**六艺十式锻炼要领**

**1.铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌：俯卧撑——**胸肌（胸大肌和胸小肌）、三角肌前束、肱三头肌

**俯卧撑是最好的上身练习动作，它既可以增强我们的身体力量、打造出结实的肌肉、形成强有力的肌腱，又可以让上身的推力肌肉与腹部、下背部及下身协调工作。世上其他的练习动作起不到所有这些作用。**

**俯卧撑要点·避免诡异的角度和手部姿势。找到适合自己的锻炼姿势。**

**·躯干、髋部、双腿始终要成一条直线。只有那些腰部力量太弱无法锁定躯干的人， 才会出现做俯卧撑时撅屁股的情况。**

**·双腿始终要并拢。如果双腿分开，做动作时就无需保持躯干稳定，练习就变容易了。**

**·在动作最高点时，双臂要伸直，但不要让肘部完全锁定，而要使其微弯，以免关节不舒服。**

**·要平缓地呼吸。根据我的经验：上推时应呼气，下降时应吸气。但如果你感觉呼吸费力，就不要遵循这一原则，而要多呼吸几次。**

**·每隔几周变换花样做几组快速练习，对运动能力有好处。尽管如此，最主要的俯卧撑练习还是应该做得慢一些，经2秒降到最低点，坚持1秒，再用2秒回到最高点，之后立即降低身体。**

**2．升降机般的大腿：深蹲——**股四头肌、臀肌、绳肌、大腿内侧肌肉、髋部、小腿、双脚

**深蹲要点**

**·不同幅度的深蹲会锻炼不同肌肉。标准深蹲能够锻炼下半身的所有肌肉。·深蹲动作进行到最低点时，大腿后侧会紧贴小腿，你的身体将无法继续降低。 这时， 需要大腿和膝盖共同发力才能将身体推起， 直到双腿完全伸直。动作幅度再小哪怕一点都算不上“全幅” 。**

**·有些人认为，直接深蹲到最低点对膝盖不好，事实并非如此。只有在你的膝盖预先有问题时，深蹲才不利于它们。而大多数时候，深蹲甚至有助于缓解膝盖问题。如果膝关节处的肌腱还不适应较低的姿势，就可能扭伤。但是，如果你一步一步、循序渐进地小心练习，你的膝盖就能变得很结实，足以练习标准深蹲。·下蹲过程中身体要前倾，但不要过分前倾。因为这样将过分锻炼髋部，而忽略了大腿。前倾是必要的，但不要养成向前弓背的习惯。**

**·在深蹲到最低点时，你实际是“坐着” 。请按照“坐”的标准来要求自己，而不是按照“蹲”的标准要求自己，有时这会帮助训练者降得更低，因为这有助于矫正髋部的姿势—避免屁股向后撅。**

**·最低点的姿势是深蹲中最难控制的部分—几乎所有练习都是如此，不过深蹲尤甚。 尽管难度很高—做单腿深蹲时尤其难，但你在深蹲中绝不能快速下蹲，然后直接“反弹” （靠惯性） 站起， 这会严重损伤膝关节处的软骨。 你应该通过前几式的练习慢慢增强肌腱的力量。**

**·在动作最低点坚持 1 秒钟，六艺都要这样—这是避免做出危险的反弹动作的极佳方式。**

**3．仓门般的背部与大炮般的肱二头肌：引体向上：**背阔肌、大圆肌、菱形肌、斜方肌、肱二头肌、前臂、双手

**引体向上要点**

**理想的动作幅度**

**锻炼力量的理想动作幅度是：手臂几乎伸直（微微弯曲） ，把身体上拉至下巴超过横杆。如果继续拉，直到胸部接触横杆，甚至是胸骨接触横杆，那么背阔肌已经无法发力，主要依靠的是肩脚骨之间较弱的肌肉，这样会限制力量发挥，使上肢处于容易受伤的位置。因此，做引体向上以下巴超过横杆为最佳。在起始姿势中，肘部要微微弯曲，这有两个好处。第一，避免肘部过度伸展，减少肘部承受的压力。第二，可以帮助你稳住上身来做强力的动作。别理那些健美达人给你的指点，记住，做引体向上时，在动作的最低点身体绝不要完全放松、彻底伸展，因为这样会把压力从肌肉转到连接关节的韧带上，这样很不好。在最低点时不仅肘部要弯曲大约 10°左右，为了稳住上身，肩部也要保持“收紧”的状态。**

**“收紧”双肩**

**你要认识到，双肩收紧在任何悬垂练习中都对保护肩部有重要意义。肩关节是球窝关节， 这种关节的运动极其灵活， 但其代价就是极易受伤。 双手抓握横杆、身体悬于空中时， 如果肩部放松， 球窝关节就会被完全拉伸， 只靠弹性不足的韧带维系稳定。这样不仅会使韧带受力过大，引起发炎，而且有时也会导致肩部完全或部分脱臼。这种情况虽然不常见，但的确会发生。如果有伤在先，情况会更危险。做动作布如果肩部保持收紧，密集的肌肉群就会把关节和韧带保护起来，脱臼也就无从发生了。**

**抓握姿势**

**关于引体向上，另一个争论点是抓握姿势。有正握（指根关节朝向自己） 、反握（指尖朝向自己） 、侧握（拇指朝向自己） ……哪种姿势更好呢？这要视情况而定。要考虑的最重要因素是运动生理学家所谓的“内旋现象” 。在引体向上这个动作中，内旋现象是指当我们把身体拉起时，我们的双手会不自觉地向内旋转。这是一个非常小的自然动作，一般不会影响标准的引体向上的效果。但在整个引体向上系列中，随着动作难度的不断提高，其影响会变得越来越明显。做引体向上的要诀是，早期练习时可以使用最容易的抓握方式。本书中的练习示范通常是正握，对大多数人来说，这是最有力的抓握姿势，但反握和侧握也都可以。可是当练习进人标准引体向上之后的阶段，内旋现象的影响会加大，这时如果你再使用固定姿势进行练习可能会感觉不舒服。如果真是这样，那你可以试试新的抓握姿势。随着练习难度增大， 侧握通常会让人感觉更有力、更自然；肱二头肌强大的家伙感受不到内旋现象对其做动作有多大影响，他们更喜欢反握；而有些人则觉得所有练习都是正握更舒服：怎么舒服怎么来。**

**4魔鬼六块：举腿：**腹直肌（即六块腹肌）、腹外斜肌（腰部肌肉）、前锯肌（肋骨外侧肌肉）、肋间肌（肋骨之间的肌肉）、膈肌、腹横肌、股直肌、缝匠肌、髋部前部的所有复杂肌群、抓握所需的肌肉

**举腿要点**

**·呼吸会收紧腹部肌肉和肋间肌。还记得上一坎笑得肚子疼时腹肌的感觉吗？为了最大化这种效果，在放下双腿时吸气，在动作进行到最高点呼气完毕。若有必要，可以在两次动作之间喘几口气。**

**· 腹横肌是腰部深处的肌肉层， 其作用就像紧身胸衣一样， 能够把内脏固定在特定位置。腹横肌如果很弱，在压力之下就可能被撕裂，使一些内脏向外凸出，形成疝气。在腹肌练习中，应该通过紧紧收缩腹部来锻炼腹横肌。在日常生活中始终通过收腹保持好姿势也会有锻炼效果。**

**·有些人认为举腿会使原本就有的背部问题雪上加霜。其实，如果你循序渐进地练习就不会如此。举腿时感到背部疼痛可能是因为力量不均衡——你的腹肌比下背部更强。为消除这种不平衡，训练计划中要包括锻炼脊椎肌肉的练习——深蹲与桥都很有效。**

**·做腹部练习之前，要确定胃里的食物已经消化得差不多了。吃饭与练习腹肌的时间间隔至少为两小时，否则会出现腹胀，从而影响动作。一如果你发现直腿举腿很难，这可能是由于你的腘绳肌过紧所致。训练前先拉伸腘绳肌，情况会好一些。**

**·做大量仰卧起坐会使腹肌轮廓分明，纯属无稽之谈。肌肉的情晰度取决于身体的精瘦度。而脂肪的减少在全身范围内是按比例分配的，不可能通过大量做某种动作而使某一部位的脂肪减少，所以别浪费时间了。**

**·如果你想拥有清晰的腹肌，就忘掉高次数训练。循序渐进地练习举腿会使你的腹部肌肉厚实而强壮，同时还要控制饮食以减少脂肪，这样你的肌肉轮廓就会凸显出来。**

**· 现代的大多数腹部训练计划都包括许许多多的孤立练习， 比如侧卷腹、 拉力器转体等，以便能够“全方位”地锻炼腹肌。这些迷你的练习根本无挤于事，也丝毫不会影响到你的腹部。腰部肌肉的发展来自那些能够锻炼全身的循序惭进的练习。·有些健美人士相信，借助一根杆子做大量转体动作会使腰部变细，这简直是神话。 过度训练（比如一周跑 4 次马拉松）会在全身范围内导致肌肉的消耗，但特定练习不使特定部位缩小或“损耗” ，不管多少次都无效。大量的转体练习只会使脊柱不适。**

**·在举腿练习的最低点，如果用一点儿惯性摆动身体，动作就会变得容易不少，但这样不好。**

**5严阵以待的脊柱：桥——**所有的脊椎肌肉、下背部、髋部后部、股二头肌

**桥的要点**

**·如果你做不到深蹲和举腿系列的第六式，最好不要尝试这个系列**

**· 脊柱应该形成凹面，背部必须形成优美的弧形。说来简单，但如果脊柱的深层肌肉很弱，那么训练者就倾向于使用四肢撑起身体，这样背部会显得很直挺。**

**· 臀部应该远离地面。较弱的桥最明显标志就是髋部只能勉强离地；完美的桥，髋部与臀部应该比头部和肩脚骨要高。这点很难判断，除非你从侧面给自己拍一张照片。**

**· 双臂与双腿应该伸直。做桥时，双臂伸直相对容易，但要双腿与其同时伸直，则需要训练者具有非常好的柔韧性。**

**· 呼吸应该又深又平缓。桥使胸腔伸展，使 MA 受到压力，如果胸部僵硬，那训练者的呼吸会急促不平。自然的呼吸是掌握桥的标志。切记，练习时绝不要屏住呼吸。**

**6健康、强力的肩膀：倒立撑——**肱三头肌、肩部、上肢带肌、斜方肌、双手、手指、前臂

**·蹬起时双手不要离墙太近—约 15一 25 厘米（有时更远）会更稳定。双手与肩同宽，重量训练者也许倾向于更宽一些，但那样会不太稳定，并使动作缺乏效率。**

**·练习倒立撑时，不要像做推举那样强迫两肘分开。肘部会自然向内，或者正对着胸前，或者略微斜向外。哪种都可以，舒服即可。**

**·身体不要完全伸直，要略微向前弯曲。双脚比头部更靠后 ，这是身体倒立时最自然的平衡方式。背部既不要过度弯曲，也不要完全伸展，保持一定的弧度。**

**·刚开始练习时，你可能想把背部抵在墙上，以分担体重，这可不是好习惯。你最终要达到的是只有双脚脚跟接触墙壁的水平。其实遵循上面的技巧要点—双手与墙壁有一定距离，身体弯成一定的弧度——双脚脚跟自然而然就会成为身体与墙壁的唯一接触点。你无需强迫自己摆任何怪异的姿势。**

**·慢慢地，双脚给墙壁的压力会非常小—仅仅用于保持平衡。如果慢慢尝试用越来越小的压力，那么在你想做自由倒立撑时也不会太困难。**

**·有人发现，依靠墙壁练习倒立撑时，脚跟与墙壁之间的摩擦会增加倒立撑的难度。 你可以穿一双厚袜子，并选择在平滑墙壁上练习，这样就可以减少摩擦。我见过一些训练者会在砖墙上粘上胶带，从而帮助脚跟上下滑动。你可能需要这样做，也可能不用，看你自己。**

* **锻炼注意事宜：**

**每隔几周变换花样做几组快速练习，对运动能力有好处。尽管如此，最主要的俯卧撑练习还是应该做得慢一些，经2秒降到最低点，坚持1秒，再用2秒回到最高点，之后立即降低身体。**

**为什么应该以这样的速度做俯卧撑呢？原因有二：**

**第一，平缓的动作能够练就更高水平的纯粹力量。当你做爆发式运动时，这一动作的某些部分不可避免地要依赖惯性，惯性发挥作用就意味着你的肌肉没有发挥作用。这样，当你快速练习某个动作时，你其实是在作弊。我们总会看到有人做俯卧撑时会从最低点“弹”起来，因为他们的肌肉缺乏能移动身体的纯粹力量。**

**第二，与爆发式运动相比，人类的关节更适应常规运动。如果你进行的是常规运动，那你受到慢性或急性损伤的可能性就很小。只有当你的关节已经适应了一般的、速度平缓的动作之后，快速动作对你而言才是安全的。如果你喜欢，那么爆发式动作可以作为你训练时的补充，但它不应该成为主要训练方式。只做爆发式动作的人早晚会关节疼痛、咔咔作响。**

**在动作进行到最低点后暂停片刻，可以消除任何惯性，并增强肌肉力量与控制力。这就是为什么我提倡在动作进行到最低点时保持1秒的原因。另外，“亲亲宝贝”这一技巧也可以应用到重量训练中，如卧推或肩部推举。如果你不能在动作进行到最低点时让横杆轻轻地“亲吻”你的身体，而是不得不弹回来或突然停止，这就说明杠铃的重量过重了。怎样就算过重了呢？简言之，如果你不能在某一动作幅度内完全控制这一重量，那它就过重了。**

**在所有力量训练中，升级都是最重要的。就肌肉的大小与爆发力来说，如果你所做的动作一成不变，那你的收获也一成不变——不管你反复练习了多少次都没有意义。本书介绍的体系包括十个不同的俯卧撑动作，我将其称为十式，每一式都比前一式的难度更大。对大多数人来说，六艺的前三式都相对容易，伤病正在恢复的训练者可以将其当作有治疗效果的系列练习。同时前三式也能帮助初学者或超重者轻松上手，并逐步提高他们的体能。剩下的几式则越来越难，直到最难的变式——最终式。我建议健身者一步步练习——从初级到中级，再到高级——按照我所给出的练习次数一式一式地逐渐升级。**

* **用自身体重锻炼的好处**

**为什么说“老派”体操与现代社会流行的、基于健身房的锻炼是两种完全不同的锻炼方法呢？对这一问题，我可以大书特书。不过，篇幅有限，我打算只讲些两者的基本差别。我总结出以下特别特别重要的六点。**

**1. 用自身体重锻炼需要的器械非常少**

**绝没有一套力量训练体系能比用自身体重锻炼更符合“独立”与“精简”这两条原则了，绝无仅有。就算热衷于重量训练的人也不得不承认这一点。**

**对“老派”体操大师而言，他们的身体就是一座健身房。其实大多数体操动作都无需器械，有时你可能想借助一些外物加大动作强度，但即使足不出户你也可以找到这样的物体。你需要的是可以让你抓住、能让你吊在空中的东西，随便看看就能找到它们——门、管道，甚至是树杈。你根本不需要去健身房，即使在家中锻炼你需要的空间也不会很大——只要有一块与你的身体同样大小（有时甚至更小）的地方就足够了。**

**其他力量训练体系需要用金属重物、绳索、链条或某些器械给你施加阻力，与之不同的是绝大多数体操动作利用的都是你最唾手可得的阻力——你自己的体重。无需在健身房、无需借助健身器械，意味着你就不用准备很多东西，这样你的家中也不会凌乱不堪。此外，这也意味着你可以随时随地锻炼——不管是度假时、出差时还是上班时，而且不用限定地点。这就是体操在监狱中幸存下来并大放异彩的原因——在那里，健身器械少之又少，而囚徒又不能自主选择住所，有时甚至还要被单独禁闭。**

**还有一大好处，就是体操锻炼不需要花钱。无需器械就意味着无需投资，无需健身房就意味着不用交会员费——永远不用。**

**2. 用自身体重锻炼增强的是实用的运动能力**

**体操以实用为最终目的，这是体操受到囚徒青睐的另一个原因。在监狱里，当你麻烦临头时，你要有能力化险为夷。“绣花枕头”在夜总会或许还有些用，但在监狱里你需要有独自解决问题的真正能力。**

**其实锻炼时我们并不需要移动杠铃或哑铃。在可以移动外物之前，你首先得移动自己的身体。人的双腿一定要有力，这样一来，在进行跑步和角斗等竞技运动时，你才能轻而易举地承受躯干的重量。另外，你的背部与手臂也要有力，这样你才能自如地控制自己的身体。**

**可惜的是，许多现代健身者不明白这些。他们锻炼的头等目标就是能移动外物。他们可能精于此道，可他们忽略了移动自己的身体这一最基本的目标。我见过一些“庞然大物”，他们能深蹲230千克的重量，可上楼梯时却摇摆蹒跚，像上了年纪的人一样上气不接下气。我认识一位身体发展失衡的举重运动员，他能卧推180千克，却几乎无法自己梳头。**

**练习体操不会出现这些问题，因为体操本质上是“在运动中训练”。“老派”体操会让你成为绝顶强者，而且不管你练到什么程度，在运动时都只会更灵敏、更柔韧，而不是更迟钝、更僵硬，因为你练出肌肉的目的是让它们移动你的身体，而不是移动外物。**

**3. 用自身体重锻炼会让你力大无穷**

**体操是最有效的锻炼方式，因为体操正是人类的身体进化得适合做的事情，它们不仅仅调用个别肌肉，而是会调用整个身体。也就是说，体操不仅能打造肌肉，还能锻炼肌腱、关节和神经系统。**

**在动作中肌肉和神经系统的协同作用是体操可以打造惊人力量的原因。受健美哲学的影响，许多重量练习者都相信有棱有角的肌肉才是力量的源泉。但事实上，是神经系统使肌肉细胞“开火”的，所以一个人的力量与爆发力主要由神经系统决定。这就解释了为什么会有这种奇怪的现象：一个人可以比另一个人的块头小很多，但实际的力量比对方大很多。**

**那些非常强壮的人都会告诉你，肌腱的力量很可能比肌肉块头更重要。体操动作能够以自然的方式锻炼关节和肌腱，并使之达到一个很高的水平——比通过力量训练达到的水平更高。**

**体操能有效地增强我们身体力量的另一个原因就是，体操动作可以训练许多肌肉群一同发力。例如，深蹲就不仅会锻炼大腿前侧的股四头肌，还能锻炼到臀大肌与臀小肌、脊柱、髋部、腹部和腰部，甚至连脚趾肌肉也需要参与其中；而姿势标准的桥甚至会牵动我们全身的百余块肌肉。**

**这一点与前面所述的第二点相互呼应。人体自然地进化为以复合、整体的方式工作，而很多健美动作，尤其是使用器械的动作，会人为地把肌肉孤立起来，致使肌肉的发展不协调，功能不平衡。在做健美动作和重量训练时，动作经常被限定在特定的轨道里，这意味着只有很少一部分区域得到了锻炼（有时甚至只能锻炼单一的肌肉群）。但是在体操训练中，你必须移动整个身体，这就要求协调、平衡，甚至还要求精神的集中。所有这些都在增强肌肉力量的同时发展了“神经力量”。**

**4. 用自身体重锻炼能保护关节并使之更强壮**

**在监狱里，不管你的年龄有多大，你的身体必须强壮。身体虚弱或关节疼痛很容易使你受到他人的攻击，即使你的块头看上去很大也无济于事。你可能会觉得很奇怪，但这就是为什么很多囚徒有意不进行重量训练的重要原因之一。**

**现代的力量训练与阻力训练存在的一个主要问题就是会损伤关节。人体的关节由肌腱、筋膜、韧带、滑囊这些纤弱的组织支撑着，这些组织都无法承受高强度、大重量训练的冲击。人体的有些部位很脆弱，如手腕、肘部、膝盖、下背部、髋部、脊柱、颈部等。大运动量训练尤其容易使肩部受伤。如果你能找出一位已经练习一两年举重运动，而以上部位又没有慢性关节疼痛的人，那你可是相当幸运。**

**你可以先别轻信我的话。随便走进一家健身房你就会发现，举重练习者都会用高科技材料制成的带子把腕部和膝盖裹起来、把腰部缠紧，同时还会在肘部使用固定绷带。健身房的更衣室里经常散发着薄荷油和镇痛药的味道，这些都是用来减轻疼痛的。关节问题会与健美者如影随形，而他们滥用类固醇则会使这些问题雪上加霜。然而，肌肉却会以不可思议的速度增大，快得令关节望尘莫及。大多数健美者在将近40岁时，身体的损伤已无法逆转，无论他是否还在锻炼，疼痛已然成为其日常生活的一部分。**

**受伤的原因在于健美动作大都很不自然。为了着重打造肌肉，那些健美者不得不在做动作时以极不自然的动作角度举起极大的重量。这样做的副作用之一就是给脆弱的关节造成了巨大的压力，而关节必须反复忍受这些恐怖的压力。久而久之，纤弱的组织被撕裂，随之而来的还有肌腱炎、关节炎及其他疾病。关节发炎会出现红肿、瘢痕组织，甚至是钙化，这样一来关节就会变得更脆弱、更僵硬。健美的主要目标在塑造肌肉，而肌肉能够比关节更快地适应大重量的刺激。这就意味着，健美者的肌肉越发达，随之而来的病痛问题也就越严重。**

**循序渐进地按照本书介绍的内容训练，则不会出现关节问题。相反，你的关节在会在不断的运动中得到增强。如果你的关节有旧伤，甚至会慢慢好起来。为什么这些体操动作会对关节有好处呢？有两个原因：从物理学角度来看，做体操动作所承受的阻力不会大于练习者自身的重量，这样健美界推崇的过度负重训练的情况就不会出现了。从人体运动学角度来看，人体经过数百万年进化的首要目的是能够使自己的身体灵活移动，而不是日复一日地以同样的姿势举起越来越重的外物。**

**运动学家可能会说，体操动作比举重技巧更“本真”。当你移动自己的身体时，比如做引体向上或深蹲时，你的肌肉和骨骼会自发地调整为最有效、最自然的运动方式。相反，举重时你的身体不得不尽可能不自然地移动，从而最大限度地锻炼相应部位的肌肉。引体向上能很好地体现体操“本真”的性质。我们的灵长类远亲要借助树枝让自己在树丛中悠来荡去，即使人类已经进化至今，但遗传下来的身体结构在人体内依然存在，这就是为什么大家能快速而安全地进行引体向上训练的原因。健美者用俯身划船替代引体向上，但人类的身体并没有进化得适合这样做，所以许多举重者做这个动作很容易伤到脊柱、下背部以及肩部。**

**体操动作会自然地利用关节，从而使关节与肌肉协调发展。久而久之，你的关节就会更加强劲有力，而不会饱受折磨、越来越弱。随着你的关节组织逐步修复，原来的老伤旧痛会一扫而去，以后你也就不会轻易受伤了。**

**神话般的约翰·格里迈克，正准备撕开厚厚的电话本，这对他而言是一件轻而易举的事，就像普通人撕一张纸那样容易。他手臂粗壮，臂围超过46厘米，而他的身高只有175厘米。要知道，他在使用类固醇的时代之前就已经获得了此等力量与块头，而且他经常得在铸钢厂工作12小时之后才能抽空进行训练。在他的成功历程中，传统体操扮演了重要角色。**

**5. 用自身体重锻炼能快速打造完美体型**

**力量与健康应该是健身的主要目标。而体操既可以让你的身体尽可能强劲有力，又可以让你的肌肉和关节健康且实用。但说老实话，大家都想练出点块头来，而且越大越好。因为这既可以增强自信，也能够向其他男人发出这样一种信息——“别惹我”（当然，在与女士相处时不会有什么妨碍），这是监狱文化的重要部分。**

**现代体操主要是为了增强耐力和有氧能力，但无法发展出极限力量。“老派”体操则会以最直接、最有效的方式给你的骨架裹上大块肌肉，并让你的体能达到巅峰。另外，“老派”体操也不会让你像那些使用类固醇的现代健美人士那样，看上去就像穿着鼓鼓囊囊的畸形的猩猩装，而会让你自然、健康、拥有比例完美的身材，就像那些为古希腊神像做模特的运动员一样。即便在今天，那些运动员依然被视为完美身材的典范。**

**在使用类固醇之前的时代，人们普遍认为有史以来肌肉最发达、最符合审美标准的人是约翰·格里迈克（John Grimek）。1939年，他被评为“完美男人”，并两次获得“美国先生”的称号（1940年、1941年）——他是历史上唯一一位两次获得此称号的人。他的体格令人望而生畏，直到现在这样认为的人还大有人在。格里迈克简直是男子气概的终极范本。不同于今天那些肌肉僵硬的健美人士，格里迈克还是一名能力非凡的运动员。摆造型时，他会先做个倒立撑，然后再把腿放下来做一个完美的桥，接下来会把腿伸直劈叉坐下。格里迈克是狂热的举重运动员，但**

**他也说自己是主要通过倒立练习锻炼上肢肌肉的。他宣讲体操的价值，但听众似乎寥寥无几。**

**下次电视上播放男子体操时你不妨看看，他们就是用自身体重锻炼出魁梧健壮的体格的。那些家伙都有强健的二头肌，他们的肩部就像个椰子，背阔肌则像一对翅膀，所有这些都只是靠克服重力移动自己身体获得的。过去的人们都是这样锻炼的。**

**6. 用自身体重锻炼可以保持正常体脂率**

**其实，健美运动会让你暴饮暴食。忘记你在杂志里看到的那些大块头吧，他们在大部分时间里都没办法保持那样的身材。只有在近乎变态地控制饮食数月之后，他们才能在短暂的赛季内拍出那样的照片。在赛季外的其他时间，他们的体重会猛增——会长二三十千克甚至更多的赘肉。而这还是所谓的专业人士，普通健美者的情况则更糟，他们读到的杂志都告诉他们要摄入比实际所需多得多的蛋白质（其实是为了推销营养补剂）。结果，健美者们会寻找各种机会吞下大量能促进肌肉生长的食品。然而，大多数人都不会使用大剂量的类固醇，而正常的新陈代谢并不能把所有的额外热量转化成肌肉。其结果就是，认真进行重量训练的人大都会营养过剩，脂肪堆积。**

**重量训练与暴饮暴食紧密相连。专业的举重运动员都认为，如果在锻炼前吃得多一点儿，举得就会好一点儿，肌肉就能多长一点儿。锻炼之后，他们吃得也自然多一点儿。**

**体操锻炼中的情况则恰恰相反。如果说肥胖与健美运动是最好的朋友，那么肥胖与体操就是天然的敌人。如果你的目标是用180千克的重量做俯身杠铃划船，那你可以随意多吃，因为即便你挺着大肚子，也依然可以达到目标。但是，如果你的目标是做单臂引体向上，那你就不能不顾及体重，毕竟还没有人能在变成大胖子之后反而更加擅长做类似的体操动作。**

**体操的目标就是学会移动自己的身体，你越胖这对你而言就越难。一旦你开始有规律地进行体操训练，你的潜意识就会将体重与训练难度联系起来，并且会自动调节食欲与饮食结构。我的亲身经历使我对此深信不疑。进行体操训练的人会自然地失去赘肉，试试看吧！**

* **热身**

**最有效的热身方式就是要练习什么动作，就以此动作的低难度版热身，做上2～4组高次数的、难度递增的练习。如果你很年轻，关节又没有问题，那只需做2组热身；如果你年龄偏大，身体状况不好或是天气寒冷，那就做3组，甚至4组；超过4组，只是白费力气而已。唯一的例外就是身体有伤的情况，那样的话我建议你针对受伤部位再多做一组热身练习，在不感到疼痛的情况下做多次反复（30次或更多），之后再做些轻微拉伸，这就够了。锻炼之前做这些，就能让一些血液流入受伤部位，从而起到保护作用。**

**由于大家的身体差异较大，我很难给出精确的热身方案。最好的办法就是，热身时先做一组20次的练习，然后再来一组15次的练习，之后就可以开始正式锻炼了。热身时不要太卖力，两组练习中只要用一半的力量即可。换句话说，第一组热身要选择一项你至少能完成40次反复的动作，第二组热身要选择一项你至少能完成30次反复的动作。第二组动作的难度要高一些，因为次数降低了。第一组热身使你打算锻炼的肌肉充血，第二组热身时这些肌肉已经开始使劲并燃烧起来。两组热身之后，你应该感觉很兴奋，准备做更刺激的锻炼——而不是精疲力竭，想要休息。**

* **动作节奏**

**对我的所有学生，我都建议2秒下、2秒上、在结束姿势中暂停1秒的练习节奏。你应该在所有系列中保持这一速度，至少到第五**

* **进步**

**这又带来了另一个问题：如何在十式中从上一式升级到下一式。说起来很简单，先达到初级标准，然后每周或每两周（难度更高的动作可能需要三～四周）增加一次反复。如果能够一直坚持这样做，那你很快就能够在任何动作中做到一组十次；然后开始每次做两个锻炼组。**

**给你的两个锻炼组不断增加次数，久而久之，很快就能达到中级标准，然后再增加第三个锻炼组，但是只有当该练习的升级标准这样要求（大多数练习无此要求）时才如此。继续增加次数（保证动作标准），坚持一段时间，直到满足升级标准，再升级到该系列的下一式。**

**如果能够严格遵循这个简单的升级方法，那么你最终都能做到每一艺的第十式，即梦寐以求的最终式。你可以得意片刻，因为你已经跻身于让人一见难忘的训练者之列。但是技艺无止境，强壮之路永无尽头。当你达到最终式时，你可以看看“更上一层楼”的部分，那里有关于如何进一步提高的建议。**

* **排难解忧**

**有时你的训练会停滞不前，可能时不时地，你不能增加反复次数，不过停滞最常发生在训练者达到升级标准，准备升级到该系列的下一式时。虽然以前都做得不错，但有时候他就是不能从一式跳到下一式。如果你也遇到了这样的问题，下面的四个方法会帮你渡过难关：**

**1. 降低体重。动作难度越高，就越需要肌肉与体重成很好的比例。结实的肌肉当然不会阻碍你成功，但脂肪会。如果你发现自己停滞不前，很难进步，那可以集中几个月内甩掉赘肉。**

**2. 多休息。干劲与刻苦都值得赞美，但是如果让身体超负荷工作，那就是自讨苦吃。尝试增加休息的天数。通常来说，如果训练过度的话，回到“渐入佳境”或“炉火纯青”这样的计划，便会使你继续进步。**

**3. 有耐心。这是一个常见问题，经常有训练者迷恋于进度，逼迫自己每次训练都增加很多次反复，以期迅速升级。这时他们的动作往往不标准，开始草率应付或是依靠惯性而不是力量做动作。很快，他们就会尝试远远超出他们能力的动作，他们不能理解为什么自己的进度会戛然而止。如果你也遇到了类似的问题，那就回到前几式重新开始。仔细检查动作姿势是否完美，然后再慢——慢——提——高。我保证，身体会适应、发展——按身体自己的节奏，而不是你的节奏！**

**4. 干净地生活。帮助自己身体适应、发展的方式之一，就是正确对待它：让它睡足觉，别给它灌酒精和毒品，别让它透支，尊重它。**

**最后，要有信念。不要失望、沮丧或生气，坚持长期训练，适应它并感受它带给你的益处。信任你的身体。遵循以上建议，你会在以后的锻炼岁月里不断进步。**

* **巩固训练**

**巩固训练是处理这种状况的好办法。不是一周锻炼一两次，每次都努力增加次数，而是尝试每天都练习这个新动作，有时甚至是一天练习两三回。放松，然后每回不是尽可能做更多次，而是最多只做一两次。很可能是早晨醒来做一次单臂引体向上，午饭后再做一次，熄灯前再做一次，诸如此类。动作要标准，别太卖力。重点是把训练量分散在几天时间内，每次尝试都留有余力。如果肌肉酸疼得厉害，那就停几天。**

**这样训练一两周之后，曾经看似不可能的动作就会慢慢变得容易了。再回到正常训练时，你会发现多次反复已经不在话下了。**

**我不知道为什么巩固训练会起作用，但它的的确确有用。有人告诉我说这是因为相比于一次长时锻炼，多次的短时锻炼可以更有效地“教”神经系统处理相应的动作技巧。不要在那些你已经能做多次反复的动作上使用巩固训练，只有在升级到新的、让你真正遇到挑战的高级技巧时才使用它。**

* **多少锻炼组为好？**

**我通常建议练习两组，这样更有了“双保险”。更多的训练不仅会不必要地耗费体力，也会延长身体的恢复时间，并可能令关节不适。**

**努力训练，但不要“力竭”，总是至少储存一次反复的能量。一个很好的判断方法是，当你的动作开始严重走形时，就结束这一组练习。如果你感觉需要突破这一点，那应该减小动作幅度，或者短暂休息一下，再做几次高质量的、姿势完美的动作；也可以只练习反向阶段（即从结束姿势回到起始姿势的阶段）的动作，但这应该是高级训练者在特定条件下才可以考虑的。**

**自身体重训练更加本真，因为它锻炼人体的方式正是人类在进化中所适应的方式。因此，没那么多“微创”，也没那么多“力竭”的感觉——你无需让自己完全虚脱。如果想变得更强，那就要像短跑选手那样，而不要像马拉松选手那样。热身，然后冲刺！竭尽全力做少量的几组，不要无休止地锻炼，不要无端增加次数。**

* **组间休息**

**至于组间休息多久，那要看你的目标。想要达到终极耐力，休息时间就要尽可能短。有些家伙会使用秒表，好让自己逐渐减少组间休息的时间。另一种监测组间休息时间的方式是数呼吸次数，这种方法虽然没有使用秒表那么准确，但好处是有助于训练者关注自己的呼吸节奏——这是学会控制呼吸的第一步。**

**如果你想要练出力量和肌肉，就必须有足够的休息时间，以便在做下一组练习时能够全力以赴。这没有什么规定，完全要看你的个人情况。有人认为两个锻炼组之间的休息要足够短，或许在学校里他们就是这么学的，或许他们没有像正视重量训练那样正视自身体重训练。不管什么原因，这种想法都是错的。力量体操会耗尽肌肉内的糖分，使身体乏力。尊重六艺中的技巧。如果你发现自己需要在组间休息5分钟才能恢复大部分气力，那就休息5分钟。只是要注意，如果你需要休息5分钟以上，那么身体就会开始冷却——这时可以在屋里走走，伸展一下正在锻炼的肌肉，从而保持肌肉内的血液循环。**

* **训练日记**

**在训练之后尽快用纸和笔记录下自己的训练内容，下一次训练之前你只需简单地浏览训练记录，就知道这次需要实现或挑战什么了。不要写在散页的纸上，既容易乱，也容易丢失。你需要一个日记本，不需要华而不实或漂亮可爱的本子，因为训练日记会被到处放，所以简单结实即可。**

* **训练日记的好处**

**记录自己的训练内容，这种做法已经有几百年的历史了，因为这样有如下的好处：**

**把生命中重要的事情记录下来，这是人类的天性。记下自己的努力与成就，本身就是很有益的活动。训练日记会见证你的成长，在几年之后再翻看时，更会让你倍感欣慰。**

**你可以据此分析你的训练方法在短期和长期内的效果。我坚持写训练日记已经有20多年了，每当觉得锻炼方向有问题时，我就会看看几年前进展顺利时的记录。读到的内容常常让我吃惊——我对过去锻炼的记忆经常与事实迥然不同。**

**记录训练内容就是学着做自己的教练，这会迫使你思考你的训练方式，让你领会很多普遍的运动理论。**

**为了记录训练而回忆的过程本身就会发展大脑中记忆训练内容的区域。坚持写日记一段时间之后，你对训练的回忆将变得更快、更准。**

**记录自己的训练，就可以准确评价自己的表现，而这反过来也可以帮你确定之后的训练目标。**

**大多数随随便便的训练者都低估了最后一个好处的重要性。训练必须是有进步的，把这个过程用白纸黑字写下来肯定有助于你保持进步的势头。你不需要每次训练都有进步（等你到达高级阶段时这更是不可能的），但是在数月或数年之内，你的训练应该呈现进步的趋势，否则你就是在白费力气。**

* **写训练日记**

**对训练的记录应该快速、有效。如果记录过程拖沓繁冗，你就不大可能坚持下去。**

**训练日记的内容不外乎锻炼日期、所做的练习以及相应的组数与次数等细节，必要时也可以附上一些相关的评注——当然，这不是必需的。**

**关于日记中的条目，下一页有很好的例子。**

**其实这些条目还能更简单明了，可以写成“1×20”，而不是“1组：20次”。也可以使用一些简单的符号——什么样的都行，只要你容易理解并记住就好。**

**有些家伙真的从写训练日记中自得其乐，他们样样不漏，包括对练习技巧的新想法、强度水平、心理感受以及饮食效果等细节。我得承认，我的训练日记有时候更像《魔戒》中的一个章节，而不像简洁的诗歌——这样做可以让我从漫长而枯燥的监狱生活中暂时解脱出来。如果你不想这样，那大可不必浪费这么多笔墨。条目简短、整齐、准确，就非常不错了。**

* **训练计划**

**好了，该说细节了。多久训练一次，一次训练多久？这主要取决于三个因素：可用的时间、身体状况、目标。时间这个问题很简单，我知道监狱里很多家伙一天锻炼好几个小时。如果你需要长时间工作，那你很难有这个时间；如果你为人夫、为人父，有不少家务，那你几乎不可能有这个时间。身体状况也很重要，只有达到了某个水平，频繁而持续的训练才会有效果；如果你的身体欠佳，过度训练会超出身体的恢复能力，会拖垮而非提高你——不管你的干劲多么大。训练目标也许是决定训练长短以及频率的最主要因素。持续时间很久的大运动量训练，会造就体力和耐力，但不会打造肌肉和力量。肌肉和力量的真正发展靠的是高强度而非长时间的训练。质高于量，是力量的奥义。**

**力量是我现在训练的动机，这也是我一般不赞成长时间训练的原因。我建议先好好热身，然后做二～三个锻炼组，这时要在每个单项练习中都全力以赴。如果你要的也是力量，那么更多的组数就是浪费时间——你只是在耗费精力、原地踏步。一旦你真正付出全力，再多做一点儿就只会损害身体的恢复能力，让你更长时间地感到酸痛，这又意味着你必须等更长时间，才能重新练这个动作。**

**考虑到这三个要素，我制订了五个基本训练计划。第一个是“初试身手”，一周训练两次，对初学者比较理想。第二个是“渐入佳境”，一周训练三次，几乎能帮助任何人实际地获得力量和肌肉。第三个是“炉火纯青”，每周训练六次，非常适合那些体能不错的人。第四个称为“闭关修炼”，只适合恢复能力特别好的高级训练者。最后一个计划是“登峰造极”，是为专攻耐力而非力量的精英训练者设计的。**

* **初试身手**

**对任何新手来说，这都是非常好的计划。对所有想打好基础，并长期、深入运用本书内容的训练者，我都强烈推荐这套计划。此计划只有四种最基本的练习，一周训练2次。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| **俯卧撑：2~3组** | **无** | **无** | **无** | **引体向上：2~3组** | **无** | **无** |
| **举腿：2~3组** | **深蹲：2~3组** |

**刚开始训练时，身体还不太适应，酸痛的肌肉会非常妨碍你。该计划为训练者提供了很长的恢复时间。**

**这个计划只包括六艺中的四艺。只有在这些基本动作对你而言已是驾轻就熟之时，你才可以尝试桥和倒立撑——它们对肌肉和关节的要求更高一些。**

**肌肉比关节适应得快。对刚接触这些动作的软组织而言，该计划给它们留下了充足的发展时间。**

**在十式的前期阶段使用该计划或相似的计划。等这四艺都练到第六式之后，就可以移步下一个计划了。**

* **渐入佳境**

**这也许是最好的基础训练计划，它包括六艺的全部动作，一周训练3次。这个计划的运动量比“初试身手”的大，但也为一般锻炼者留出了很多休息时间，让身体增长和变强。就此而言，该计划很适合中级训练者，不过如果高级训练者按此计划长期练习，也会获益匪浅。如果你真的致力于自身体重锻炼，无论你的水平有多高，都应该偶尔回到这个计划锻炼一番，以便夯实基础，扎实功底。**

**“渐入佳境”计划几乎可以插在任何大忙人的时间表中。**

**不管你现在多厉害，都可以（并且应该）使用该计划获得扎实的力量。对恢复能力很好的人来说，这个计划在训练量上可能有点过于谨慎了。不过对那些同时还要进行其他运动（如跑步、武术）的人来说，额外的休息时间很有必要。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| **俯卧撑：2组** | **无** | **引体向上：2组** | **无** | **倒立撑：：2组** | **无** | **无** |
| **举腿：2组** | **深蹲：2组** |  | **桥：2组** |

* **炉火纯青**

**这套计划引人入胜，而且很有讲究。按本书内容锻炼几个月以上的人，都可以使用它。一周训练六天（而非两天或三天），但每天只集中练习六艺中的一艺，第七天休息。**

**这套计划非常适合闲暇时间不多的人。每天通常只需六七分钟即可完成锻炼。**

**由于不会连续两天锻炼上身或下身，所以身体会恢复得很快。六艺以最有效率的方式轮流上场。**

**想获得力量并征服六艺十式的训练者，使用这套计划会立竿见影。由于一天只练一种动作，因而训练者可以心无旁骛，全力以赴。**

**你可以灵活地使用这个计划。如果觉得训练太频繁，可以在觉得必要的时候，额外休息一天，别受“一周七天”这个人为概念的限制。不过要记住，不管你的状态有多好，不管按照什么计划训练，都要保证每周至少有一天的休息时间。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| **引体向上2~3组** | **桥2~3组** | **倒立撑2~3组** | **举腿2~3组** | **深蹲2~3组** | **俯卧撑2~3组** | **无** |

* **闭关修炼**

**这是一个严酷的计划。尽管由于该计划中缺少休息，力量的发展多少有点儿打折，但专注其中的话，你的全身都会得到绝好的锻炼。何况在力量的问题上，并非越多越好。该计划中，六艺会在三天中练完，在一周内循环两次。这套密集计划还给受虐狂增加了一些补充练习。只有苦练体操一年以上、恢复能力超好的人才可尝试。每周至少需要空出六七个小时才能完成这套计划。另外，不要一整年都这么折腾自己。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** |
| **引体向上3~5组** | **俯卧撑3~5组** | **倒立撑3~5组** | **引体向上3~5组** | **俯卧撑3~5组** | **倒立撑3~5组** |
| **深蹲3~5组** | **举腿3~5组** | **桥3~5组** | **深蹲3~5组** | **举腿3~5组** | **桥3~5组** |
| **抓握训练：任选** | **小腿训练3~5组** | **颈部训练2~4组** | **抓握训练：任选** | **小腿训练3~5组** | **颈部训练2~4组** |

**这套计划包括训练抓握力、颈部和小腿的额外练习。如果你喜欢尝试它们，但又不能承受天天训练，可以在每两次训练之间（或者你觉得需要时）休息一天。**

**这套计划很严苛。除非你的体格很好，生活又健康（饮食规律、睡眠充足等等），否则你就准备好受罪吧！**

* **登峰造极**

**登峰造极是我长期使用的大运动量训练计划，尤其是在安哥拉监狱时。想要坚持这个计划，你需要完全投入。与其他基本的健身计划（比如前面所列举的四种）相比，这套计划可以给你超人般的耐力和体能。然而它对你的力量或爆发力没有任何提升作用，所以在把大量时间投入到这套计划之前，你一定要确保自己已经完成所有动作的十式。除非你已经苦练数年，否则不要尝试它。**

**你可以一口气做完所有练习组，也可以把它们拆开，在一天中的不同时间段内分别完成，后者更容易坚持一些。将两种动作一组一组地交替锻炼，则是另一种坚持下去的方式。**

**为了快速做完许多组动作，我通常只在两组练习间喘几口气，就算休息了，有时这相当于把20或30组变成了断断续续的一大组！**

**开始时，每种练习做10组，每组10次，直到达到每天每种练习50组的目标。如果每天做两种练习，就等于每天100组，那每月就接近2500组。如果你还想练得更多，那就增加每组的次数。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** |
| **引体向上10~50组** | **俯卧撑10~50组** | **倒立撑10~50组** | **引体向上10~50组** | **俯卧撑10~50组** | **倒立撑10~50组** |
| **深蹲10~50组** | **举腿10~50组** | **桥10~50组** | **深蹲10~50组** | **举腿10~50组** | **桥10~50组** |

* **混合训练**

**整本书中，我都在强调以自身体重训练代替重量训练、器械训练及其他形式的阻力训练，这是因为我爱老派体操。而且从个人经历以及训练他人的经验中，我感受到老派体操真的是有史以来最伟大的力量训练法，其他方法我都不需要。**

**但我也不傻，我知道本书的许多读者早已喜欢上了各种形式的重量训练，如健美、力量型举重、奥林匹克举重、壶铃练习等等。很多人根本不想扔掉哑铃，不过是想找点儿新东西丰富一下自己的训练而已。**

**我不是纳粹，如果迫不得已，我也会通融。（看出我是个好人了吧？）你只要稍微发挥一下创造力，就会找到很多方法把自身体重训练融合到你所喜欢的任何训练计划中。下页就是可以考虑的三个例子。**

* **弹性与自由**

**本章一开始，我就谈到规律训练的巨大好处。但是，计划应该是为使用计划的人服务的。如果颠倒过来，把计划放在人之上，可就大错特错了。**

**一定要有规律和自制，建立训练时间表之后，就要尽量坚持遵守——但也应该给自己留有回旋余地。限制太严的话，难免会让人感到无聊、泄气。如果你正面临这种情况，那就来点儿不一样的。尝试一下新花样，不必一丝不苟地坚持事先制订的计划。混合搭配，制订属于你自己的日程表：偶尔使用一些“变式”部分介绍的动作；试验不同的次数范围；在自己喜爱的练习中尝试不同的手脚间距；在几周时间内减少强度，增加运动量；探索不同的练习节奏，从超级慢的动作到极具爆发力的动作；尝试不同的角度；尝试只做每个动作的部分动作幅度；也可以**

**挑战自己，在每次锻炼结束时增加一个“终结组”，即挑一个对你来说比较容易的动作，然后能做多少次就做多少次；通过交叉训练感受自己的身体所发生的变化；尝试一下跑步、拳击、徒步、武术、瑜伽等运动……**

* **混合训练计划：**

**三天分化训练：**

**每周有三天去健身房，现在大多数健身房都有瑜伽垫或者拉伸练习区，在重量训练的间隙，你可以在那里进行自身体重训练。为什么不在重量训练的那三天中每天增加一种传统的体操练习，而在周末完成剩下的三种呢？比如：**

**周一：俯卧撑、胸部练习、肩部练习、肱三头肌练习**

**周三：举腿、腿部练习、腘绳肌练习、小腿练习**

**周五：引体向上、背部练习、肱二头肌练习、前臂练习**

**周六：深蹲（自身体重前蹲、非杠铃前蹲）、桥、倒立撑**

**家庭训练日：**

**也可以选择前两天在健身房几种锻炼大肌肉群，第三天在家中用自身体重练习锻炼小肌肉群，比如：**

**周一（健身房）：深蹲、硬拉、腿弯举、腿举等**

**周三（在家）：举腿、桥、提踵、倒立撑**

**周五（健身房）：卧推、俯身杠铃划船、弯举、肱三头肌练习等**

* **用自身体重训练突破平台期：**

**某些肌肉群的发展进入了平台期？继续进行重量练习，但要为拖后腿的身体部位增加自身体重训练——给股四头肌增加单腿深蹲动作、给背部增加向上动作、给胸部增加俯卧撑动作等。**