越杠。你会发现在越杠时，可以把外侧的脚放在杠上来辅助你，这个花招玩的越熟练，就越觉得它非常有用。

首先用脚辅助自己

最后你有信心撑杠跳过去

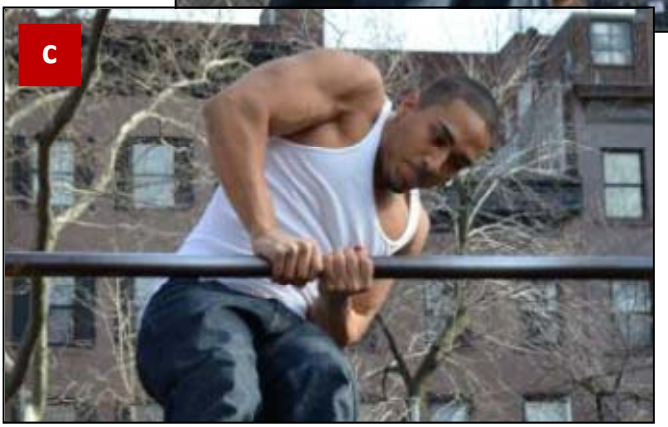
杠上站立

这是双立臂越杠的变式，相比于跳起越过杠，这招需要你在杠上着陆。这是一种非常酷的自由动作，既需要平衡也需要勇气！冒险试一下吧！

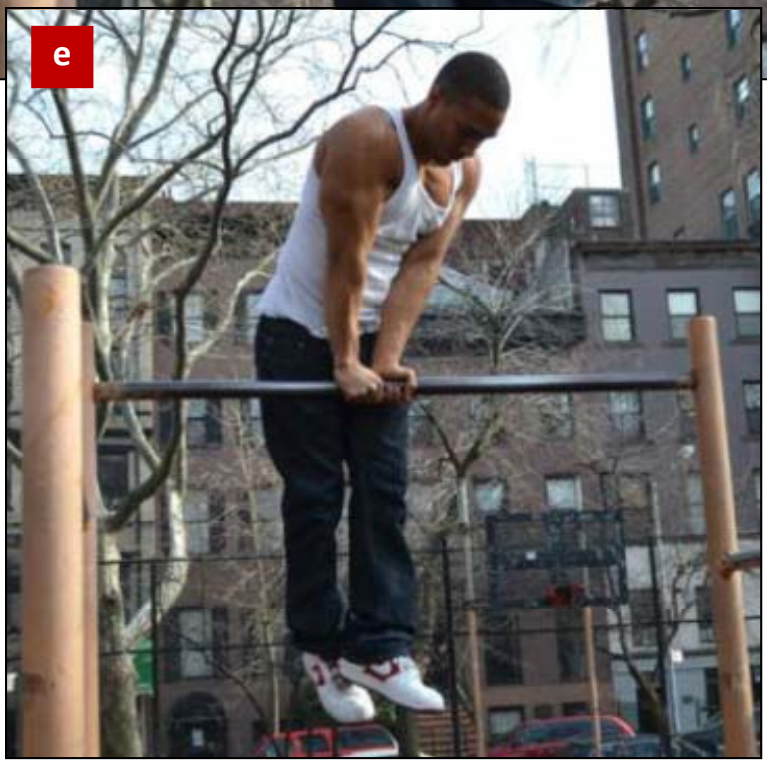
冒险试一下吧！

混合握双立臂

一只手正握，一只手反握，要完成这样的双立臂要比想象的难。从这个姿态开始，要完成从杠下到杠上流畅的转换，是相当有挑战性的，因为反握的手很难旋转。理所当然，正握的手就要做更多工作。起初，你也许会发现在拉/撑过渡阶段，掌心向上的手翻转时，你的身体会扭动。保持练习吧！



从这个姿势开始，要完成从杠下到杠上流畅地转换，是相当有挑战性的，因为反握的手很难旋转。



反握双立臂

不同于反握引体向上的容易性，手掌朝着自己反握完成双立臂要比朝着前方更难。为了完成反握双立臂，你需要摆动臀部产生大量爆发力并使身体形成巨大弧度来上升超过单杠。由于你不能采用假握，所以在反握发力上升阶段，你的手掌必须快速翻转。在这期间你要小心些，因为在过渡阶段会对手指产生巨大压力。起初，你可以把胸部撑在杠上，为了使手翻转过来。

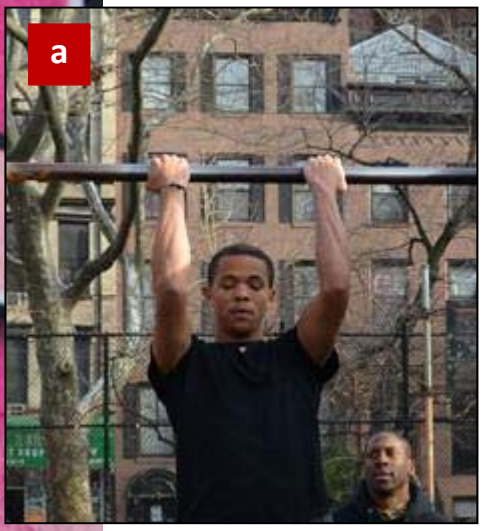
在反握双立臂过渡阶段，你可以把胸部搁在杠上。

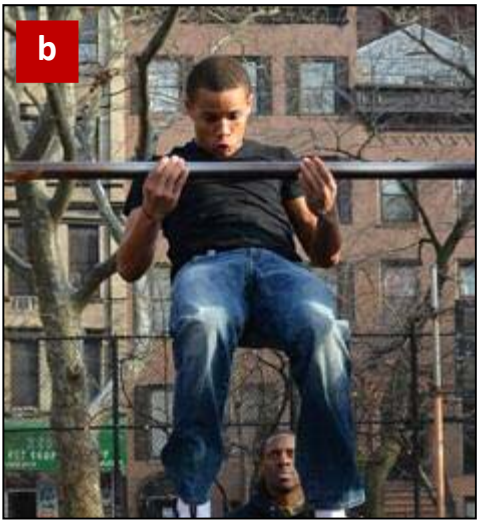
X 双立臂

如同名称里说明的，这个变式需要你双手交叉如同 X，每一只手都处于相反的肩膀一侧。当你做 X 双立臂时，处于底部的胳膊需要做更多工作，所以学这一招时，你先将强势的胳膊放在下面吧。这个动作花费了我大量练习才得以完成，而我依然需要完善我的动作姿势。即使你非常善于做双立臂，你也不太可能第一次就成功做出。

弹簧刀双立臂

抓握转换或“弹簧刀”双立臂是更加难的高级变式。想要做出弹簧刀双立臂，开始时在单杠下采用反握的方式。接着，猛地把自己拉起，在过渡阶段松开你的手。你需要产生大量爆发力来使身体上升过杠足够高度，接着变换正握固定自己并通过曲臂撑将自己推起，最终完成动作。





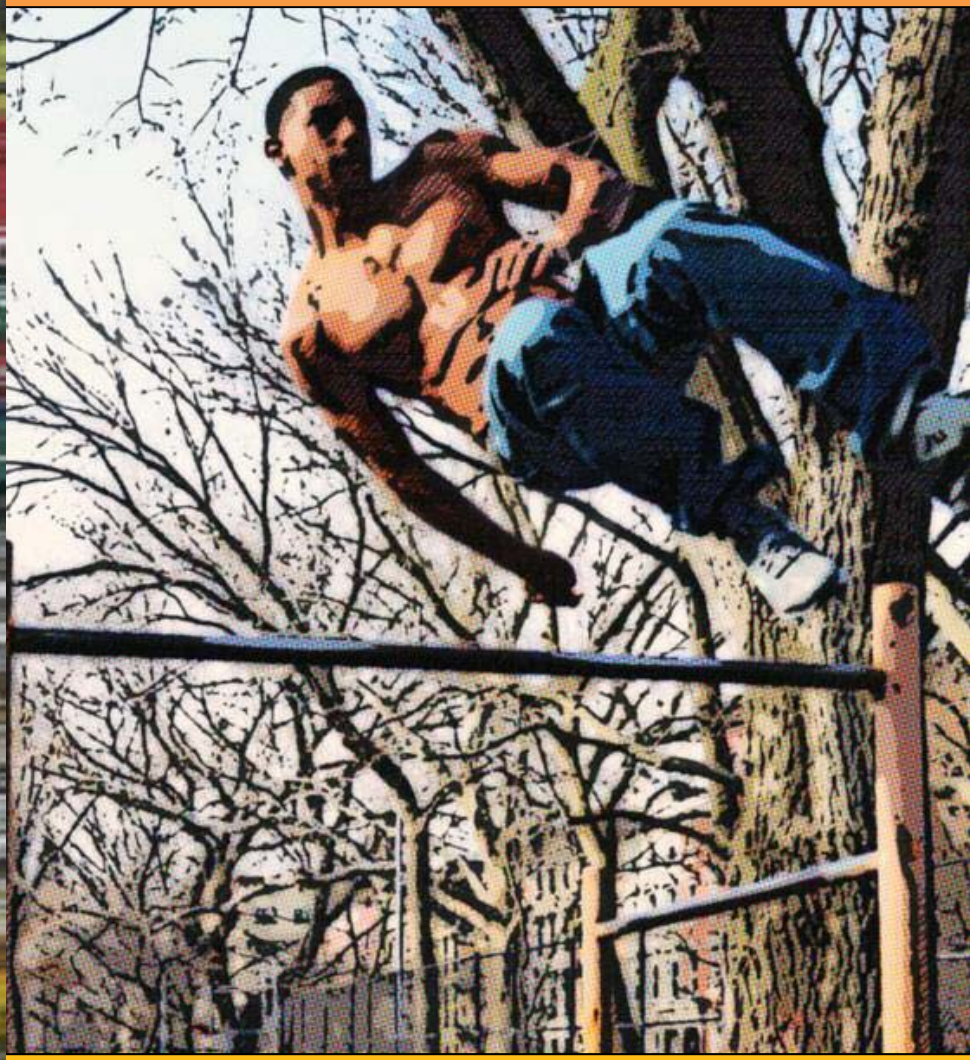
你需要巨大的爆发力使身体上升过杠到足够的高度，接着变换成正握以固定自己，同时通过曲臂撑将自己推起，最终完成动作。

360° 旋转双立臂

这个动作需要你在双立臂最高点松开单杠，然后在下落过程中、再次抓住杠之前，将整个身体旋转 360°。能做出 360°旋转双立臂实在是太装逼了(bad-ass)，但和多数变式一样，对于只想变强和塑型的人来说，它并不是必须学的。毕竟难度增加有时也伴随着风险增加。(我会在后面章节讨论这个)

单手单立臂

虽然多数人(包括我)可能永远也做不了单手单立臂，但它确实在人类的能力范围之内。你需要证据的话，上 YouTube 搜索下就能找到。虽然少数天选者(chosen one)最终能攻克这个动作，但对于我们剩下的人来说，这个动作会让我们保持谦逊并激励着我们。我是说，如果存在某个人能做出单手单立臂，那么任何有 2 条胳膊的男人，不应该至少完成几次双立臂吗？



“每一个作用力都有一个大小相等、方向相反的反作用力。”

——牛顿

世界是一个混乱和复杂的地方，但有一件事是真的。宇宙将永远努力保持平衡来维持本身。你的身体也一样，他也必须保持相对的平衡。它也必须保持相对的肌肉群之间的平衡，以正常工作。倒立可以帮助你取得平衡（两方面的）

严重的说，在你日常锻炼中如果你一直做不到过头顶的那种引体向上。你无疑将自己的肩膀问题增加。包括限制运动范围，姿势不良，使肌腱变形或者更糟 。

是的，你需要做一些双力臂来保持你关节的健康。最常见的方法就是负重，通常这种情况，你会加入一个健身房或买一套哑铃，杠铃或者壶铃放在你的家里。倒立可以替代他们。在你的肩膀上，不仅仅能提高你的力量和耐力。他还可以主动拉伸背阔肌。平衡倒立还会改善神经功能和身体，此外，倒立还会改善身体的血液循环。

绕肩体

在你开始倒立的训练之前，我建议你先让你的肩膀进行绕肩。虽然这种练习常常被称为是一种会使肩关节脱臼的动作，但练习这些动作事实上会使你的肩更加强壮 ，练习这个动作可以使你的肩关节越来越少发生脱臼。 所以，我叫他们绕肩。

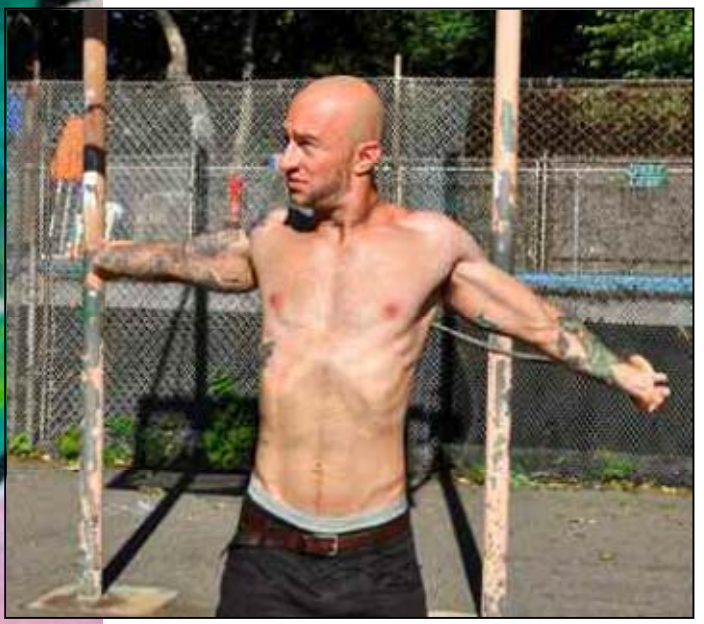
另外值得一提的是，这是这章唯一的单杠练习，我建议你使用一件装备；一条橡胶弹力带是完成这些的最好的东西。

抓住一条弹力带放在自己的面前，你的手应该和臀部一样的高度。把你的手向外拉，制造一些张力。从这里一直到你的头上，让他一路旋转到身体的后面。

倒立不仅可以在你的肩膀上提升你的力量和耐力，而且这对于背阔肌有一个主动拉伸的过程。

你转动你的背，所以就有足够的空间来让你做这个。就当你在做引体向上，不要让你的肩膀耸肩，让你的手臂去运动。

不要让你的肩膀耸起，而是要让你的手臂去运动。



转动肩部是上半身进行健身前的一个很好的热身活动我强烈建议你，让他们成为你健身方案中的一部分。如果你没有橡胶带，你可以使用棒或者其他东西。 落后的臂圈也是一个很好的替代品。那些器械希望你们尽量避免。

蹬起来

在开始的时候，你可以同时实践几件事。为了练成一个完美的倒立。第一件事就是练成靠墙倒立。

开始的时候，面对着墙，然后将你的双手放在离墙一步的距离。然后手肘锁定，你蹬的一脚。然后别管了。如果你已经掌握倒立的姿势，尽量保持多几秒钟。不要太勉强了，虽然逐步的锻炼让你有了更久的时间。你的目标应该是在更尽可能长的时间里不下来。我推荐靠墙倒立至少一分钟的时候，你才可以开始下一个徒手倒立。

如果你不够强大（或自信）能用蹬起来的方法，看看其他的建议，等你变强了，再回到蹬起来的方法。

把你的腿伸直，然后蹬起来完成倒立。

乌鸦式

被称为乌鸦的瑜伽动作，乌鸦式会给你的手一种平衡的感觉。 用来支撑你身体在垂直位置的稳定。开始乌鸦式的时候，蹲下，双手放在地板上；让你的肘部稍微弯曲。接下来，让你的膝盖接近你的腋窝，放松你的小腿放在你的三头肌上。试试看把你的腿上的重量移到手上。 在开始的时候，你可以弯曲你的手肘，如果你需要的话。 你可以制作一个小架子来让你的腿臂休息。 最后，你可以伸直你的手臂来练乌鸦式。一旦你能做到了，你就要准备做下一个徒手倒立了。

乌鸦式可以让你的双手体会到平衡的感觉

走墙

刚开始把你的脚与墙接触做一个俯卧撑的姿势。现在慢慢的让你的脚爬上墙，你的手也慢慢的靠近墙。开始的时候让你的臀部比你的肩膀之上就像一个颠倒的 L-支撑。此时你可以将你的脚在墙上走的更高让你的身体呈垂直，此时你的手也要慢慢靠近墙。一旦你做到了，完成一个倒立应该是没问题的。

离墙倒立

经过几周或几个月的基础训练，你应该准备尝试完成的倒立。如果你倒起来没有做好你会跌倒，这可以是可怕的。你必须采用一种更加自信的方法，相信你的身体他会知道该怎么做；如果你有小窍门。如果你的身体很难掌握，这个会帮助你的。一个柔软的表面像草地会有助于实践。

保持足够长时间而无靠墙的手倒立是一个具有挑战性的手臂运动。平衡通常是最困难的---学习最困难的部分。 这需要很多的时间去找到平衡点之间的平衡。

你的手不像你的脚是站立的，所以你最好把重量引到你的手上；让他们维持平衡。你的手会没有一个真正的弱点。如果你有那么一点点平衡感--平衡，你可以通过手指按压地板来维持平衡。当你掌握平衡，你可以做到上下楼的。

如果你觉得你的身体很难撑控，那么这个方式可以帮助你。

着地

害怕倒下是无法培养出完美倒立的。当你失去平衡时学会如何安全着地是重要的。有两个方法应该是像墙上下来一样或者进行旋转，并不是很喜欢它。

如果你在练习倒立的过程中，你觉得自己的身体朝前失去平衡，下落对你来手应该很自然。飘下来，你的脚应该有一条应该是直的！

如果你的背部（超重）让你自己失去平衡，你要做的是抬起一只手从地面迈出去一步，这样会让你的臀部和身体恢复平衡。这样会自然得多。

“啪”——怎么了？

两个倒立的故事

在现代体操，倒立从上到下应该是一条完美的直线。出于这个原因，很多人会告诉你你拱起背时，你的倒立是不好的。根据我的经验，你拱背有助于你在训练的时候找到平衡。随着时间的推移，你可以实现，双腿向上收紧你的腰腹.下背部和臀部压在地板上 ,实现一条美观的直线从头到脚趾。在理论上，一条笔直的倒立可以要求肌肉的力量不大，但平衡是很难掌握的。特别是他对限制了肩关节的活动。 你找到平衡点，以一个完美平衡直线倒立的最终目标。

继续练习

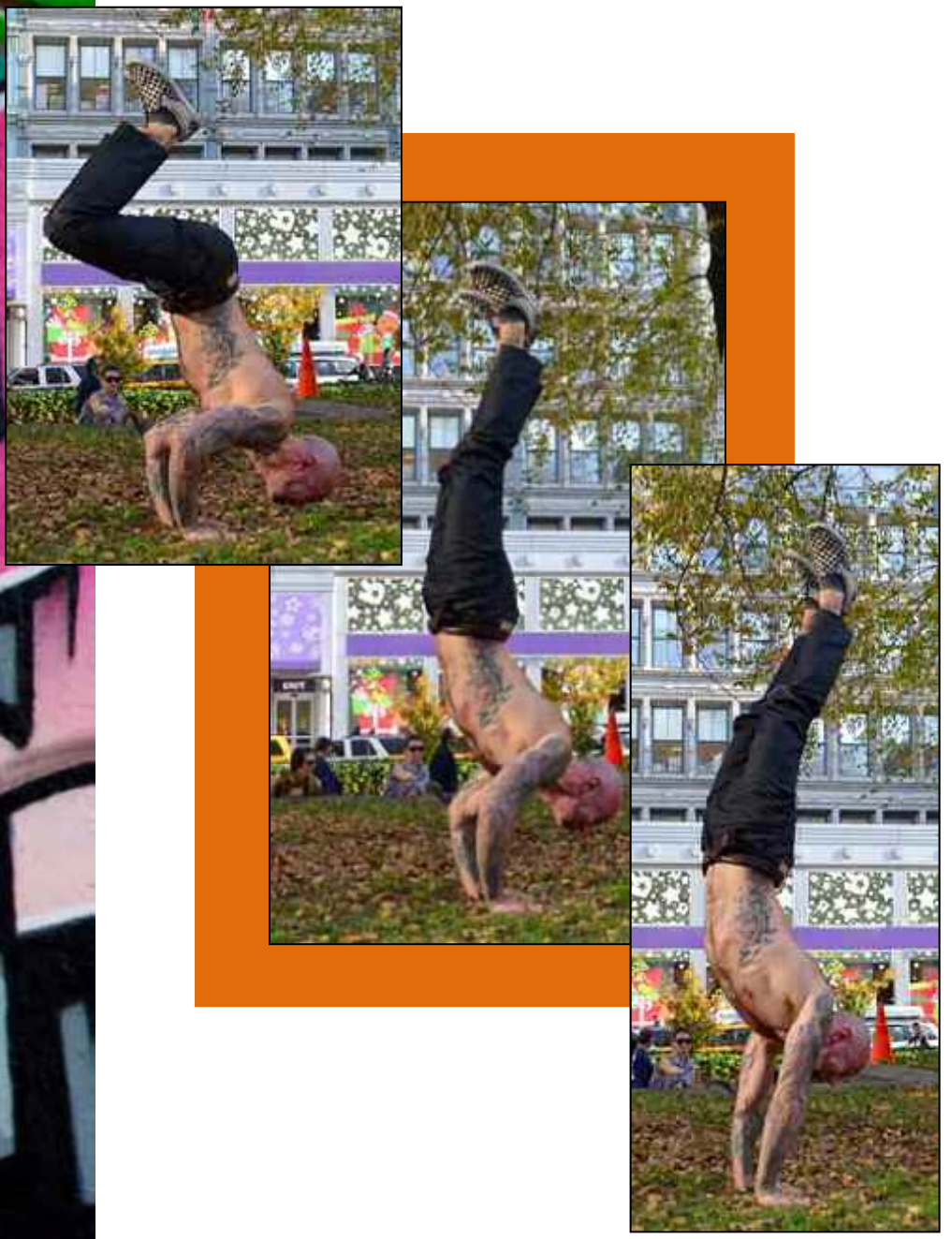
从靠墙倒立过度到自由倒立是一个挑战----一个令人失望的过程。我害怕开始平衡手倒立，但我一直坚持练习了一段时间。对我来说，关键是一致性；我很少错过一天的训练，即使是几分钟的收尾训练。有些日子是比别人努力，当我跌倒，我会爬起来再试一次。

慢起手倒立

慢起手倒立是进入平衡倒立一个更有挑战性的方法。有几种不同的方法。

最简单的方法就是一开始做乌鸦式然后延伸你的腿，用你的肩膀的手臂支撑发力。

以乌鸦式开始，在你用双肩和手臂支撑时试着展开双腿进入倒立。



把手放在地面，弯曲胳膊身体前倾，把体重转移到手掌，这样你就能做出慢起手倒立。让你的核心肌肉抬起你的双腿。这需要大量的训练和非一般的控制性，请坚持练下去！这可以通过一个正常的站立姿势或者分开腿站立实现。

这需要大量的练习和很好的平衡性，所以请坚持！

用你的核心力量抬起你的双腿

单杠倒立

我建议先在地面上练习倒立，一旦你达到了一定程度，倒立就可以在单杠和其他物体上练习。在单杠或双杠上练习倒立需要很好的控制力以及控制力量。用直杠和双杠练习这个动作都是很好的选择，虽然各有独特的训练方法。但无论那种方法都应该先在低杆上熟悉杠上倒立的感觉，然后再在高杠上进行倒……

在高杠上练习倒立之前，你需要先学会如何从这个动作中脱离出来并安全着陆。

如果你要在高高的单杠做手倒立。你必须先练习肌肉和杠上翻转。从这里开始，就很像前面说的慢起手倒立。而像双力臂越杆之类的高级单杠运动中，高度是一个心理恐惧因素，那就改变它让它成为你自己的东西。

双力臂越杠之类的高级单杠运动中，高度是一个心理恐惧因素。

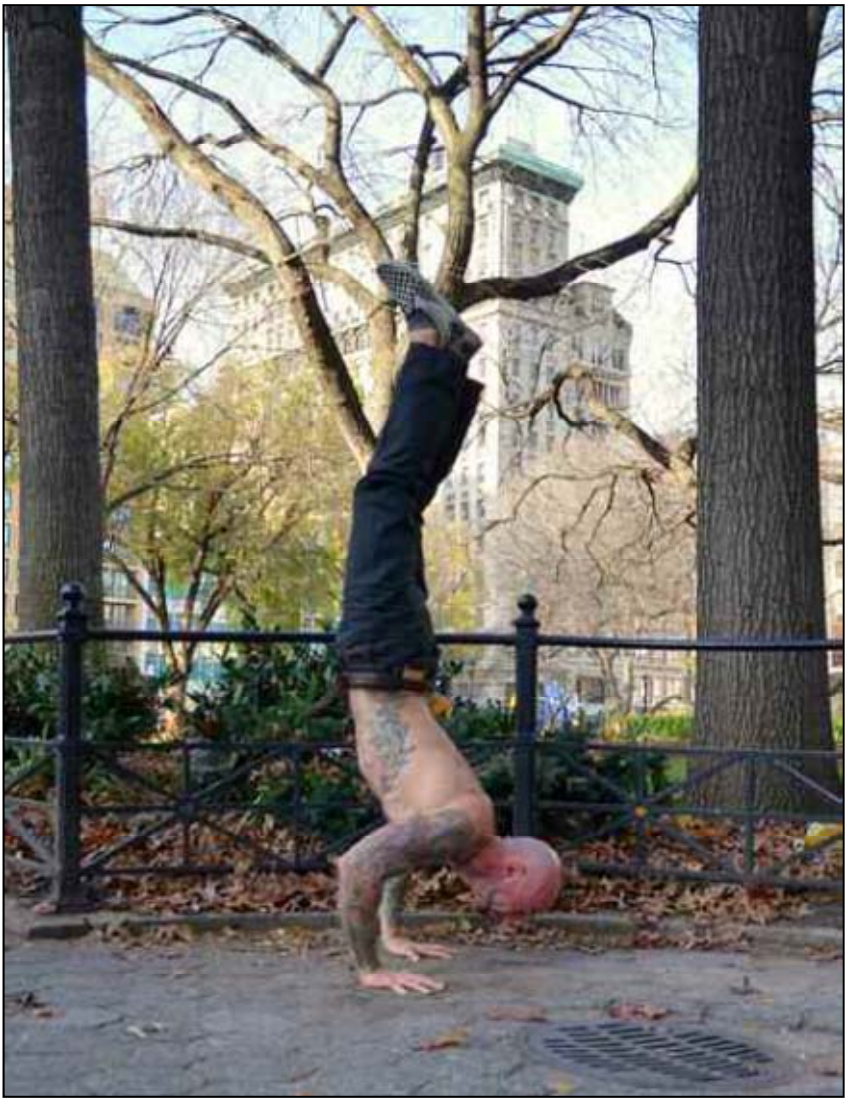
单手倒立

最后的手倒立训练是单手倒立。甚至控制这一运动两只手需要大量的练习。只要你能保持双手倒立一分钟你可以开始单手锻炼的训练。

练单手倒立的时候，先进入一个标准的双手倒立。然后慢慢的将自己身体的重量向一侧的腿倾斜。（髋关节发挥了很大的作用，所以你在地面上一定要多练习）你的手迅速的摸一下你的肩膀然后返回到地面。 最后你也许可以摸更长的时间。你会发现他有助于让你的身体更快的达到自由臂。高级的平衡倒立是一只手支撑身体的。

倒立撑

除了练习倒立，倒立撑也是必不可少的。毕竟，你这些肌肉需要全方位锻炼。



折刀倒立撑

如果你没有强大到足以做一个标准的倒立俯卧撑，折刀倒立撑是一个很好的锻炼方法，折刀倒立撑让你不用承担整个身体的重量来训练。

开始先做一个俯卧撑的姿势将你的脚趾放在长凳。从这里，你的手后移，做折刀倒立撑时你的臀部要和肩膀一样高。（这样就像是倒置的 L 形状，我们讨论了几页来着）确保你的腿筋伸直，如果你需要把你的臀部提高到比你肩膀高的位置你可以弯曲你的膝盖。然后下降到你的头碰到地，然后把自己推回来。——这是一个反复。

降下身体让头碰到地，然后再把自己推起来——这是一个反复。

靠墙倒立撑

一旦你可以做到10个标准的折刀倒立撑，就可以尝试靠墙倒立撑。先做一个手倒立，让你的背部略成弓形。 保持你的身体和核心肌肉的紧张，然后降低你的身体；再推回来。确保你的头触摸到地上来代表一个标准的范围。你也可以让你的鼻子触摸地板而不是头，让自己下降的更低一点。

一旦你可以做到10个标准的折刀倒立撑，就可以尝试靠墙倒立撑。

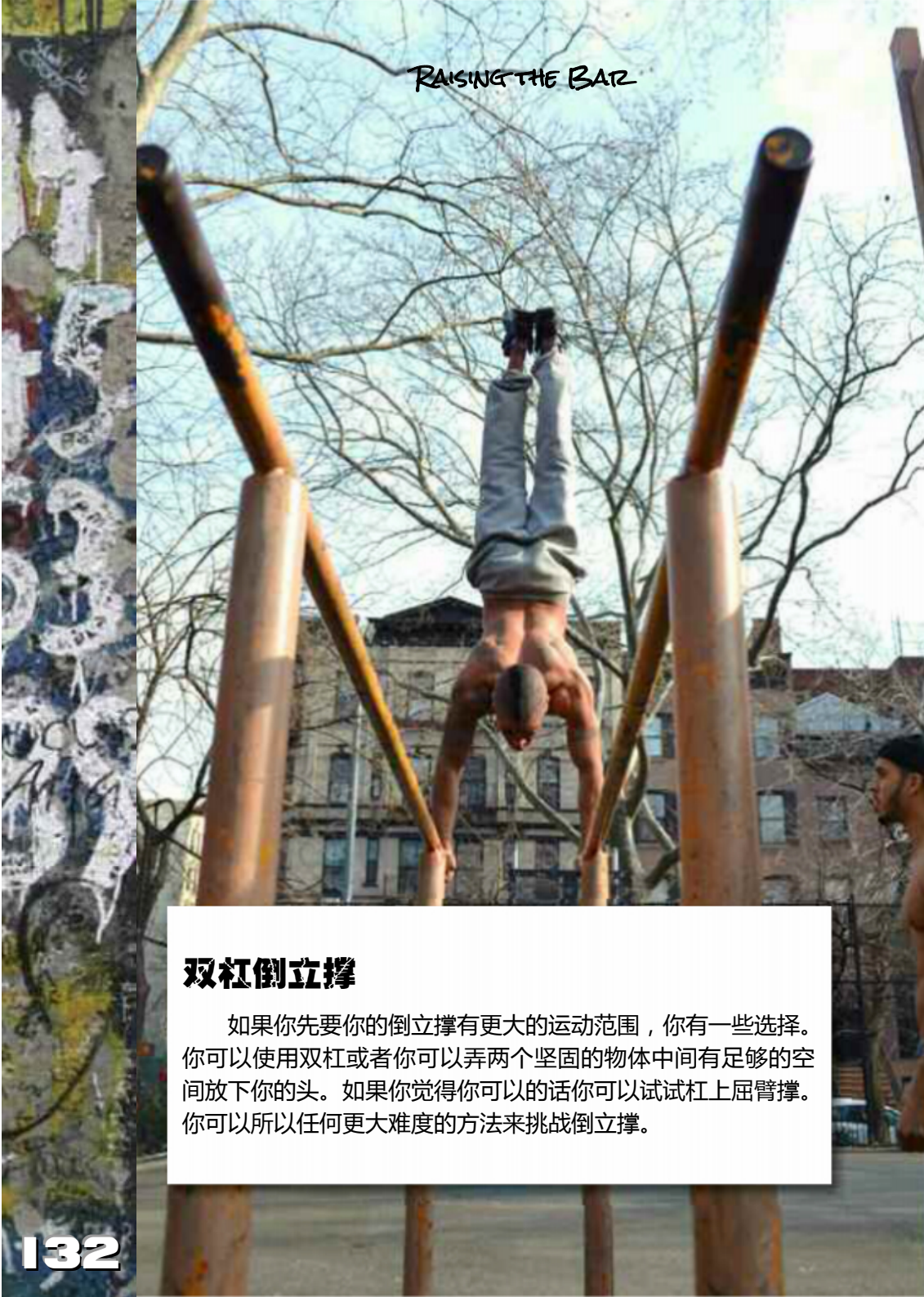
徒手倒立撑

徒手倒立撑是一个棘手的运动，他可以把你自己的力量推到另一个层次。

徒手倒立撑需要巨大的力量，很好的平衡感和对身体的控制，所以你想练的话，你需要做到10个靠墙倒立撑和自由倒立一分钟。

在练习倒立的时候，我常常发现它有助于增长手臂力量。在徒手倒立俯卧撑时，我发现这样挺不错，盯着手前方的数英寸位置由于整个范围的平衡运动，我推荐先练习静态倒立锻炼臀部和核心。当徒手倒立撑在单杠上表演的时候，这是相当壮观的。

当徒手倒立撑在单杠上表演时，这是相当吸引眼球的。



双杠倒立撑

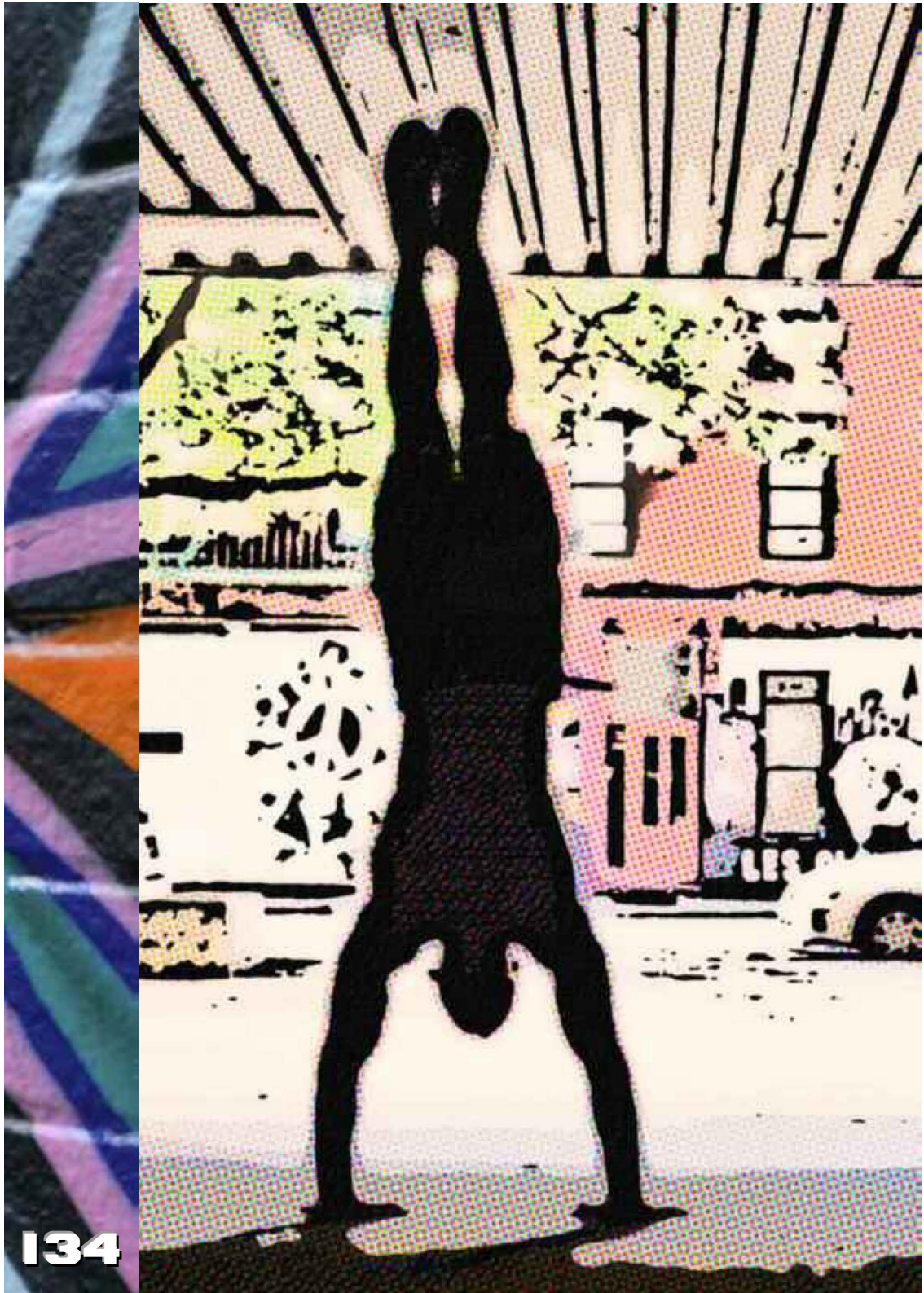
如果你先要你的倒立撑有更大的运动范围，你有一些选择。你可以使用双杠或者你可以弄两个坚固的物体中间有足够的空间放下你的头。如果你觉得你可以的话你可以试试杠上屈臂撑。你可以所以任何更大难度的方法来挑战倒立撑。

单手倒立俯卧撑

虽然从不曾得到实行，但是单臂倒立撑经常作为自重力量训练的圣杯而被讨论。

单手倒立俯卧撑是最好的自重训练，然而，据我所知没有一个标准的被记录在案。我毫不怀疑有人将完成这个，我们会继续努力训练，保持梦想活着。

单手倒立俯卧撑是
自重力量训练的圣杯



“不要问这个世界需要什么，而是要想一下什么事情能让你充满活力，那就去做这件事。因为这个世界所需要的正是那些充满活力的人。”

——Howard Thurman

做一个身体水平动作并不是一件易事。即使你已经能熟练地做引体和双力臂，你仍需花费几个月或几年才能做出一个稳定的水平抓握。如果你真的准备进行这项锻炼的话，你最好是真的喜欢自重训练。只有那些对打造自重力量充满滚烫热情的人才可能继续下去。

水平动作(特别是前水平)是那些最有挑战难度的自重锻炼之一。完成他们需要巨大的核心力量和一个强有力的上身躯干。这些动作的锻炼能让你的双臂，胸部，背部以及腹部逐步产生巨大的力量。水平动作同样能让你的不同肌肉同时发力，这是使用它们最为有效的方式，让我们看下在杠杆上你所能做的不同种类的水平动作。

肘部水平

这是我在这本书中仅有不需要杠杆就能锻炼的动作之一，虽然像倒立，当你极度自信和状态良好时，你也能在杠杆上做一个肘部水平。就像它的名字所示，肘部水平是你把自身重量抵在一个或者二个肘部之上，同时用一只手（或双手）保持平衡，身体以水平姿势展开。虽然它看上去与俄挺相似，但由于你的上身倚靠在你的一条(二条)手臂上，所以它还是稍微容易一些。

肘部水平能在许多平面上进行，我推荐一开始在长凳，台阶，或其他平坦，离地的物体上来锻炼。因为这将能让你的手指抓住物体的一边，大多数人会发现它比在平坦的地方上锻炼更为容易。

我建议首先在长凳、台阶或任何平的凸起的物体上进行。

在长凳上锻炼的另一个好处是它能给予更多的空间来提起你的双腿，而不像双手着地时留有的有限空间。这将给予你更多的余地来利用平衡做这一动作。

确保你的腹部收紧并绷紧下背部肌肉，当你抬起自身到这个姿势时。为了抵消你的下半身的重量，向前倾斜你的上半身这一点也是同样重要的。你的肘部可能需要弯曲超过九十度以此来获取一个稳固的肘部水平。请注意下面照片中我的肘部和手的摆放位置。

把你的上身前推是非常重要的，这样才能平衡你下身的重量。

当进行肘部水平时，你会想把你肘部正好置于髋骨之上。当你提起身体到这一姿势时，集中注意力让你的腹部绷紧。因为有些人的肘部最终会不可避免地顶在他们的胃部。有可能需要一些时间来习惯把肘部顶住腹部的感觉；初学者往往会觉得它及其令人不爽。然而在不断的锻炼后，最终你能克服它。

因为它是一个用手保持平衡的技巧，所以肘部水平对于自由倒立也是一个有用的技能。在蛙倒立和倒立之间充当了一个很好的中间人角色。

单手肘部水平

因为它是一个用手保持平衡的技巧，所以肘部水平对于自由倒立也是一个有用的技能。在蛙倒立和倒立之间充当了一个很好的中间人角色。

在完全伸展身体之前只需试着让你的脚离地以感受一下平衡的感觉

就像双手一样，在试图完全伸展身体前，尝试双脚离地，以此来寻找一个平衡感。在一开始的时候，朝边上伸出一只手，并用一根或多跟手指支撑在地上，这是非常有帮助的。至此，你能尝试单手支撑一秒，以此来获取片刻的感觉，最终完全用一只手来完成这一动作。

单手肘部水平独具许多不易发现的技巧。首先，在做这一变式的时候，你的身体离地，稍微倾向一边，这样就能防止你倒向另一边。你要把你的体重平均分配到你那一只手的两侧。

单手肘部水平当然可以在单杠上进行。

除此之外，分开双腿并使你身体保持在一个三角形的姿势能更容易一点找到平衡。通过锻炼，你将会提升至以完成直线单手肘部水平这一高度上。

通过练习，你最终能单肘撑起绷直的身体一。

后水平

在没有飞机或直升机帮助下，人们还不能飞行。但在做后水平时的感觉却如此接近飞行。这个动作能打造你全身的的力量，并让你感觉你正被吊在半空中。后水平很有意思并且有用。另外，他们看上去很牛 X。

高位后水平

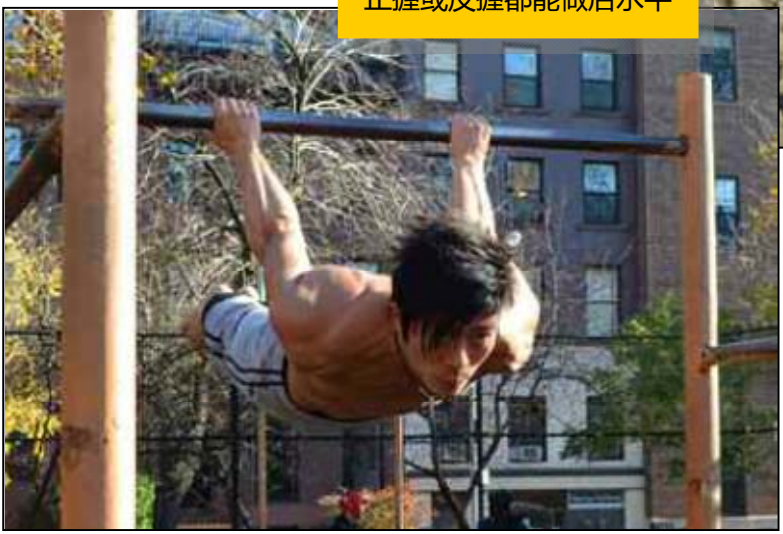
我所知道做一个后水平的方式是从一个引体的姿势把你的双腿向杠杆方向抬。就像两手悬于单杠，身体及两脚从两臂间穿过，做向后翻转这一动作一样。一旦你的双腿到了单杠的另一侧，使你的身体保持笔直，这样你几乎完全上下颠倒地吊在杠杆上。你的双腿将在单杠之上，而你的躯干在下。

从这里开始，我们的目标是让你的身体平行于地面，并且你的髋部刚好是在杠杆之下。当你放下双腿时，让你胸部向前倾斜。除了收紧腹部并拉直背部外，想一下把你的双手朝你的髋部方向拉，绷紧背肌，三头肌和胸肌。

正握或反握都能做后水平，虽然我喜欢采用正握方式。它真的是我能做后水平的仅有方式。窄握同样也是一个好主意，它可以分配出一些体重到你的手臂上。想一下用背部和三头同时发力，腹部吸气，缩紧臀大肌，腘绳肌用力来做一个引体。

当你练习后水平时，你可能会感觉很难，这时候让别人站在旁边观看或者录下你的训练动作是非常有帮助的。（对于这本书中每一个练习都可这样）。一如既往地，绷紧全身肌肉是关键。做后水平时，记住要紧缩你的腹肌，降低背部，腘绳肌，臀大肌。你的双臂只不过是你考虑因素中的一部分。

正握或反握都能做后水平



屈膝后水平

膝盖弯曲做后水平时，能使动作变得简单一些，所以这是一个很好的方式对于新人来寻找一个感觉。除了弯曲膝盖，其他没有变化。

膝盖弯曲做后水平时，能使动作变得简单一些。

前水平

前水平是最难的（而且看上去最酷的）体操运动之一。不管是做一个静态抓握，还是以悬吊姿势做组间锻炼，前水平都需要把你全身往上拉，直到身体平行于地面，基本就像是躺在空气上。

蜷腿前水平

蜷腿前水平是前水平中最为简单的变式了。悬吊在一个单杠上并把你双腿往胸部方向靠，同时髋部往后翻，直到你的躯干平行于地面。试着保持这个姿势知道做不动为止。

前水平中最容易的变式就是蜷腿前水平

蜷腿前水平引体

一旦你能做蜷腿前水平超过 10 秒，你就能尝试蜷腿前水平引体。最好悬吊在两根杠的中间来做这个动，就像做屈臂伸那样的器械。当你身体悬挂在杠杆之下，往胸部方向收起你的双腿，并且把髋部提到蜷腿前水平的位置。确保在拉起自身的同时，也要拉起髋部。你可以想象这是一个高级版本的澳大利亚引体（水平引体）。

最好悬吊在两根杠的中间来做这个动作，就像是做屈臂伸那样的器械。

半蜷腿前水平

在完成蜷腿前水平后，接下来的阶段是伸直一条腿来做。其他的动作基本一致。你能试着做这个姿势的引体，当你能做十个标准的蜷腿前水平引体。

在完成蜷腿前水平后，接下来的阶段是伸直一条腿来做。

分腿前水平

在做前水平时分开你的双腿，这并不仅仅在挑战平衡，更是（增加了身体与杠杆的距离？），比起一个标准前水平来说，分腿前水平会比较容易一点（但它仍然比蜷腿前水平或半蜷腿前水平难）。你将需要一个较好的髋部移动能力来做一个像样的分腿前水平，所以确保你定期做拉伸。

反重量

当你变得更强时，要使大多数锻炼更为有挑战性的一个常见的方法是增加重量。而前水平是那些通过增加分量却又使之变得简单的稀有锻炼之一。背一件轻的背包（大概是你体重的 5%-10%），能真的帮助你保持平衡。而且看上去也很酷。

前水平分组训练

当练习前水平抓握时，从一个悬吊位置做分组锻炼将会是非常有用的。当你用背部拉起身体到水平位置时，保持全身收紧，接着放低背部直到静止悬垂，接着重复做这一套动作。

当你做不大动时，转成垂直举腿，这将是一个非常难的超级组。

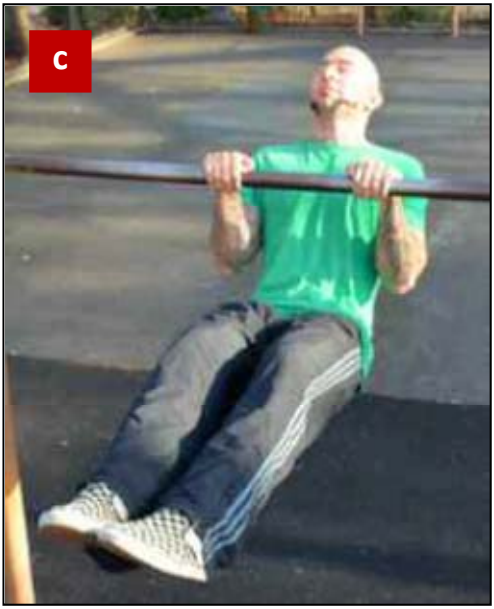
当你用背阔肌把身体拉入水平位置时保持全身紧绷

...然后放下背部成悬吊，并重复这一动作。

前水平到双力臂

前水平到双力臂是一个非常好的提高前水平控制能力的方法，是一个很好的方法，同时也是一个很牛的动作。一开始做双力臂会比较容易，接着降低身体到水平位置，整个过程中全身肌肉都要绷紧。保持水平姿势，然后往杠杆上拉接着重复这一动作。试着用假握来做这个动作。

前水平到双力臂是一个非常好的提高前水平控制能力的方法。


c

d

e

f

单手水平

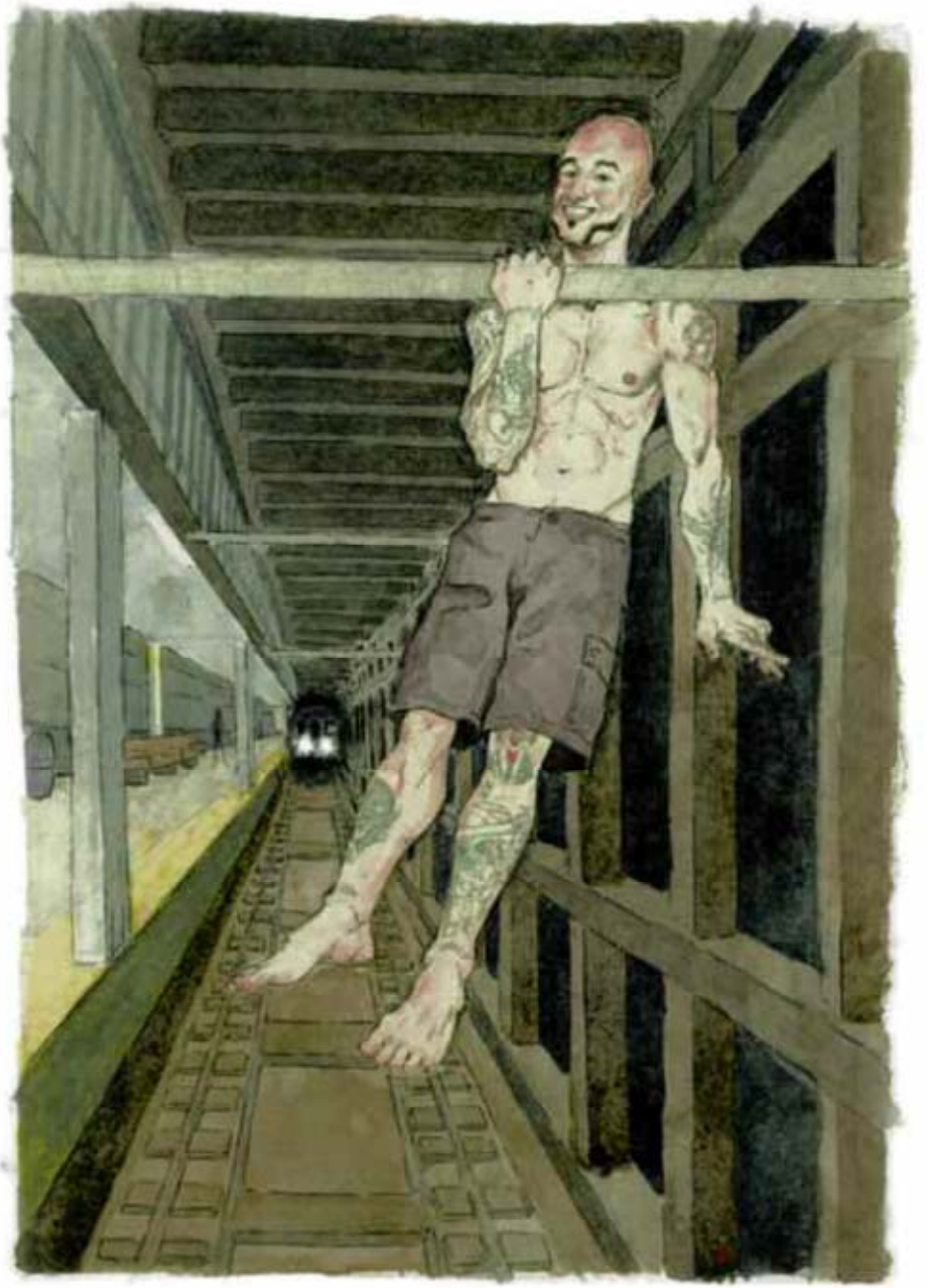
虽然很少看见，单手水平是一个非常高级的变式，对于愿意努力做出这个动作的人，它还是有可能被做出来的。同样地，我看见过单手后水平。当尝试这些变式时，记住身体要微微旋转来获取平衡。我想给你更多的意见，不过我现在也正在挑战它！

虽然很少看见，单手水平是一个非常高级的变式，对于愿意努力做出这个动的人，它还是有可能被做出来的。

训练与进度

一些人在肘部水平上进展很快，但在前水平抓握上要用上很长的时间。耐心点并在升级到下一式前，在现有的每个阶段上都能逐渐地保持在数秒以上。如果你发现自己停滞不前了，停止水平训练，同时继续其他基础训练，然后在几周后在回来训练。从全局来看，在稍作调整后，这些具有挑战性的动作有时会让你重燃斗志。

Raising the Bar



第八章 禅与单臂引体

“力量不是来自于身体的能力，
它来自于不屈不挠的意志。”
——Gandhi

当我第一次着手当一名助教时，我记得曾经和我的客户有过一次讨论关于单臂引体向上的可行性。我们的结论是，唯一的可能性只有用一只手握住主臂的手腕处（即偏重引体向上）。而如今我经常回过头笑话那次谈话。那时的我们太幼稚了！

当然，大多数情况下，当你听到有人说他们有能力做一个单臂引体向上时，他们在吹嘘的实际上也就是这类动作（指偏重引体向上）。让我们明确一点，虽然这类动作本身是令人印象深刻的壮举，但它并不是真正意义上的单臂引体向上。事实上，任何一个能做十次标准引体向上并拥有不错握力的人 ，都有能力做上几组偏重引体上，不会有任何问题。

偏重引体向上与真正的单臂引体向上不能混为一谈

我永远不会忘记我第一次看到别人做出一个标准的单臂引体向上时的情景，那是在 2007 年的夏天，在汤普金斯广场公园（必须的！）。虽然在那天之前我从未见过有人能完成此壮举，但那一刻我确信人类很久以前就能做这个动作了，只是不是很多人能做到。我经常听到的统计数据显示，10 万个人中只有一个人能完成此壮举。但我认为任何一个男人的潜能力都能完成至少一个单臂引体向上。问题在于绝大多数人缺乏奉献和耐心去挖掘他们的全部潜力。

谦卑

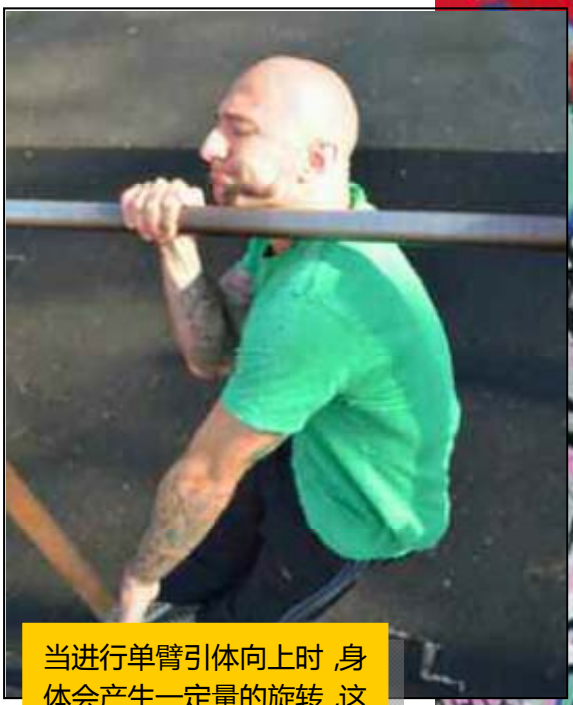
单臂引体向上是我知道的引体向上体系中难度最大的，这也是为什么我把它作为最终式。部分怪胎也许天生不需要任何特殊训练也能够拉起，但是作为正常人的我们，即使已经能够完成多组标准的引体向上，也必须专注于一整年的训练。在能最终达成此项壮举之前，有很长一段时间内你都需要做好失败的准备。

初学者的心态

虽然我已经持续训练单臂引体向上五年了，但仍面临挑战。有些日子我能够毫无困难的快速完成一组单臂引体向上，但有时候我必须竭尽全力才能完成一个标准的单臂引体向上。单臂引体向上是一个难以捉摸的谜，提醒我坚持努力训练。

正握或者反握

就像我们在第一章讨论的，正握引体向上是指关节朝向自己，而反握引体向上是指尖朝向自己。当你做单臂引体向上时，会不自觉的有一个内旋现象，这是不可避免的。这就是为什么很多能完成这个壮举的人们，最终选择将单杠拉向非主臂的肩膀作为收尾动作。对我来说，正握和反握这两种抓握姿势之间的差距，似乎可以忽略不计。多年来我尝试了各种不同的引体向上方式，我正反抓握方式都用。再说，当有人强壮到用单臂能够将下巴拉过单杠，他们就已经赢得了我的尊重。吹毛求疵挑剔他们的抓握方式似乎是毫无意义的。



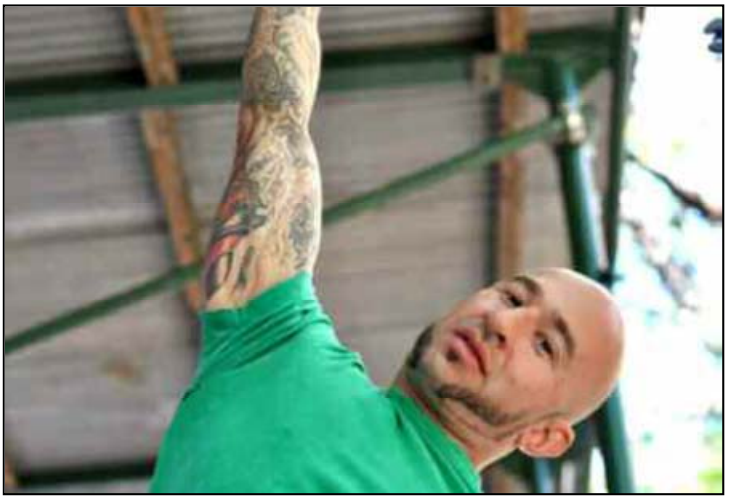
当进行单臂引体向上时，身体会产生一定量的旋转，这几乎是不可避免的。

练习单臂引体向上

只有当你能够完成至少 15 个连续的标准引体向上动作，你才可以考虑开始练习单臂引体向上。单臂引体向上比本书中其它任何练习都要高级。它是拉力练习的终极难度，那也是为什么用一整章的篇幅来讨论它。当你开始你的训练旅程时请始终牢记这一点，这是个漫长的旅程。在我们开始之前再提醒一句，肌腱炎是一个婊子，如果你的肘部或肩部附近开始感到疼痛，请减轻运动量。休息是力量训练旅程中非常重要的一部分。牢记肌腱等结缔组织也需要时间来适应引体向上这项运动。我不得不占用你的时间再次强调这个的重要性，让我们开始吧！

单臂悬吊

单臂引体向上训练很像一切重新开始。事实上，就是这样。除非你已经习惯用一只胳膊干任何事。就像一个初学者学习用两只手拉标准的引体向上，你需要缓缓地进行并管控你的升级欲望。不用说，第一式自然是练习单臂静止悬挂。尝试保持这一悬吊姿势，至少要能坚持 30 秒（当然越久越好），然后才考虑进入下一式。我还建议同时练习单臂悬挂举腿用以找到一种平衡感（当然不练这个问题也不大）。和两条胳膊悬挂的动作一样，记住收紧你的肩膀让肩关节老实的待在球窝关节内，并且稳住上身肌肉。



单臂屈臂悬吊

通往单臂引体向上的下一式是进行单臂屈臂悬挂。用你的两只手将自己拉起来，然后拿掉一只手保持这个姿势。榨干你浑身的力气。请看图片中我是如何我保持这一姿势的。

有一点很重要请注意，所有我讲的关于正握和反握之间的差异因人而异。但单臂屈臂悬挂最好用反握的抓握姿势来练习。反握的方式能使你保持手臂紧贴身体中段同时前臂正对胸口，可以更好地利用杠杆原理来保持这个姿势。虽然我可以完成一个正握的单臂引体向上，但在最高位置保持住哪怕一会会将会非常吃力。如果你能够用正握的方式完成单臂屈臂悬挂超过 1 至 2 秒，你一定极其变态的强壮，我愿意在任何时候与你一起训练。

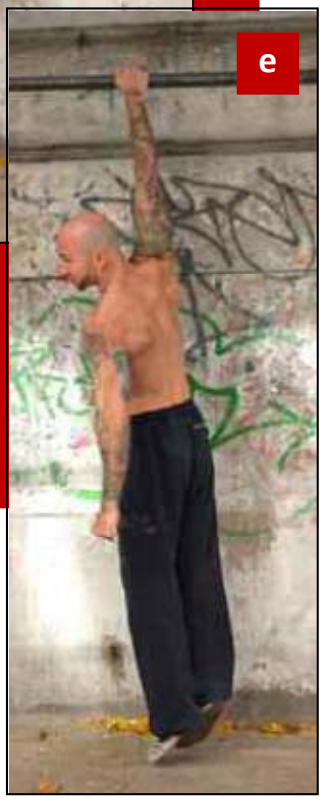
单收肘时把抓杠的手置于下巴下方是个不错的练习方式

单臂悬吊下降

到目前为止，我们已经多次讨论过这个概念。从单臂屈臂悬吊的姿势慢慢降下来，这个过程中要收紧全身并控制住。请做好思想准备，你第一次尝试做这个动作时，你会下降的非常快速。当我们开始这个练习时，不要想着这是一个简单的下降过程，而要想着尝试让自己不那么快速下坠，同时控制好重心。最后，尝试能完成一个标准的单臂悬吊下降动作，耗时超过十秒甚至更长的时间。

以单臂悬吊姿势开始下降时
请保持身体紧绷

最后，尽量努力达到到少10 秒或更长的时间以完成一个单臂悬吊下降。



偏重引体向上

用你空闲的手臂来辅助你的主臂是单臂引体向上训练的必经之路。当你学习做一个普通的双手引体向上时，你可能需要一个助手来协助你，但是当你学习单臂引体向上时，你自己就可以是自己的助手。正如我在第四章中提到的,弓箭手上拉是自我协助完成单臂引体向上的一种，虽然也有其它方法来实现同样的效果。在本章开篇我们讨论的,就是一种练习单臂引体向上的方法。

使用弓箭手上拉作为辅助手段来逐步实现单臂上拉的过程中，尝试让你的主臂尽可能地承担更多的负担。也请记住，你辅助手臂从主臂腕部得到的辅助力量越多对你越没有帮助。所以如果你的辅助手搭在主臂手腕上能做超过 5 个时，你可以尝试把你的辅助手移到前臂底部。当那个变得越来越容易的时候，下一步是把你的辅助手放到主臂的肩膀上去。

更进一步，把你的辅助手从另一只手的手腕上下移，以减少辅助力量。

澳大利亚式单臂上拉

澳大利亚式上拉是一个很好地单臂引体向上的前奏，出于相同的原因，它可以是通往引体向上的途径，因为你的脚搁置在地上！当尝试做一个澳大利亚式单臂上拉时，专注于你的腹肌和背肌，集中使用你所有的肌肉而不只是你肱二头肌的力量。请记住，当你做一个澳大利亚式单臂上拉时，你的身体会很自然地向你手臂拉动的方向转动一点点。一如往常，记得把你的整个身体绷紧 ！

一如往常，记得把你的整个身体绷紧！

关于另一只手臂

当你做单臂引体向上时，你的另一只手不能以任何方式触碰你的主臂，但这不意味着你的这只空闲的手一点用处都没有。还记得我们在第七章中讨论的关于逆向平衡吗？ 让你空闲的手臂远离身体能够改变平衡并且使单臂引体向上稍微更易于掌控。你可能会发现让你的腿远离身体也会有帮助。

把另一空闲的手臂展开，可以改变平衡，使得单臂引体更有可控性。

针对性练习

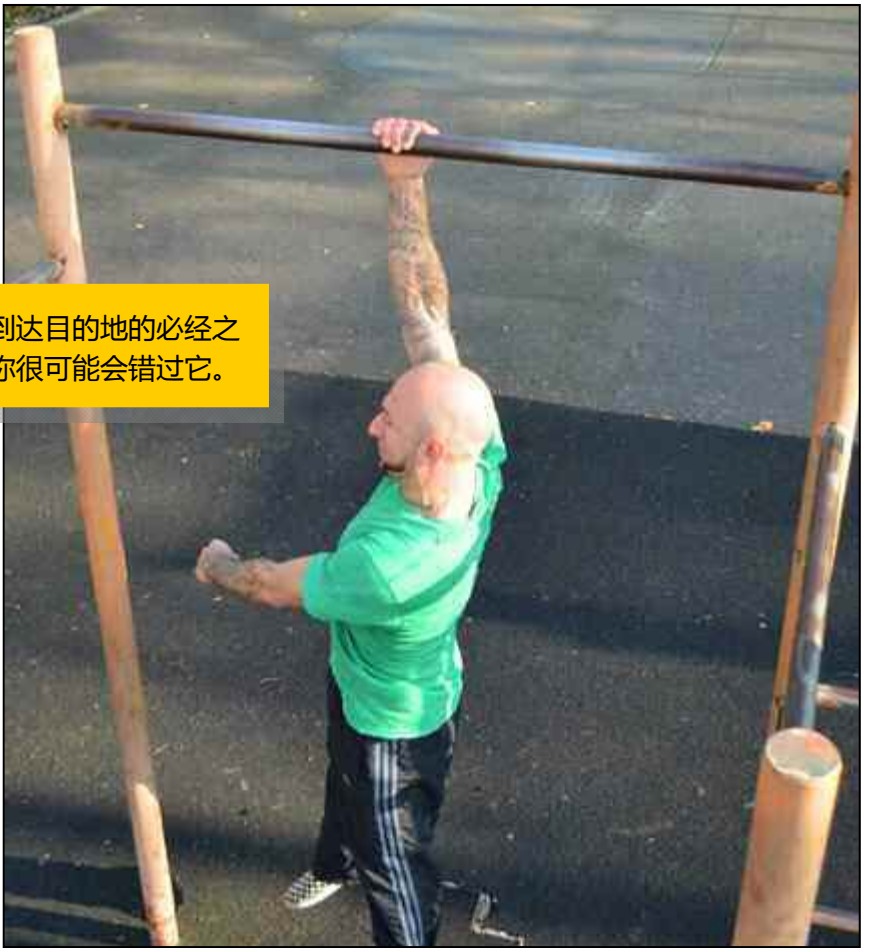
像绝大多数的上拉动作一样，单臂引体向上最困难的部分就是最后那几英寸。努力使你的下巴全体超过单杠，明明只有一英寸的距离感觉却仿佛有一英里。如果你也这个环节感到有困难，练习局部动作会有帮助。

译者注：“One arm headbanger pull-ups”屈臂反握悬吊把头拉近单杠，然后松开，重复这一过程。

从单臂屈臂悬吊开始，尝试把身体下降半程（甚至下降四分之一距离），然后拉回顶点。这是针对最后那几英寸移动的额外锻炼。单臂重金属爱好者式上拉练习，对于增加最后那几英寸上的力量也是有帮助的。

禅宗与单臂引体向上

当西方思想趋向于看重结果时，禅宗却是关注于当下的。我倾向于同意这个观点，特别是训练时。当我们为了实现单臂引体向上而训练时，应该尽量避免太专注于最终的结果。注意力集中在现阶段，竭尽全力练习你的屈臂悬吊和悬吊下降动作。对于初中级练习者来说这些练习都是艰苦苦难的练习。循序渐进训练的旅程是到达终点的唯一途径，请脚踏实地否则你将完全的失去它。记住，成功只会给那些训练的人士。



旅途是到达目的地的必经之路，但你很可能会错过它。

“能力多大，责任多大”

——蜘蛛侠

书籍和网站可以供我们娱乐并获得教益，但来自一位真正有血有肉训练伙伴的鼓舞却无可替代。每一位曾与运动员或者优秀私人教练一道锻炼过的人，都会告诉你这世界上再也没有别的能给人以更大激励的了。

和比你强的人一起训练自然收获良多，而等你也积累了一定经验，这时和比你弱的伙伴一起训练同样有价值，你可以鼓励他们了。正如古语有云：“善有善报”。这是一个轮回，所谓因果福报。此外，勿论一位新手水平如何，目睹着他满腔热情地投入，这本身就非常的鼓舞人心。

当然，我正式时间里训练客户要收费，但那是生意，维持基本生活支出，是付出与索取。多年来我也免费向人们传授了许多真经要领，而他们原本乐意为我这些心血付钱的，同时我仍然坚持在博客上免费讲解。

同时我也是幸运的，有机会和其他正能量伙伴一起训练。我曾与某些运动大神一道锻炼，近距离亲眼见证奇迹，这些可是旁人做梦才会有的机会。

【译注】原文的 bar，书中意思多指（但不限于）单杠，有时还包括双杠、直角杠、高低杠、横梯等可锻炼器具（专门的或者甚至非专门的，比如脚手架、门框、扶手等等），尤其最后两章是总结而不涉及具体动作，所以往往泛译成杠上、横杠。

我是一个幸运的家伙，但你也可以！如果你训练充满激情与欢乐，别人会很愿意和你一起训练。这也是一种缘分。你会在不经意间发现合适的拍档。对于训练拍档激情较实力更为优先考虑，虽然这两个经常密切相关。。

噢，兄弟！

丹尼那著名的后院引体向上架

我第一位训练伙伴是我的弟弟丹尼，我们哥俩十几岁时就一起锻炼至今。我们比赛过很多次引体向上，甚至一起在后院树起了一幅引体架。这些年以来，我们互相鼓励，彼此之间都有很大促进（在杠上与杠外的世界都是）。

以人为镜

拥有训练伙伴的另一好处是可以通过观看别人来学习。有时候，丹尼和我练习新动作时，如果他比我更快掌握，我就能看出自己哪里可能错了。即使从旁观看没能直接学到什么，但是只要看到正确动作呈现在眼前，我就信心大增再次挑战！丹尼和我之间经常有机会互为镜子，彼此观察和纠正姿势，因为我俩是亲兄弟，但只要是一起训练的伙伴，一定程度上都同样可以做到的。我与结交的健友们组成一定数量志趣相投的杠上兄弟会，彼此分享对健身体操共同的态度和热爱。

训练伙伴之间可以互为镜子，彼此观察和纠正姿势。

团队与队员

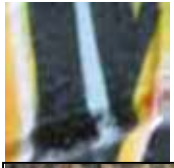
尽管人们组团训练的历史和正规运动产生的历史一样长，直到 21 世纪早年才开始出现一个有意思的现象。那时跑酷运动风靡全欧洲，而在纽约市各处的市区公园，健身体操队员们云集在引体架周围。这些杠上大腕们之间不断单挑，赌注越下越大，比赛消息通过口耳相传，把本地体操迷的兴致推到了顶峰。如此盛况可以从白天一直延续黑夜，时代广场的脚手架也成了竞技场，让旅游者看了很新奇，纷纷往家乡写见闻。各种引体向上竞技，比如在布鲁克林林肯平台公园举行的著名的“5B 引体向上盛会”，还上了报纸头条，而当有些活动被拍成视频片段放上互联网，一场席卷国际的熊熊热火被点燃了！

我与结交的健友们组成一定数量、志趣相投的单杠兄弟会，彼此分享对健身体操共同的态度和热爱。

不清楚第一支正式团队是哪支，但杠上体操已从本地几个公园的一小堆人在练发展成风靡全球的热潮，每一天在新场所都涌现出新的团队。尽管彼此间的竞争有时达到白热化，但总体上这个大家庭非常自豪，因为它拥有压倒性多数的积极参与者，都分享着对各类引体向上质朴之美的挚爱。

近几年我定居在纽约市东村，很有幸邻近汤普金斯广场公园，这个健身体操精华群体圣地之一的心脏地带。这些年来我很幸运和杠上群体中许多最吸引眼球的队员们一起训练。谁都知道汤普金斯广场公园是结交世界级杠上大神的地方。

单杠引体向上大家庭非常自豪，因为它拥有压倒性多数的积极的参与者，都分享着对各类引体向上质朴之美的挚爱。

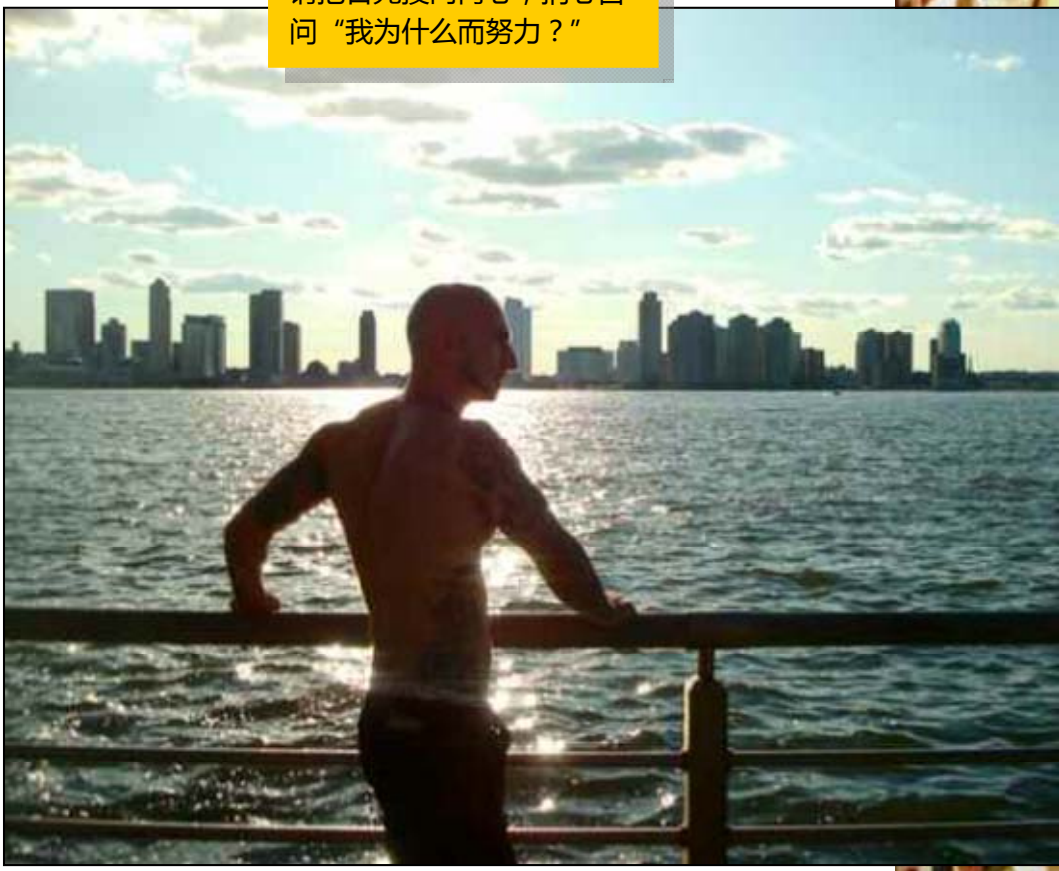


不要依赖

和健友一起投身于活动当然是美事，但也不要太过依赖。祈求每一项锻炼都有伙伴或教练是不切实际的；记住你也需要找准自我激励的源泉。

请把目光投向内心，扪心自问“我为什么要努力？”人人都有自己不同的答案，只有能保持自我激励的那个才是正确的答案。拿我来说，没有健身的人生不可想象，而各种引体向上是我最爱的运动！体育活动催人奋进，助人明志，影响致远。通过健身体操我明白了自己人生中很多很多事情，我爱这个体验，我爱这段旅程。横杠还是横杠，而我已脱胎换骨。

请把目光投向内心，扪心自问“我为什么而努力？”

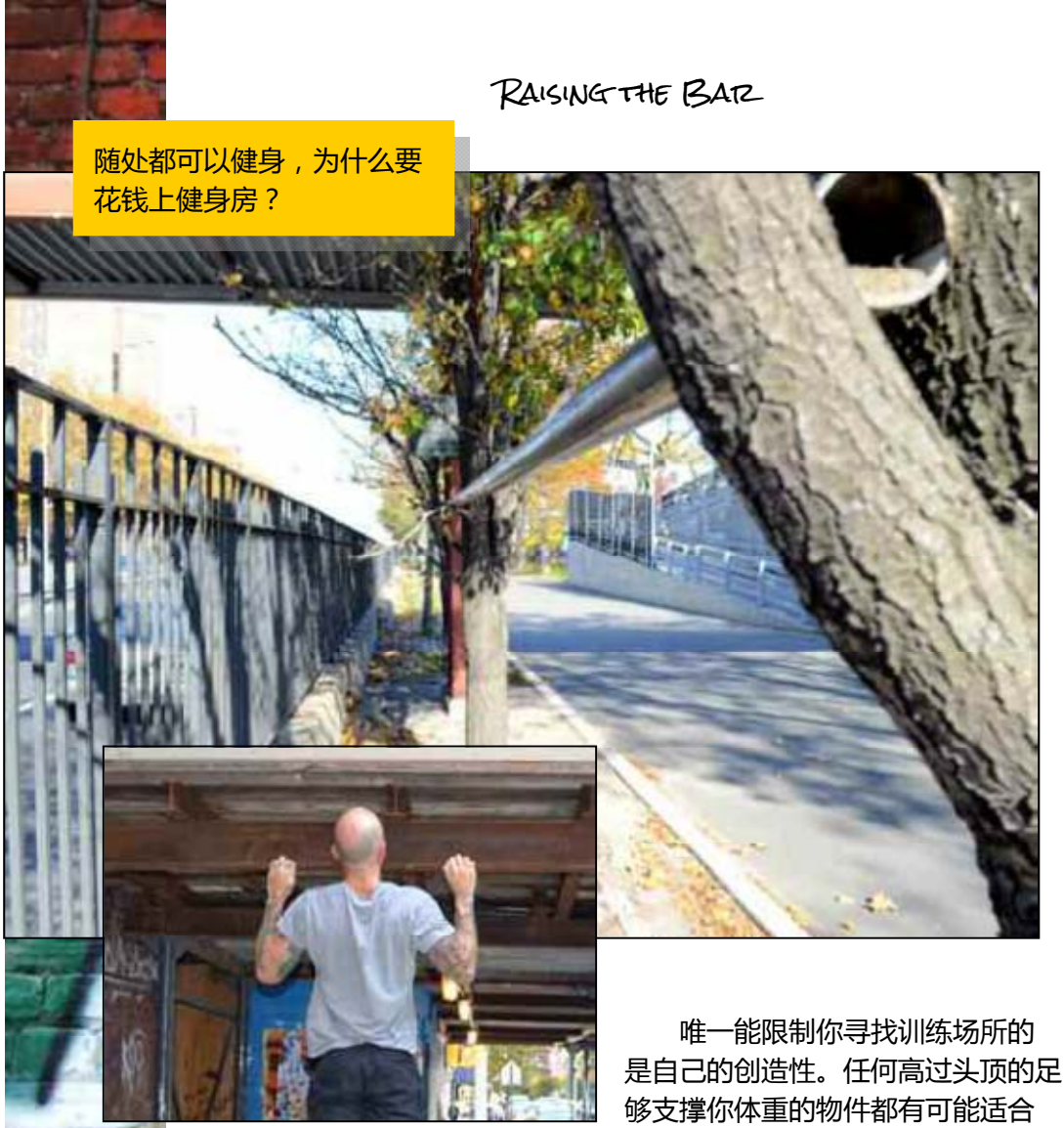


“难是一定的，如果不难，谁都可以做到。须知‘宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来’”
——Tom Hanks 电影《红粉联盟》

尽管有那么些人士以肥胖为荣，大多数人还是愿意身材出众。好消息是我们谁都可以拥有，坏消息（对部分人来说）是需要吃苦。很多人宁愿花更多时间找理由和借口，却不愿意花在找解决办法。我最常听过的屁话，不锻炼的原因是：忙啊，或者不想花钱上健身房啊。这两者不妨联系在一起说，毕竟我自己也是大忙人，也知道健身房会籍通常简直就是敲竹杠。但，随处都可以健身，为什么要花钱上健身房？

每一位精力充沛的人，当走过支架下面时，肯定都抑制不了跳起来抓住并拉它几个的冲动吧。那些横杠正热切等着你上去绕几绕，吊一吊，爬一爬呢。我住在纽约，其它什么都好，唯有不喜欢到处都在大拆大建，不过坏事也有好亮点。拆建的脚手架虽然有碍观瞻，但却正好用来做引体向上。

随处都可以健身，为什么要花钱上健身房？

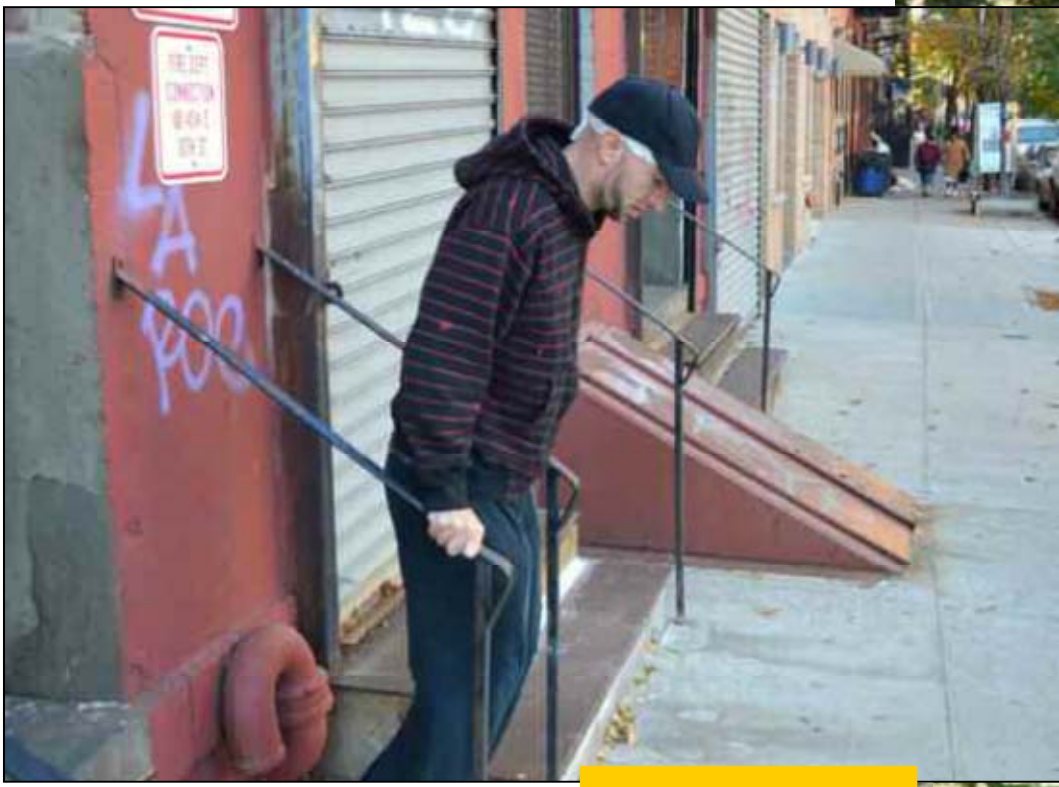


唯一能限制你寻找训练场所的是自己的创造性。任何高过头顶的足够支撑你体重的物件都有可能适合做引体向上。很多简易设施上也可以做臂屈伸。在不规则物体上锻炼有时是种特殊挑战，往往有特殊价值。在上述那些架子做引体向上特别考验握力。

坚持不懈进行这样那样的支架锻炼，既有非常大的回报，同时也根本不必付出太多额外时间（或心思）。比如说，每天早晨上班或上学都路过某个架子，那么停下来，跳上去，去时做一组，回时做一组，不可以吗？每天来去路上多花一分钟而已，可能还用不着。

好了，假设你在日复一日的路上找个地方练臂屈伸，每天都来那么一、二组。这里练练，那里也练练，效果随着时间累积，几个星期后将发觉自己正在强壮起来。这个被称为“保持活力”的技术是一项极有效的训练方法（后面还会稍微多讲）。

我知道，你会找出想啊想借口不这样锻炼。你可能会觉得那傻，或者觉得汗湿了你的精致衬衫，那又如何？你肯定会得到乐趣的！



随时随地都来几个！

自由式健身体操

我想特别讲清楚，为塑造强壮发达的上身，你只要练好引体向上、臂屈伸和举腿等这样的基本动作就行，无须加练其它内容。增加更多复杂动作是可以让训练更有趣，但不会让你比只练基本动作更强壮。自由式健身体操的世界把自重训练从健身领域带入表演舞台。书中我讨论过的很多动作，与其说是锻炼，不如说是技巧表演。越杠这样的动作不一定比双力臂有更大强壮效果。不过，有时候专门练习这类技巧动作，可以很好地把你从力量训练的严苛中释放开去。

说那之前，我重申开始那个意思：练习引体向上、臂屈伸和举腿足以令你变得非常强大和肌肉发达。除非你喜欢，否则没必要练其它动作。请记住我在第一章说过的关于力量级别的问题。增加以上基本动作的重复次数，力量将上台阶。也请记得，某些更复杂的动作和自由式练习会增加受伤危险。务必小心，风险自担！

自由式健身体操的世界把自重训练从健身领域带入表演舞台

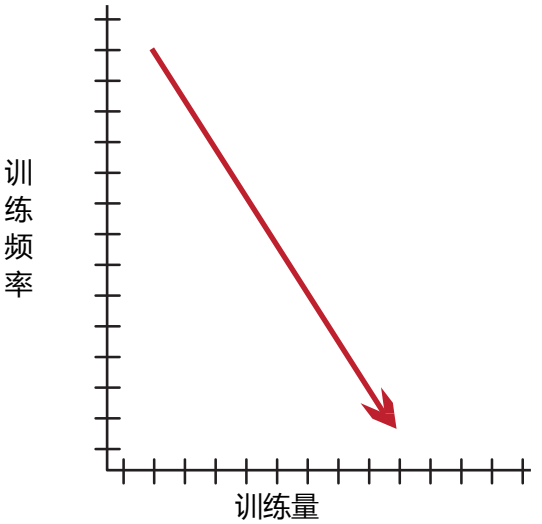
频率、训练量和个体条件

我常被问的一个问题是“能天天练健身体操吗？”我的回答是“可以，不过……”，或者“不可以，除非……”。对不同个体肯定有不同答案，我会继续讲的！

肌肉需要在运动间歇期休息才能恢复过来，但休息多久取决于三个关键因素：频率、训练量和个体条件。

频率指多久练一次；训练量指一个划定时期的量；个体条件就指你这个人的恢复能力。最后一项由后天锻炼和先天因素综合决定，它可以通过生活中坚持日常锻炼获得极大提高，但有些人天生就是比别人恢复能力强。不管怎么说，天天锻炼的人必须逐步完善恢复能力。频率和训练量这两个因素很大程度是你能直接掌控的，不过必须通过实验发现如何对你最合适（以及对你的时间安排最可行）。

有些人（比如我），每天锻炼效果很好，而其他人时间比较紧，但一周练三天仍然有不错的锻炼收益。我虽然天天锻炼，但也不能无时无刻拼尽，否则早瘫软在地上了。频率和训练量之间的比例是决定每次锻炼之间需要休息多久的关键。一项增了，另一项就必须减。



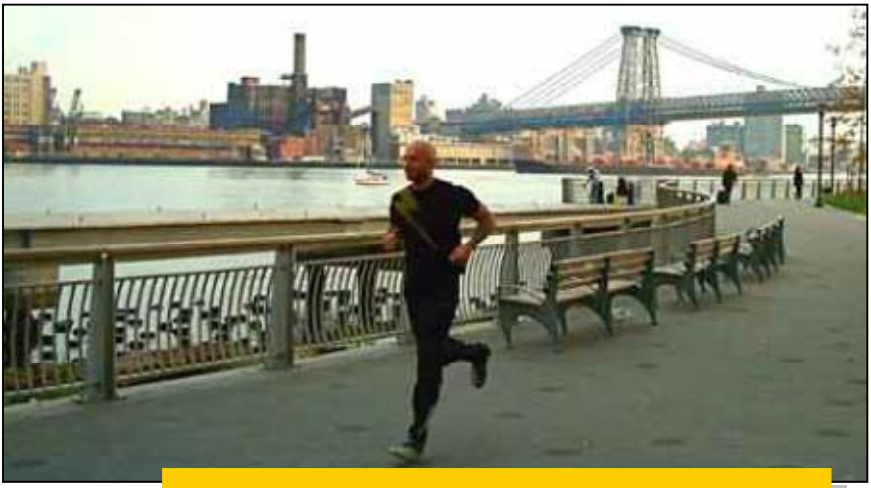
“保持活力”这个词，是《赤手斗士》的作者帕维尔·萨苏林（Pavel Tsatsouline）新造的，意思包括在全天内每一次的训练只做几个重复，绝不力竭，就像前面，我不是介绍过每天上下班途中做几个支架引体向上吗。这里做几下，那里做几下，累积下来可以取得非常大的效果。这是频率-训练量比例的一种情况。

另一个秘传的力量训练技巧其实已流传很久，很多人试过效果很大，叫做“德式强度训练法”。它在健美和力量举圈子里为人熟知，意思是在单次锻炼中单个动作做很多组。德式强度训练，可把一个较难的练习分成十组或者更多连续组，累计共做一百个，组间只休息一分钟或两分钟（谁可以不停连做一百个引体向上？），这种练习法一般需要很长恢复时间，因为它极度消耗体力。如果说“保持活力”在使你不太苦的情况下令你强壮，“德式强度训练法”则使你在训练后几天都叫苦连天。但是两者都有效。很难说哪种最好，你只需要确定自己正确的频率-训练量比例。

关于“事后痛”

有些朋友爱把事后肌肉痛等同于锻炼得好，这有时候对，但有时候不对。我练有些基础动作，事后身上几乎没反应，而练过其它一些动作，结果事后痛了我几天，尽管这些动作对我健身没太大帮助。2009 年我跑过纽约马拉松，事后两三天那腿痛得不像话，但不表示我每次锻炼都得跑一个马拉松！

这么讲吧，事后肌肉痛反映了我练的内容超出了我身体已适应的（可能比惯常训练更大的量，或者还加上对不同动作形式的不适应）。对于业余者这是件好事，毕竟他们的身体习惯于整天不动；但对于固定有锻炼的人来说，过份的事后痛根本会妨碍你进步。无论新加入或者重启锻炼计划，几个星期之后您就别太费心思于痛还是不痛了。



2009 年我跑过纽约马拉松，事后两三天内那腿痛得不像话，但不表示我每次锻炼都得跑一个马拉松！

坚持与激情

人们锻炼无法进步的首要原因是缺乏坚持。他们闷头苦干一、两个星期，然后因“生活所迫”放弃一、两个星期。这简直是进一步接着退一步，结果年复一年原地踏步。

不管你选择了什么运动，缺乏坚持将永远没有进步。一周三练是取得效果的最低限度，练习更多则效果有望更大。只是要记得在频率和训练量之间保持平衡。把不同训练内容分开在不同日子里是个好办法，如此不会让你抓狂。最常用的是安排一天做拉类的练习，另安排一天做推类的练习。我一开始也说过的，计划中你大概也应该至少安排一天练腿。

无法进步的第二个原因是缺乏激情。你想增长力量和锻造肌肉，你当然要能逼着自己去吃苦流汗。有趣的是你的身体却不能理解规律锻炼这回事。因此在练得足够改变肌肉之前，身体就央求大脑停下来。虽然我们的生活如今已经变得大了去了，但身体比原始人时代并没有太大变化。人的自然属性需要节约能量。人体其实并不知道下顿饭什么时候有得吃，不知道怎样才会有饭吃。现代社会里我们没有这样的忧虑，所以径可以抛在一边，且好好练，别担心。问题在于你的内心还是会一感到有点疲劳就赶紧停下来，因此你必须有思想准备，要能强制自己去克服。你呀，要活得比原始思维聪明些。

让原始穴居人练习引体向上？别逗了。他该做也擅长做的是爬树摘果子或者采蜜（爬和引体向上联成一体了）。想想当原始人爬着树，他的肌肉灼热，心跳蹦蹦，你说他会停下来吗？会才怪！那时停下来就等于饿肚子。明白什么叫动力了吧？

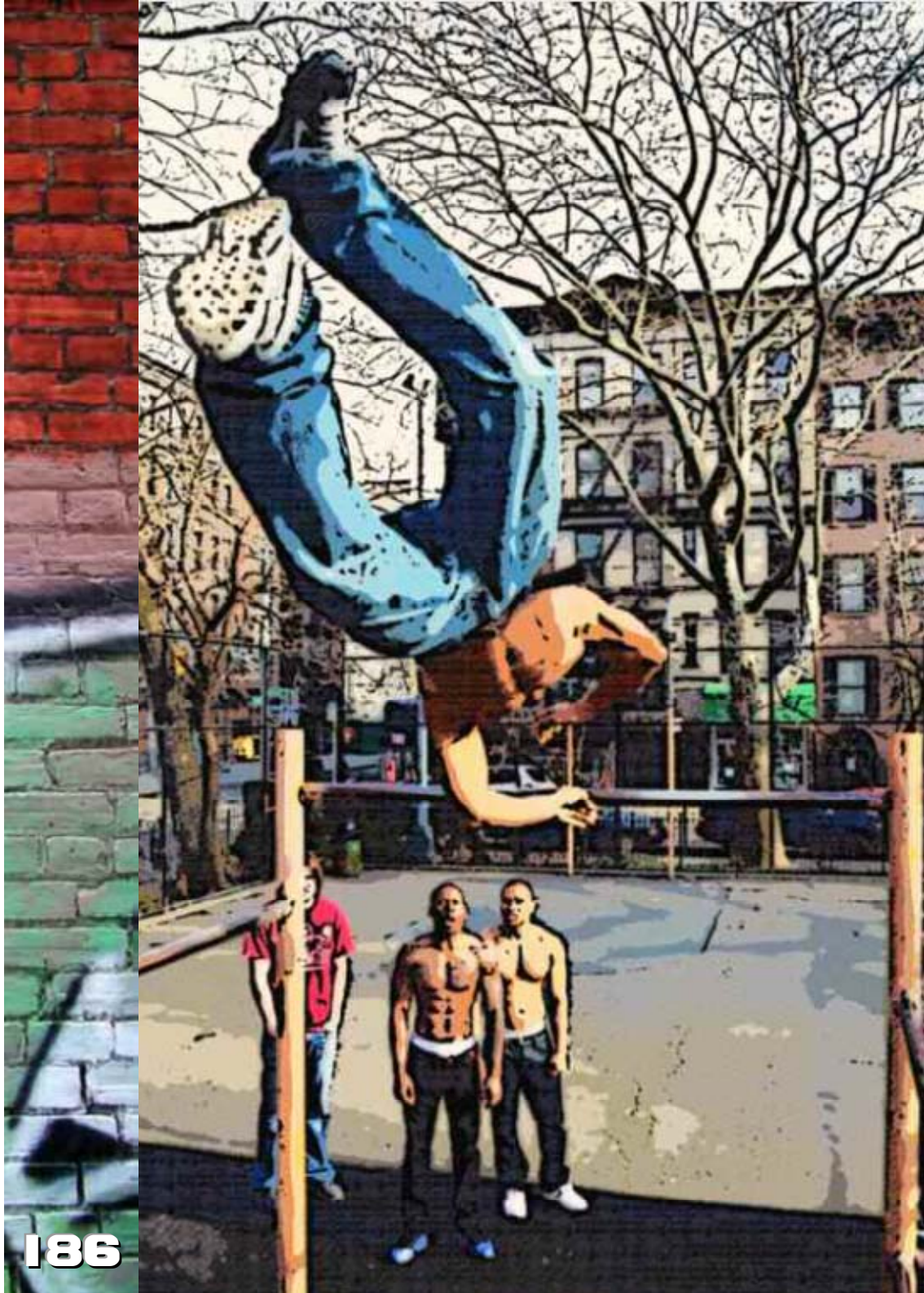
决心和勇气

几年前我得到一场叫憩室炎的肠病，需要做急症腹外科手术。我首先衷心祝愿各位身体康健，千万别惹这种不幸的病。憩室炎一般被认为是现有最疼痛的疾病之一。布洛克·莱斯纳（Brock Lesnar），获得过全美大学生体协冠军、全美职业摔角冠军和终极格斗锦标赛冠军各一个，你想想他经历过多么艰难的搏斗，但他在自传中写了得这种病的体验，说是他有生以来面对的最难受的对手。这也是我有生以来经历过的最剧之痛，远超其余。我到了医院，痛得打滚。一名护士拿过一张表来，上面排着 1 到 10 的数字，每个数字旁对应不同的表情卡通。数字 1 对应的是一张笑脸，数字越大，对应的表情越痛苦。护士问我自己觉得象哪种表情，我喊了出来："10！"

有时候我想，那天我是在拼老命捱过一场艰难的锻炼。自从急症室痛苦地活过来后，我感觉更加自信足以经受最折磨人的体能锻炼。我试过最难受的锻炼在那张表情等级表上最多排在第 6 或者第 7，我想大多数人不会知道第 10 级是种什么感觉。人类已变得太娇气，生活轻松了，但健身一定需要苦练。

激情是锻炼的组成部分，我引用了我们的老朋友汤姆·汉克斯（Tom Hanks）说过的话，就是本章一开始的那段题语。假如你不愿意为了激情而受苦，就请不要期待多大成效。横杠才不会在意你是谁，不会在意你出身何处。你是穷是富都不相干，重要的是你的忍耐力有多大。因此请问自己……自己究竟想变得多棒？

HOW BAD DO YOU WANT IT?



建立自己的训练计划

任何借口都是苍白无力的，没有健身房会员资格——没有问题。时间不够？那就来点高强度的锻炼，只需 20 分钟或者更少的时间，强度比训练持续时间更重要。生活美妙的事情之一就是我们都可以创造自己的命运，一个强大的身躯就是你应该考虑的事情。如果你要这样，就去练吧——你会强大起来。如果你不想改变，我也不会同情你。

我写下如下的训练计划以帮助单杠新手进行训练。你可以凭借经验选择适合自己的等级开始训练。每次训练应至少重复 3-5 组，最高不要超过 10 组。每个练习都应保持相同的控制时长，以 2 秒为一次。当你能把下面的训练做到 3 组，每组 5-10 个动作（或者每个动作静态保持 20-30 秒），那么就可以进行下一级别的练习。如果你的实力处于两个级别之间，可以按你所需自由组合两个练习。

新手应该由第一级开始。

等级 1

低杠臂屈伸
澳式引体
正手静止悬吊
反手弯曲悬吊
反手反向引体
乌鸦式

等级 2

双杠臂屈伸（或 直角杠臂屈伸）
反手引体
正手弯曲悬吊
悬挂屈膝
肘水平

等级 3

引体向上
倒立
折刀倒立撑
悬挂举腿，剥猫皮 或 单杠翻滚
初级双力臂:
增强式引体/摆动引体向上
偏重引体向上
团身后水平/前水平

等级 4

双力臂
倒立俯卧撑
单臂肘水平
韩式曲臂伸
后水平
半团身 或 分腿 前水平
单臂悬吊，单曲臂悬吊，单臂反向悬吊，等等

等级 5

单臂悬吊举腿
前水平
徒手倒立俯卧撑
X 双立臂，360°旋转双立臂，等等
单臂引体

我最喜欢的训练

很多人都喜欢我提出的“设计自己的训练”这个概念，但总有人一直询问有 没有特殊的训练，所以在这里例出一些我最喜欢的方式。无需花费过多的时间，就能费尽你上半身的全部力量。因为这些是相当激烈的运动，我建议在训练第二天好好休息吧

消音器

以下是整个上半身的高级训练，你可以每次进行一个轮回或是一个练习。（你可能会选择下面的折刀俯卧撑或是倒立俯卧撑）

热身：

绕肩，三组每组 10 个，由前向后绕动。

训练方法：

每个练习进行三组，组间休息一分钟
首先是两组：每组 10 次或是练到力竭（哪个先做到就算第一组）
第三组：练到力竭

训练安排：

倒立俯卧撑
双力臂
引体向上

如果你练完之后还觉的不过瘾，可以再来上一组直到力竭。

回归基础

执行下列练习 5 组，每组 10 个。你也可以把这些练习作为一个循环来练，这样的话每个循环里动作各完成 5 次，每循环之间休息 1 分钟。如果你觉得完成这些练习很容易，那就把每个练习的动作换成难度更高的。（例如：引体向上 换成 增强式引体）

训练安排：

引体向上
屈臂伸
悬吊屈膝

疯狂引体

以下每个练习做 2 组——每个动作做 10 次或是直到力竭（哪种情况先发生就算第 1 组）。我建议把不同组的练习连续进行，使得组间休息时间只有 1 分钟或是 2 分钟。

训练安排：

引体向上
突击队引体
重金属引体
下斜澳式引体

评估你的实力

下表利用书中给出的三个主要练习，给出指导以评估你的实力：引体向上、屈臂伸和悬吊举腿。表中的数字是指一组中连续进行且不下杠的动作次数。如果需要你可停下来喘口气，但不要中断练习组次。我建议每隔数周或数月检测一下自己，如超出表中的次数就记录下来。

男子组

	引体向上	双杠屈臂伸	悬吊举腿
新手	< 5	< 5	< 1
初级	5-10	5-14	1-4
中级	11-17	15-30	5-10
高级	18-25	31-45	11-15
精英	26 或 26 以上	46 或 46 以上	16 或 16 以上

女子组

	引体向上	双杠屈臂伸	悬吊举腿
新手	< 1	< 1	< 1
初级	1-2	1-3	1-4
中级	3-6	4-8	5-10
高级	7-10	9-14	11-15
精英	11 或 11 以上	15 或 15 以上	16 或 16 以上

致　谢

首先感谢我的父母,Carl 和 Rosalie 还有我的兄弟 Danny、Jesse,感谢他们超过三十二年来所付出的爱与支持。我很幸运，有一个美好的家庭。

感谢你梁 Colleen，就是在书中和我照片一样多的那位美女。Colleen 对于这个项目非常在意，在几个月的课程中她拍了数千张照片，她和我对于能选进书中的照片都非常挑剔，能选中的照片都是精挑细选的。

感谢 Paul Wade 为本书写下如此令人敬畏的前言，以及他自重力量社区通过《囚徒健身 2》所展示出来的健身方法。（你还没有这本书？快去买吧！）

感谢 John Du Cane，他教会如何拼写“前言”并且为这本书得以出版做了许多事情。John 真是一个很棒的人——能与他以及龙门书局的其他人共事真是一种荣幸。

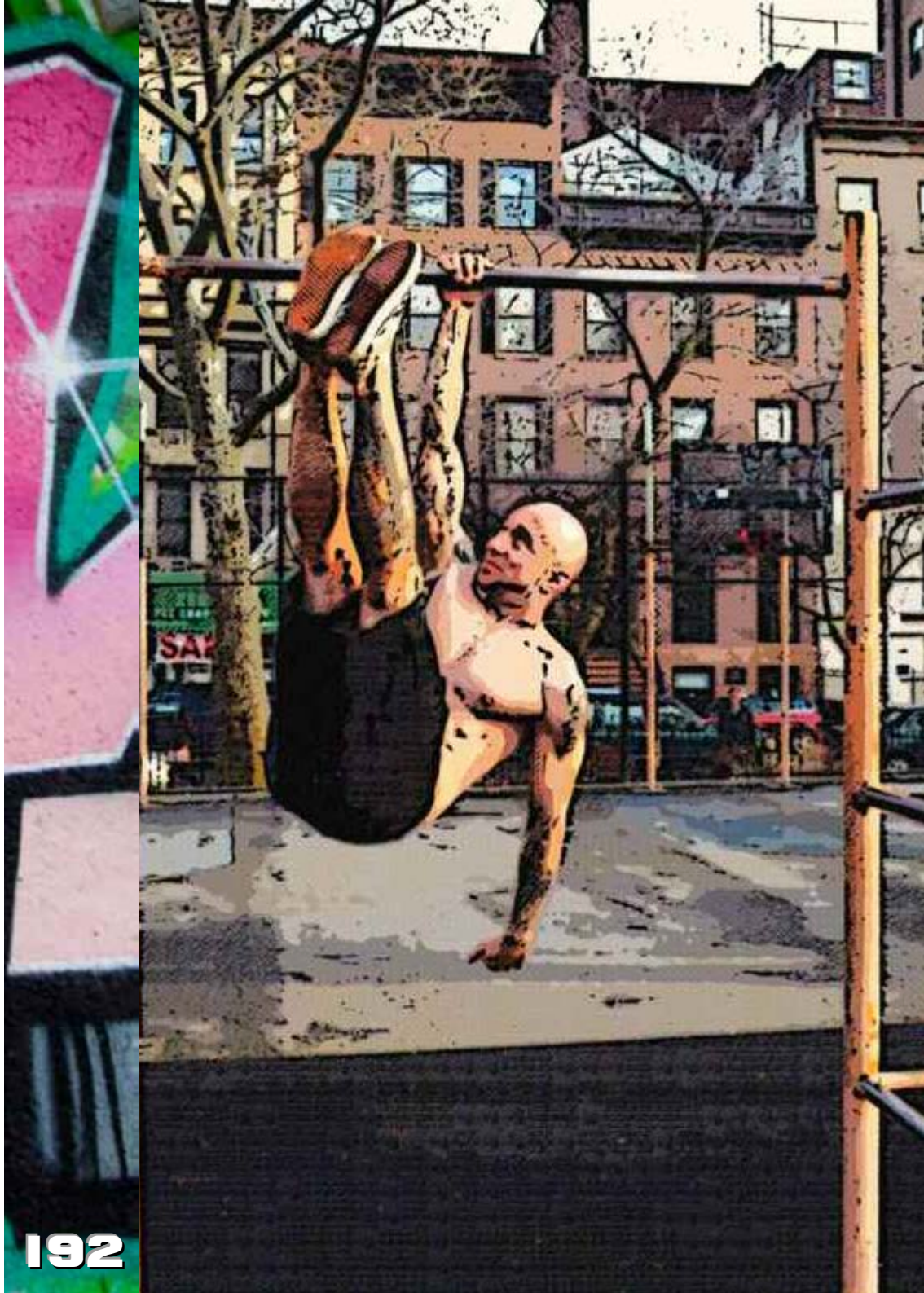
感谢“大 D”Derek Brigham，他为本书进行了不可思议的排版以及封套设计。Derek 还为我设计了一个带有他个人风格的签名，并把我的想法溶入其中，使得这本书看上去比我想像的还要好。

感谢 Daniel Lucas、Keith Paine、 Antonio Si 以及纽约“Nimble Fitness”健身团队的其他成员。这些家伙从认识我的那一刻起就信任并支持着我，为此我非常感激。

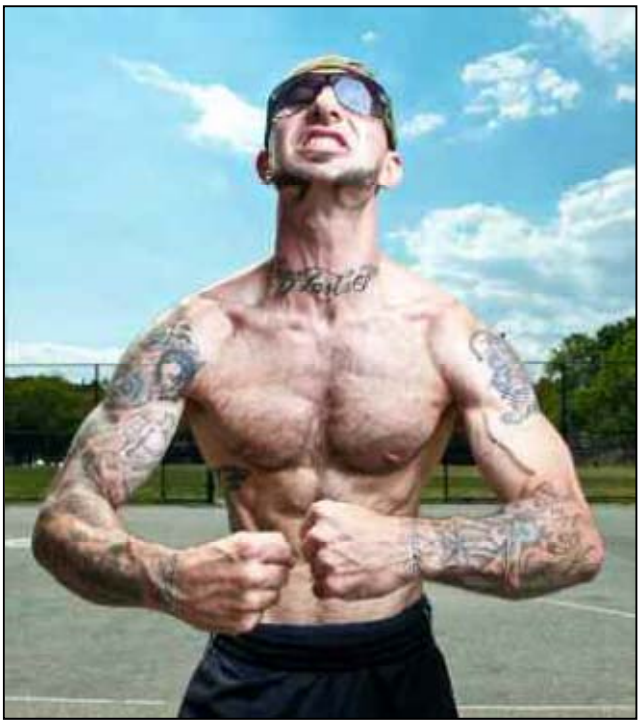
当然，对于常年来给我灵感的引体向上的伙计们以及在单杠社区里积极传播的各位更要多多感谢一下。

最后但并非表示不重要，感谢我所有的其他的朋友们、家人、同事以及客户们，他们支持并积极地溶入我的世界。如果没有他们以及购书的你这本书将不可能成为现实。

我们在努力！


SAK

关于作者

Al Kavadlo 是纽约城最为有激情并且成功的个人教练。作为风云变幻的健身界的中流砥柱，Al 训练过不同的客户，包括运动员和模特，甚至也有奥林匹克金牌得主。因为他拥有惊人的自重力量技艺，Al 广为世人所知。

他的博客（www.AlKavadlo.com），在自重训练的信息方面，已成为最受欢迎的线上资源站点之一。Al 在他第一本书中也分享了他那独特的看法以及运动哲学，书名是《我们在锻炼！日常健身的禅意之路》（We're Working Out! A Zen Approach to Everyday Fitness.）