

囚徒健身 - 科学修订版

Paul Wade (科学修订版)

2026-02-10

Contents

《囚徒健身》：科学修订版 (Convict Conditioning: Revised Edition)	2
第一部分：预备	3
第一章 力量之旅：启程	3
强壮的定义	3
被遗忘的技艺：自重训练	3
真正的“老派”体操	3
启程	3
第二章 失传的技艺：“老派”体操	4
历史的回响	4
力量的传承与断裂	4
为什么选择“老派”体操？	4
现代视角的修正	4
监狱：时间的胶囊	5
第三章 囚徒宣言：自重训练的现代价值	5
走出误区：器械 vs. 自重	5
现代健身的陷阱	5
囚徒的智慧	5
第四章 关于本书	6
本书结构	6
如何使用本书	6
最后的叮嘱	6
第五章 铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌：俯卧撑 (The Pushup)	7
完美的俯卧撑技术	7
速度与呼吸	7
俯卧撑十式 (The Ten Steps)	7
变式与补充	8
常见问题	9
第六章 升降机般的大腿：深蹲 (The Squat)	9
为什么选择徒手深蹲？	9
膝盖健康与动作标准	9
深蹲十式 (The Ten Steps)	9
缺失的环节：后链训练 (The Posterior Chain)	10
危险动作警示	11
总结	11
第七章 仓门般的背部：引体向上 (The Pullup)	11
为什么选择引体向上？	11
缺失的拼图：水平拉力 (The Missing Link: Horizontal Pulling)	11
引体向上十式 (The Ten Steps)	12
常见问题与安全提示	13
总结	13

第八章 腹肌的地狱：举腿 (The Leg Raise)	13
核心训练的真相	13
举腿十式 (The Ten Steps)	13
补充训练：侧链与抗旋	14
安全警示	14
总结	14
第九章 钢铁脊柱：桥 (The Bridge)	14
警告：欲速则不达	15
桥十式 (The Ten Steps)	15
脊柱健康的黄金法则	16
总结	16
第十章 强壮且健康的肩膀：倒立撑 (The Handstand Pushup)	16
警告：肩膀的代价	16
准备工作：手腕与肩膀	16
倒立撑十式 (The Ten Steps)	16
补充：如何安全地摔倒	17
总结	17
第十一章 身体智慧 (Body Wisdom)	17
1. 热身：启动引擎	18
2. 慢工出细活 (Slow is Fast)	18
3. 训练势头 (Training Momentum)	18
4. 恢复：被遗忘的半张图	18
5. 记录：做自己的科学家	18
总结	19
第十二章 训练计划 (Routines)	19
训练结构：不仅仅是做动作	19
计划一：新血 (New Blood) ——初学者方案	19
计划二：良好行为 (Good Behavior) ——中级方案	19
计划三：老兵 (Veterano) ——高级分化方案	20
计划四：现代自重 (Modern Calisthenics) ——混合方案	20
什么时候升级？	20
总结	20

《囚徒健身》：科学修订版 (Convict Conditioning: Revised Edition)

原著：保罗·威德 (Paul Wade) 修订与科学注解：Antigravity (AI Assistant) 版本：2.0 (2026)

修订说明：本书基于原著《囚徒健身》进行深度修订。保留了原书中关于自重训练 (Calisthenics) 的核心哲学与“六艺”进阶体系，但结合现代运动科学 (生物力学、解剖学、康复医学) 对部分过时、高风险或不科学的内容进行了修正。

主要变更：1. **安全性修正：**移除了“篮球深蹲”、“直腿举腿”等高风险动作，替换为更安全的“保加利亚分腿蹲”、“空心身保持”等。2. **平衡性补充：**增加了“水平拉力 (划船)”和“后链训练 (臀桥/硬拉)”，以解决原书导致的肌力失衡问题。3. **科学化进阶：**优化了单臂俯卧撑、单臂引体向上等高难度动作的过渡曲线，引入了“射手”系列变式。4. **理念更新：**摒弃了原书对负重训练的极端偏见，倡导更包容、客观的训练哲学。

第一部分：预备

第一章 力量之旅：启程

走进世界上任何一间健身房，你都会发现许多体格壮硕的训练者。他们臂围惊人，能推起沉重的杠铃，身穿紧身衣时显得无比强壮。

但在这些人当中，有多少人拥有真正实用的运动能力呢？

- 多少人能俯身完成 20 个标准的单臂俯卧撑？
- 多少人的脊柱足够强健、灵活，能够轻松后弯摸到地板？
- 多少人能单靠一条腿的力量，平稳地蹲至最低点再站起来？
- 多少人能抓住高过头顶的横杆，完成一个毫无瑕疵的单臂引体向上？

答案是：寥寥无几。

现代健身文化往往过分追求肌肉的围度与外观，却忽视了身体的综合运动能力。许多人练出了夸张的肌肉，却失去了关节的灵活性与肌腱的强韧度。真正的强壮，不仅仅是肌肉的体积，更在于对身体的绝对控制力。

强壮的定义

真正的强壮，应当是功能性的。它意味着你的肌肉、肌腱、关节和神经系统能够协调工作，爆发出巨大的力量，同时保持身体的灵活与健康。

许多现代健身者虽然拥有巨大的肌肉块，但他们的关节往往脆弱不堪。过度的孤立训练和对器械的依赖，导致了肌肉力量与结缔组织强度之间的失衡。真正的力量训练，应当是让身体作为一个整体来运作，而不是将其拆解为一个个独立的零件。

被遗忘的技艺：自重训练

在哑铃、杠铃和复杂的组合器械发明之前，人类是如何锻炼身体的？

答案很简单：利用自身的体重。

从古希腊的斯巴达战士，到古罗马的角斗士，再到中世纪的骑士，历史上那些最强壮的战士和运动员，都是通过自重训练（Calisthenics）来打造钢铁般的体魄的。这种古老的技艺，不仅能赋予你惊人的力量，还能赋予你猫科动物般的敏捷与柔韧。

遗憾的是，随着商业健身房的兴起，这种原始而有效的训练方式逐渐被边缘化，甚至被误认为是仅供热身或康复的“小儿科”运动。这是一种巨大的误解。

真正的“老派”体操

本书所要介绍的，不是那种轻松的广播体操，而是真正的“老派”体操（Old School Calisthenics）。它是一套基于渐进超负荷原则的系统训练法，旨在通过不断增加动作难度（而非重量），将人类的力量推向极限。

这种训练方法的优势在于：

1. **极简主义**：你不需要昂贵的器械，不需要办健身卡，你的身体就是最好的健身房。
2. **功能性强**：它训练的是动作模式，而非单一肌肉，因此转化到日常生活和竞技运动中的能力极强。
3. **保护关节**：符合人体生物力学的自然动作，能强化肌腱和韧带，预防运动损伤。
4. **全面发展**：在提升力量的同时，兼顾柔韧性、平衡能力和身体协调性。

启程

本书将带你重拾这门失传的技艺。无论你是初学者还是资深健身者，无论你的目标是增强体质还是追求极限力量，这套系统都能为你指明方向。

但这并非一条轻松的道路。它需要耐心、毅力和自律。你不需要依赖药物，不需要依赖器械，你需要的，只有你自己的身体和一颗渴望变强的心。

准备好了吗？让我们开始这段力量之旅。

第二章 失传的技艺：“老派”体操

“体操”（Calisthenics）这个词，源于古希腊语的“kallos”（美）和“sthénos”（力）。在古代，它不仅仅是一种锻炼方式，更是一种追求身体完美与力量极致的艺术。

然而，在现代健身房里，你很少能听到这个词。即使听到，人们联想到的往往也是中小学体育课上的广播体操，或者是军队里枯燥的体能训练。它被视为一种低强度的有氧运动，一种在进行“真正的”力量训练（举铁）之前的热身。

这是一种巨大的误解。

历史的回响

在哑铃和杠铃被发明之前，人类是如何变得强壮的？

看看古希腊的雕塑吧。赫拉克勒斯、拉奥孔，那些拥有完美肌肉线条和惊人力量的古代英雄，他们的原型正是当时的运动员和战士。他们没有卧推架，没有深蹲架，没有蛋白粉。他们拥有的，只有自己的身体和对重力的运用。

斯巴达的 300 勇士在温泉关抵挡波斯大军之前，正在进行体操训练。古罗马的角斗士在踏入竞技场生死搏杀之前，日复一日地进行着高强度的自重训练。中世纪的骑士穿着沉重的铠甲挥舞巨剑，他们的力量同样源自于此。

这种被称为“老派”体操的技艺，侧重于力量、爆发力和身体控制，而非单纯的耐力。它要求练习者不仅能移动自己的身体，还能随心所欲地控制它。

力量的传承与断裂

直到 20 世纪上半叶，自重训练依然是力量训练的主流。那时的强人，如“铁臂阿童木”（The Mighty Atom）和伯特·阿瑟拉提（Bert Assirati），都能完成令人瞠目结舌的自重神技，如单臂倒立撑、单指引体向上。

然而，随着工业革命的深入，机器开始主宰人类的生活。健身界也未能幸免。杠铃、哑铃，以及后来更复杂的组合器械，逐渐占据了健身房。商业利益的驱动，使得“器械训练”被包装成唯一科学的健身方式。

于是，“老派”体操失传了。它被简化、被阉割，最终变成我们今天所见的“新派”体操——一种强调高次数、低强度的耐力训练。

为什么选择“老派”体操？

在现代运动科学的视角下，我们重新审视“老派”体操，会发现它依然具有不可替代的价值：

1. **神经系统的整合**：自重训练通常是闭链运动（手或脚固定），需要全身肌肉协同工作。这不仅锻炼了肌肉，更训练了神经系统募集肌纤维的能力。
2. **关节健康**：符合人体自然生物力学的动作轨迹，能够强化肌腱和韧带，而不是像某些固定器械那样给关节施加剪切力。
3. **核心力量**：几乎所有的自重动作都需要核心肌群参与维持平衡和稳定，这是打造“实战型”力量的基础。
4. **本体感觉**：通过控制身体在空间中的位置，你将获得极佳的平衡感和身体意识。

现代视角的修正

当然，我们不能盲目崇古。原书作者保罗·威德对现代健身房的抨击带有强烈的个人情感色彩。事实上，负重训练（Weight Training）和自重训练（Calisthenics）并非水火不容。

- **负重训练**在最大力量（1RM）的提升和特定肌群的肥大方面具有独特优势。
- **自重训练**在相对力量、身体控制和核心稳定性方面无可匹敌。

最聪明的训练者，会取长补短。但在本书中，我们将专注于挖掘自重训练的极限潜力，带你领略这门失传技艺的真正魅力。

监狱：时间的胶囊

在监狱这个特殊的环境里，由于缺乏器械和空间，古老的自重训练得以保留并进化。囚徒们为了生存，必须变得强壮。他们没有选择，只能利用自己的身体。

正是这种极端的环境，迫使他们将自重训练推向了极致。单臂引体向上、单臂俯卧撑、单腿深蹲……这些在外界被视为杂技的高难度动作，在监狱里却是强者的标配。

现在，这把开启身体潜能的钥匙，交到了你的手中。

第三章 囚徒宣言：自重训练的现代价值

我曾在监狱里度过了漫长的岁月。在那里，没有蛋白粉，没有可调节的哑铃，没有昂贵的组合器械。只有冰冷的墙壁、铁窗，以及无处不在的暴力威胁。

在那种环境下，强壮不是为了好看，而是为了生存。

我的很多狱友，包括我自己，都练就了一身惊人的肌肉和力量。我们靠的不是现代健身房里那些花哨的玩意儿，而是古老的、被遗忘的自重训练。

走出误区：器械 vs. 自重

在原书中，我曾激烈地抨击过健身房和器械训练。那是因为我看到太多人被商业营销洗脑，认为没有器械就无法健身，或者认为只靠器械才能练出“真肌肉”。

现在，让我们用更客观、更科学的眼光来看待这个问题。

器械训练（尤其是自由重量，如杠铃、哑铃）并非一无是处。事实上，对于追求极限最大力量（如力量举）或特定肌肉肥大（如健美）的人来说，负重训练是不可或缺的。它能提供精确的渐进负荷，让肌肉在特定的角度下得到最大程度的刺激。

但是，自重训练拥有其独特的、不可替代的优势：

1. **极简与自由：**你不需要任何设备，不需要办卡，不需要排队等器械。你的身体就是你的健身房。无论是在家中、公园、酒店，还是（上帝保佑你永远不要去）监狱，你都可以随时开始训练。
2. **功能性与协调性：**自重训练通常是多关节、闭链运动。它要求你的神经系统协调全身的肌肉来完成动作。这不仅能练出肌肉，还能练出极佳的身体控制力、平衡感和本体感觉。
3. **关节友好：**符合人体自然生物力学的动作轨迹，能强化肌腱和韧带。相比于某些固定器械对关节的剪切力，自重训练通常更安全（前提是动作标准）。
4. **核心强化：**在做俯卧撑、引体向上、深蹲等动作时，你的核心肌群必须时刻收紧以维持身体姿态。这比单纯的卷腹更能打造实用的核心力量。
5. **体脂控制：**自重训练对相对力量要求极高。你越重，做引体向上就越难。这会倒逼你控制体脂，保持精壮的体型，而不是盲目增重。

现代健身的陷阱

虽然我不反对器械训练，但我依然要警示现代健身文化中的一些陷阱：

- **过度依赖孤立动作：**许多人花大量时间做二头弯举、腿屈伸等单关节动作，却忽视了深蹲、俯卧撑等复合动作。这会导致肌肉力量失衡，且缺乏实用性。
- **忽视关节健康：**为了追求重量而牺牲动作质量，或者长期使用不自然的动作轨迹（如某些固定器械），会导致关节磨损和慢性疼痛。
- **商业营销的误导：**让你相信必须吃各种补剂、穿昂贵的装备、用最新的器械才能练好。其实，最根本的只有两点：刻苦训练和健康饮食。

囚徒的智慧

在监狱里，我们学会了利用有限的资源做到极致。我们学会了倾听身体的声音，学会了在没有外界辅助的情况下突破极限。

本书所介绍的“六艺”，是自重训练的精华。它们涵盖了全身的主要肌群和动作模式：

1. **俯卧撑 (Pushups)**: 打造铠甲般的胸肌和钢铁般的三头肌。
2. **深蹲 (Squats)**: 铸造升降机般的大腿。
3. **引体向上 (Pullups)**: 练就仓门般的背部和强壮的二头肌。
4. **举腿 (Leg Raises)**: 雕刻魔鬼般的六块腹肌。
5. **桥 (The Bridge)**: 强化脊柱，打造钢铁之躯的后链。
6. **倒立撑 (Handstand Pushups)**: 练就强力的肩膀。

这不仅仅是一套训练计划，更是一种生活态度。它告诉我们：**真正的力量，源于对自我的掌控，而非对他物的依赖。**

无论你身在何处，只要你拥有自己的身体，你就拥有了变强的无限可能。

第四章 关于本书

这本书的诞生，源于我在安哥拉监狱的岁月。在那里，我见证了无数人通过自重训练改变了自己的身体和命运。

起初，这只是一堆零散的笔记，记录着各种动作的技巧、进阶标准和训练心得。后来，在一位狱警朋友的鼓励下，我决定将这些知识系统化，整理成书。

我的初衷很简单：**让更多人了解到，不需要昂贵的器械，只要有正确的方法，每个人都能变得强壮。**

本书结构

为了让你更清晰地理解这套体系，我将本书分为三个部分：

第一部分：预备 也就是你正在阅读的部分。这里介绍了自重训练的历史、理念以及它在 80 年代健身环境中的独特价值。我们修正了原书中一些过激的观点，以更科学、客观的态度重新审视了“老派”体操。

第二部分：六艺 这是本书的核心。我们将详细介绍六大类基本动作 (The Big Six)：1. **俯卧撑**：上肢推力 2. **深蹲**：下肢力量 3. **引体向上**：上肢拉力 4. **举腿**：核心力量 5. **桥**：脊柱与后链 6. **倒立撑**：肩部力量

每一艺都包含十个级别的进阶动作（从最简单的康复级到最难的精英级），以及详细的动作指导、常见错误分析和升级标准。

特别说明：在本修订版中，我们对原书的动作进阶进行了科学优化：
* **填补断层**：在难度跨度过大的动作之间增加了过渡动作（如在标准俯卧撑和单臂俯卧撑之间增加了偏重俯卧撑和分腿单臂俯卧撑）。
* **修正错误**：剔除了原书中一些生物力学上不合理甚至危险的动作（如“篮球深蹲”），并提供了更安全的替代方案。
* **增补缺失**：增加了原书忽视的重要训练环节（如水平拉类动作——澳式引体向上，以平衡肩部健康）。

第三部分：自我指导 授人以鱼不如授人以渔。这一部分将教你如何制定适合自己的训练计划，如何处理伤痛 888 如何调节饮食和休息。我们将结合现代运动科学，为你提供更合理的训练频率建议（不再是原书建议的极低频率，而是更符合生理适应规律的频率）。

如何使用本书

1. **不要跳级**：无论你现在的体能如何，请从每一艺的第一式（或前几式）开始。这不仅是为了热身，更是为了修复关节、强化肌腱，为后续的高强度训练打下基础。
2. **注重质量**：动作质量永远高于数量。一个完美的引体向上，胜过十个借力甩动的引体向上。
3. **循序渐进**：严格遵守升级标准。只有当你能轻松、标准地完成当前级别的目标次数后，再尝试下一级。
4. **倾听身体**：如果感到关节疼痛（非肌肉酸痛），请立即停止，检查动作是否标准，或者退回到上一级。

最后的叮嘱

这本书不是魔法书，它不能让你一夜之间变成超人。它是一张地图，指引你通往强壮之路。但要走完这条路，需要你一步一个脚印地去践行。

在监狱里，我们没有退路。在自由世界里，你同样需要这种破釜沉舟的决心。

准备好了吗？让我们开始训练。

第五章 铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌：俯卧撑 (The Pushup)

“如果你只能做一种上身力量训练 ☒☒，那就做俯卧撑。”

俯卧撑是上身力量训练的基石。它不仅能增强胸肌、肱三头肌和三角肌前束，还能整合核心肌群、下背部甚至腿部肌肉，使全身作为一个整体协同工作。

在现代健身房文化中，卧推 (Bench Press) 往往被视为上肢力量的黄金标准。虽然卧推确实是极佳的绝对力量构建动作，但俯卧撑拥有一些卧推无法比拟的独特优势：1. **肩胛骨的自然运动**：做卧推时，你的肩胛骨被固定在卧推凳上；而做俯卧撑时，肩胛骨可以自由滑动（前伸和后缩），这对肩关节的健康和功能性至关重要，能有效预防“肩峰撞击综合征”。2. **核心稳定性**：俯卧撑本质上是一个动态的平板支撑 (Plank)。它要求你的腹肌、臀大肌和股四头肌持续收缩以维持身体笔直，这种核心整合能力是现实生活中发力的基础。3. **随处可练**：不需要杠铃、哑铃或卧推架，你只需要一块地板。

本章将指导你从最简单的推墙动作开始，一步步掌握徒手健身的终极技艺——单臂俯卧撑。

完美的俯卧撑技术

在开始“十式”升级之前，我们需要确立正确的动作标准。错误的动作不仅效率低下，还可能导致手腕和肩部受伤。

1. **手掌位置** ☒☒ 双手与肩同宽或略宽。手指张开，抓紧地面（想象你要把地板抓皱），这能激活前臂肌肉并保护手腕。
2. **肘部角度：这是最重要的一点**。不要让肘部向两侧过度打开成“T”字形（90度），这会严重磨损肩关节。应将肘部内收，与躯干呈约 30-45 度角，从上方看，你的身体和手臂应呈“箭”头状，而不是“十字”状。
3. **肩部姿态**：不要耸肩。保持肩膀下沉（远离耳朵），并主动将肩胛骨向后下方收紧（在动作底部时）和向前推开（在动作顶部时）。
4. **身体直线**：收紧臀部（想象夹住一张信用卡）和腹部。从头顶到脚后跟应成一条直线。避免塌腰（给腰椎压力）或撅屁股（核心未激活）。
5. **全幅度动作 (ROM)**：胸部几乎触地为底部，手臂完全伸直且肩胛骨前伸（把地板推远）为顶部。半程动作只能获得半程收益。

速度与呼吸

- **速度**：控制是关键。建议采用“2-1-2”的节奏：2秒下放，底部暂停1秒消除惯性，2秒推起。当你掌握了动作并追求爆发力时，可以加快推起的速度，但下放过程始终要受控。
- **呼吸**：下放吸气，推起呼气。不要憋气，以免产生过高的胸内压。

俯卧撑十式 (The Ten Steps)

我们通过十个难度递增的动作来逐步构建力量。不要跳级，耐心打好基础。

第一式：墙壁俯卧撑 (Wall Pushups) **适合人群**：伤病恢复者、绝对初学者。**动作**：面对墙壁站立，双脚并拢，双臂伸直手掌撑墙。弯曲肘部直到前额轻触墙面，然后推回。**要点**：随着力量增加，双脚可以逐渐离墙更远。**目标**：* 初级：1组 10次 * 中级：2组 25次 * 升级：3组 50次

第二式：上斜俯卧撑 (Incline Pushups) **动作**：双手撑在稳固的物体上（如桌子、长凳、台阶），身体成一条直线。降低身体直到胸部轻触物体边缘。**要点**：物体越低，难度越大。这可以作为一个平滑的过渡阶段，你可以从撑桌子逐渐过渡到撑椅子、撑台阶。**目标**：* 初级：1组 10次 * 中级：2组 20次 * 升级：3组 40次

第三式：膝盖俯卧撑 (Kneeling Pushups) 动作：双膝着地，双脚交叉抬起。双手撑地。保持膝盖到头部的直线，不要撅屁股。**要点**：这是地面俯卧撑的入门。注意保护膝盖，可以在膝下垫软垫。**目标**：* 初级：1 组 10 次 * 中级：2 组 15 次 * 升级：3 组 30 次

第四式：半程俯卧撑 (Half Pushups) -> 科学修正：☒☒ 议替换为“离心俯卧撑” 原书建议做半程动作，但现代运动科学认为全幅度动作对力量发展更优。如果你无法完成标准俯卧撑，建议采用“离心俯卧撑”作为替代。

修正版替代动作：离心俯卧撑 (Eccentric Pushups) 动作：以标准俯卧撑姿势支撑。用 3-5 秒的时间缓慢、受控地放低身体，直到胸部贴地。然后膝盖着地辅助推起回到起始姿势。**原理**：肌肉在离心阶段（放下）比向心阶段（推起）强壮约 40%。利用这一点可以快速建立标准俯卧撑所需的力量。**目标**：* 初级：1 组 5 次（5 秒下放）* 中级：2 组 8 次 * 升级：2 组 10 次（完全受控）

第五式：标准俯卧撑 (Full Pushups) 动作：经典的俯卧撑。双脚并拢（或略分开以增加稳定性），双手撑地。胸部离地一拳距离时推起。**要点**：核心收紧，不要塌腰。**目标**：* 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 20 次

第六式：窄距俯卧撑 (Close Pushups) 动作：双手靠拢，食指和拇指接触形成“钻石”形状（也称钻石俯卧撑）。**要点**：这个动作将压力集中在肱三头肌和胸肌内侧。如果手腕不适，双手可以稍微分开一点，不必强求接触。**目标**：* 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 20 次

第七式：偏重俯卧撑 (Uneven Pushups) 动作：一只手撑地，另一只手撑在篮球（或砖块、药球）上。**要点**：撑在球上的手主要起辅助平衡作用，尽量让撑地的那只手承担更多重量。这是通向单臂动作的重要桥梁。**目标**：* 初级：1 组 5 次（每侧）* 中级：2 组 10 次（每侧）* 升级：2 组 20 次（每侧）

第八式：单臂半俯卧撑 (1/2 One-Arm Pushups) -> 科学修正：建议替换为“射手俯卧撑” 原书的单臂半程动作容易导致身体扭曲和发力模式错误。建议使用“射手俯卧撑”作为更优的过渡动作。

修正版替代动作：射手俯卧撑 (Archer Pushups) 动作：宽距支撑，手指朝外。向一侧弯曲手臂，身体平移过去，另一只手臂保持伸直（仅起辅助平衡作用）。推起回到中间，再向另一侧移动。**优点**：允许全幅度动作，且能精确模拟单臂俯卧撑的力学结构，同时避免脊柱扭曲。**目标**：* 初级：1 组 5 次（每侧）* 中级：2 组 10 次（每侧）* 升级：2 组 20 次（每侧）

第九式：杠杆俯卧撑 (Lever Pushups) 动作：类似第七式，但辅助手撑在更远的物体上（如篮球滚向远处）。**要点**：辅助手伸得越远，杠杆力臂越长，主手承担的重量就越大，越接近单臂俯卧撑。**目标**：* 初级：1 组 5 次（每侧）* 中级：2 组 10 次（每侧）* 升级：2 组 20 次（每侧）

第十式：单臂俯卧撑 (One-Arm Pushups) 动作：单手撑地，双脚分开（通常比肩宽，以保持骨盆平衡）。另一只手背在身后或放在大腿上。下放身体直到下巴接近地面，然后推起。**科学修正提示**：1. **双脚站距**：原书建议双脚并拢，但这需要极高的核心抗旋力量，极易导致脊柱扭曲。**建议双脚分开 (Straddle)**，这能保持骨盆水平，保护脊柱，且不影响上肢力量的展示。2. **三点支撑**：支撑手、双脚构成稳固的三角形。3. **抗旋核心**：这是单臂俯卧撑的秘密武器。你必须极力对抗身体想要向一侧倾斜的趋势。

目标：* 初级：1 组 5 次（每侧）* 中级：2 组 10 次（每侧）* 精英：1 组 100 次（这是一个极端的耐力目标，对于力量发展，能做 5-10 次完美的单臂俯卧撑已是顶尖水平。若追求极限力量，建议尝试负重单臂俯卧撑或单臂倒立撑，而非单纯追求上百次的耐力。）

变式与补充

- **击掌俯卧撑 (Plyometric Pushups)**：发展爆发力。
- **倒立撑 (Handstand Pushups)**：针对肩部的终极动作（详见第十章）。
- **伪俄挺俯卧撑 (Pseudo Planche Pushups)**：双手放在腰部位置，身体前倾。这是极高难度的变式，能强烈刺激三角肌前束和二头肌，是通往“俄挺”（Planche）的必经之路。

常见问题

Q: 为什么我做俯卧撑手腕疼? A: 可能是柔韧性不足或压力过大。尝试: 1. 充分热身手腕; 2. 使用俯卧撑支架或哑铃作为把手, 保持手腕中立; 3. 检查重心是否过度前移。

Q: 俯卧撑能练大胸肌吗? A: 当然。肌肉无法分辨你是推杠铃还是推地板, 它只感知阻力。当你能做单臂俯卧撑时, 你施加在单侧胸肌上的负荷相当于推起你绝大部分的体重, 这绝对足以构建可观的肌肉量。

第六章 升降机般的大腿：深蹲 (The Squat)

“腿有多老, 人就有多老。”

如果你想知道一个人的真实力量, 不要看他的二头肌, 看他的大腿。腿部和臀部构成了人体的动力引擎, 无论是跑、跳、推、拉, 力量的源泉都在下半身。

在健身房里, 深蹲架往往是最冷清的地方, 而二头肌弯举架前总是排着长队。这是现代健身的悲哀。许多人练出硕大的上半身, 却顶着两条细弱的“牙签腿”, 这不仅难看, 更是功能性的灾难。

为什么选择徒手深蹲?

原书作者保罗·威德对杠铃深蹲持强烈的批判态度, 认为它会压迫脊柱并损伤膝盖。我们需要客观地看待这个问题: * **杠铃深蹲**: 确实是构建下肢绝对力量和肌肉量的王牌动作。如果你的目标是举起最大重量, 杠铃深蹲是不可替代的。* **徒手深蹲 (尤其是单腿深蹲)**: 提供了独特的优势。1. **脊柱减压**: 没有数百公斤的重量压在背上, 你的脊柱可以保持健康。2. **功能性平衡**: 单腿深蹲要求极高的平衡能力和核心控制力, 这更接近现实生活中的运动模式 (跑步、攀爬、格斗都是单腿交替发力)。3. **柔韧性**: 全幅度的徒手深蹲能极大改善髋部、膝盖和脚踝的灵活性。

膝盖健康与动作标准

关于深蹲伤膝盖的传言, 通常源于错误的动作。遵循以下原则, 深蹲将是膝盖最好的康复训练:

1. **脚跟不离地**: 这是铁律。脚跟抬起会将压力剪切力转移到膝盖。如果蹲不下去且脚跟必须抬起, 说明你的踝关节灵活性不足, 请多做拉伸。
2. **膝盖指向脚尖**: 无论你的脚尖朝前还是略微外展 (推荐略微外展 15-30 度), 膝盖下蹲时必须沿着脚尖的方向移动, 绝不能内扣 (X 型腿)。
3. **髋部驱动**: 深蹲不是先弯膝盖, 而是先屈髋 (屁股向后坐), 就像身后有一把椅子一样。
4. **膝盖过脚尖?**: 现代运动科学证实, **膝盖超过脚尖是自然且安全的**, 只要脚跟踩死地面且髋部正确发力。刻意限制膝盖不过脚尖反而会增加腰椎压力。

深蹲十式 (The Ten Steps)

第一式：肩倒立深蹲 (Shoulderstand Squats) 性质: 热身与康复。动作: 平躺, 双腿举向空中, 双手支撑下背部 (类似瑜伽的肩倒立)。在空中模拟深蹲动作, 膝盖触碰额头。解析: 这个动作不承重, 因此不能建立力量。但它是极佳的关节润滑剂, 适合膝盖康复者或作为热身。目标: * 初级: 1 组 10 次 * 中级: 2 组 25 次 * 升级: 3 组 50 次

第二式：折刀深蹲 (Jackknife Squats) -> 科学修正: 建议替换为“箱式深蹲” 原书的折刀深蹲姿势较为别扭。建议使用“箱式深蹲”来学习正确的髋部铰链。

修正版替代动作：箱式深蹲 (Box Squats) 动作: 找一把椅子或箱子。背对椅子站立, 缓慢下蹲直到臀部完全坐在椅子上 (不要放松肌肉), 然后站起。优点: 教会你“向后坐”而不是“向下跪”, 有效激活臀部并保护膝盖。目标: * 初级: 1 组 10 次 * 中级: 2 组 20 次 * 升级: 3 组 40 次

第三式：支撑深蹲 (Supported Squats) 动作: 双手抓住稳固的物体 (门框、桌沿) 辅助平衡和分担重量。保持背部挺直, 下蹲至大腿后侧触碰小腿。要点: 尽量用腿部力量, 手只起辅助作用。目标: * 初级: 1 组 10 次 * 中级: 2 组 15 次 * 升级: 3 组 30 次

第四式：半深蹲 (Half Squats) -> 科学修正：建议替换为“分腿蹲” 半程动作价值有限。建议在此阶段引入单腿力量的基础训练。

☒☒☒ **正版替代动作：分腿蹲 (Split Squats)** 动作：双脚前后开立（类似弓步的起始姿势）。原地直上直下蹲，直到后膝接近地面，然后蹬起。**优点：**这是发展单腿力量和平衡的黄金动作，能有效拉伸髋屈肌。**目标：*** 初级：1组5次（每侧）* 中级：2组10次（每侧）* 升级：2组20次（每侧）

第五式：标准深蹲 (Full Squats) 动作：双脚与肩同宽，脚尖微外展。下蹲直到大腿后侧紧贴小腿（全幅度）。**要点：**在底部不要放松反弹，保持肌肉张力。**目标：*** 初级：1组5次 * 中级：2组10次 * 升级：2组30次

第六式：窄距深蹲 (Close Squats) 动作：双脚并拢进行深蹲。**要点：**这对踝关节灵活性要求极高。如果做不到脚跟不离地，可以先扶着门框练习，或者略微垫高脚跟（但最终目标是平地）。这个动作侧重股四头肌。**目标：*** 初级：1组5次 * 中级：2组10次 * 升级：2组20次

第七式：偏重深蹲 (Uneven Squats) 动作：一只脚踩地，另一只脚踩在篮球（或砖块）上。**要点：安全提示：**如果你觉得踩篮球不稳，请使用砖块或台阶。不要为了耍酷而扭伤脚踝。**目标：*** 初级：1☒☒☒5次（每侧）* 中级：2组10次（每侧）* 升级：2组20次（每侧）

第八式：单腿半深蹲 (1/2 One-Leg Squats) -> 科学修正：建议替换为“保加利亚分腿蹲” 半程单腿蹲容易导致膝盖压力过大且借力。

修正版替代动作：保加利亚分腿蹲 (Bulgarian Split Squats) 动作：背对长凳或椅子，将一条腿的脚背搭在身后的凳子上。前腿单腿下蹲直到大腿平行地面。**优点：**这是公认的单腿力量训练之王，能为手枪深蹲打下坚实基础，且对平衡要求略低于完全悬空。**目标：*** 初级：1组5次（每侧）* 中级：2组10次（每侧）* 升级：2组20次（每侧）

第九式：单腿辅助深蹲 (Assisted One-Leg Squats) 动作：单腿站立，一只手扶住门框或抓握悬挂物（如TRX、吊环）。下蹲至最低点，然后拉起。**要点：**这是学习单腿深蹲底部平衡的关键步骤。**目标：*** 初级：1组5次（每侧）* 中级：2组10次（每侧）* 升级：2组20次（每侧）

第十式：单腿深蹲 (One-Leg Squats / Pistol Squats) 动作：单腿站立，另一条腿伸直在身前。下蹲至臀部接近脚后跟，然后站起。**难点攻克：**1. **柔韧性：**很多人蹲不下去是因为大腿后侧太紧或脚踝太硬。2. **平衡：**双手前伸甚至手持轻重物（如水瓶）作为配重，反而有助于保持平衡。3. **力量：**如果起不来，请退回第八式（保加利亚分腿蹲）加强力量。

目标：* 初级：1组5次（每侧）* 中级：2组10次（每侧）* 精英：2组50次（每侧）

缺失的环节：后链训练 (The Posterior Chain)

这是原书最大的遗漏。原书认为深蹲能锻炼腘绳肌（大腿后侧），这在生物力学上是不完整的。深蹲主要由股四头肌（大腿前侧）主导。长期只练深蹲会导致前后肌力不平衡，增加膝盖受伤风险，且无法获得像短跑运动员那样发达的臀部和腘绳肌。

为了构建完整的下肢力量，你**必须**加入以下动作：

1. 臀桥 (Glute Bridges) 动作：仰卧，双膝弯曲，脚掌踩地。收缩臀部将髋部顶起，直到肩膀到膝盖成一条直线。**进阶：单腿臀桥。**抬起一条腿，仅靠另一条腿顶起。这是极佳的臀部激活训练。

2. 腘绳肌落地 (Nordic Curls / Harop Curl) 动作：跪姿，固定住脚踝（找人压住或卡在家具下）。保持躯干挺直，缓慢向前倒下，仅靠大腿后侧力量控制速度。**地位：**这是预防腘绳肌拉伤和强化膝盖稳定性的顶级动作。

3. 单腿硬拉 (Single-Leg Deadlift) 动作：单腿站立，膝盖微屈。上半身前倾，同时另一条腿向后伸直，直到身体与地面平行。感受大腿后侧的拉伸，然后收缩臀部站回。**优点**：强化平衡、脚踝稳定性和整个后链（背部、臀部、腘绳肌）。

危险动作警示

- **篮球深蹲 (Basketball Squat)**：原书变式中提到站在篮球上深蹲。**请绝对不要尝试**。这属于杂技表演，风险极高（脚踝扭伤、摔伤），且对力量增长无额外益处。在平地或不稳定的平衡垫上训练已足够。

总结

打造钢铁双腿的公式：**单腿深蹲（股四头肌/推力）+ 单腿硬拉/臀桥（后链/拉力）= 完美的下肢功能**

第七章 仓门般的背部：引体向上 (The Pullup)

“如果你想拥有强壮的背部，那就把自己拉起来。”

不管你对自重训练的看法如何，有一点毋庸置疑：引体向上很酷。它是力量的终极象征。在健身房里，你可以看到很多人推起巨大的重量，但很少有人能轻松地拉起自己的身体。

人类的身体结构天生就适合攀爬。我们的祖先在树林中穿梭，依靠强壮的背部和手臂生存。引体向上唤醒了这种古老的力量。它不仅能打造出宽阔的背阔肌（所谓的“倒三角”），还能构建钢铁般的握力和强壮的肱二头肌。

为什么选择引体向上？

1. **背部之王**：没有任何动作能像引体向上那样全面刺激背阔肌、大圆肌、菱形肌和斜方肌。
 2. **二头肌的最佳训练**：忘掉弯举吧。反手引体向上（Chin-up）对肱二头肌的刺激远超任何孤立动作。
 3. **核心力量**：为了保持身体稳定不晃动，你的腹肌必须全程收紧。
 4. **肩部健康**：正确的引体向上（尤其是吊环引体）能改善肩部活动度，平衡推力训练带来的前侧紧张。
-

缺失的拼图：水平拉力 (The Missing Link: Horizontal Pulling)

在开始十式之前，我们必须填补原书的一个重大空白。


原书《囚徒健身》主要关注垂直方向的拉力（引体向上）。然而，为了肩部健康和背部厚度，**水平拉力（划船）**同样重要，甚至对初学者来说更为重要。

只做引体向上（垂直拉）而忽略划船（水平拉），容易导致内旋体态（圆肩），并增加肩部撞击的风险。水平拉力能强化中下斜方肌和菱形肌，帮助你打开胸腔，稳定肩胛骨。

强烈建议：将“自重划船”作为与引体向上同等重要的训练项目。

核心动作：自重划船 (Bodyweight Row / Australian Pullup) 动作：找一根齐腰高的单杠（或桌沿、吊环）。钻到杠下，双手抓杠，脚跟在大腿前方着地，身体呈一条直线。拉起身体直到胸部触杠，然后受控下放。**进阶**：1. **墙壁拉拽**（站立，拉门框）2. **高位划船**（杠在胸部高度，身体倾斜度小）3. **标准划船**（杠在腰部高度，身体接近水平）4. **折刀划船**（脚垫高，身体水平）

引体向上十式 (The Ten Steps)

第一式：垂直引体 (Vertical Pulls) 性质：康复与热身。动作：找一个稳固的门框或立柱。站在离它约 10-20 厘米处，双手抓住门框。身体向  倾斜，直到手臂伸直。然后收缩背部肌肉，把身体拉向门框。解析：这个动作负荷极小，适合肩部受伤后的康复，或者作为大强度训练前的热身。目标：* 初级：1 组 10 次 * 中级：2 组 20 次 * 升级：3 组 40 次

第二式：水平引体 (Horizontal Pulls) -> 科学修正：即“自重划船” 原书将此作为第二式，这非常正确。请参照上文“缺失的拼图”部分，将其作为长期训练项目，而不仅仅是过渡。目标：* 初级：1 组 10 次 * 中级：2 组 20 次 * 升级：3 组 30 次

第三式：折刀引体向上 (Jackknife Pullups) 动作：使用高单杠。在单杠下方放一把椅子。双手抓杠，双脚脚跟搭在椅子上，双腿伸直。利用腿部的辅助，拉起身体直到下巴过杠。要点：随着力量增长，尽量减少腿部借力，更多依靠背部和手臂。目标：* 初级：1 组 10 次 * 中级：2 组 15 次 * 升级：3 组 20 次

第四式：半引体向上 (Half Pullups) 动作：标准引体向上姿势，但只做上半程（从手肘 90 度拉到下巴过杠）。解析：这是为了适应全自重负荷。目标：* 初级：1 组 8 次 * 中级：2 组 11 次 * 升级：2 组 15 次

第五式：标准引体向上 (Full Pullups) 动作：双手正握（手心朝前）或反握（手心朝后），宽度略宽于肩。从完全悬垂（手臂伸直）开始，拉起身体直到下巴过杠，然后受控下放。关键技术细节：1. 沉肩 (Active Shoulders)：在底部悬垂时，不要让肩膀贴着耳朵（被动悬垂）。要保持肩胛骨下沉（主动悬垂），保护肩关节。2. 不借力：不要蹬腿或利用惯性 (Kipping)。那是另一种技巧 (CrossFit 中的)，不适合纯粹的力量构建。3. 握法：* 正握 (Pullup)：侧重背阔肌。* 反握 (Chinup)：侧重肱二头肌。* 对握 (Neutral Grip)：手心相对（如使用吊环或对握把手）。这是对肩膀和手肘最友好的握法，强烈推荐。目标：* 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 8 次 * 升级：2 组 10 次


第六式：窄距引体向上 (Close Pullups) 动作：双手靠在一起（间距小于 10 厘米）做引体向上。解析：这极大地增加了肱二头肌和前臂的负荷。目标：* 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 8 次 * 升级：2 组 10 次

第七式：偏重引体向上 (Uneven Pullups) 动作：一只手抓杠，另一只手抓在这只手的手腕上协助。解析：开始向单臂力量过渡。目标：* 初级：1 组 5 次（每侧） * 中级：2 组 7 次（每侧） * 升级：2 组 9 次（每侧）

第八式：单臂半引体向上 (1/2 One-Arm Pullups) -> 科学修正：建议替换为“弓箭手引体” 原书的单臂半引体容易导致发力模式错误，且难以量化幅度。

修正版替代动作：弓箭手引体向上 (Archer Pullups) 动作：宽距抓杠。拉起身体时，向一只手移动，另一只手伸直作为辅助（仅起平衡作用）。看起来像拉弓射箭的姿势。优点：这是通往单臂引体向上的黄金动作，能教会你单侧背阔肌发力的感觉，同时保留了另一侧的辅助。目标：* 初级：1 组 5 次（每侧） * 中级：2 组 7 次（每侧） * 升级：2 组 9 次（每侧）

第九式：单臂辅助引体向上 (Assisted One-Arm Pullups) 动作：一只手抓杠，另一只手抓一条挂在杠上的毛巾（或带子）。要点：抓毛巾的手越低，借力越少，难度越大。这比原书建议的“抓手腕”或“抓杠”更能精确调节难度。目标：* 初级：1 组 3 次（每侧） * 中级：2 组 5 次（每侧） * 升级：2 组 7 次（每侧）

第十式：单臂引体向上 (One-Arm Pullups) 动作：单手抓杠，双脚离地。控制身体不旋 ，拉起直到下巴过杠。解析：这是上肢力量的珠穆朗玛峰。能做到的人凤毛麟角。注意：这需要极强的肌腱强度。请务必循序渐进，不要强行尝试，否则极易导致肩部或二头肌肌腱撕裂。目标：* 初级：1 组 1 次（每侧） * 中级：2 组 3 次（每侧） * 精英：2 组 6 次（每侧）

常见问题与安全提示

- **高尔夫肘 (Golfer's Elbow)**: 这是引体向上最常见的伤病 (手肘内侧疼痛)。通常由过度使用直杆做反手引体向上引起。
 - **解决方案**: 使用**吊环**或**对握** (手心相对)。这允许手腕和手肘自然旋转, 极大减轻关节压力。
- **不要做颈后引体**: 将头伸到杠前方, 拉到颈后, 会迫使肩关节处于极不自然的旋转位置, 极易导致肩袖损伤。始终做颈前引体 (下巴过杠)。
- **关于体重**: 引体向上是相对力量的测试。如果你超重, 引体向上会非常困难。减脂往往是提高引体向上成绩最快的方法。

总结

背部训练的黄金法则: **垂直拉 (引体向上) + 水平拉 (划船) = 健康且强壮的背部** 不要忽视划船, 它是你肩膀的守护神。

第八章 腹肌的地狱: 举腿 (The Leg Raise)

“腹肌是在厨房里练出来的, 但核心力量是在单杠上练出来的。”

如果你想要六块腹肌, 去控制饮食。如果你想要像钢铁一样坚硬、能保护脊柱、传递力量的核心, 那就练举腿。

市面上有无数的腹肌训练器械和课程, 但大多数都是垃圾。它们只关注腹直肌的表层收缩 (卷腹), 而忽略了核心的真正功能: **稳定脊柱和屈曲髋部**。

核心训练的真相

原书作者保罗·威德推崇“举腿”系列, 这是非常正确的选择。相比于仰卧起坐 (Sit-ups), 举腿有两个巨大的优势: 1. **功能性**: 它训练的是髋屈肌和腹肌的协同工作, 这是运动中的自然模式。2. **安全性**: 如果做得正确, 它对脊柱的压力远小于仰卧起坐。

但是, 有一个致命的误区必须纠正: 很多人做举腿时, 只是在甩腿。这完全是在练髋屈肌 (髂腰肌), 而腹肌几乎没发力。这不仅练不到腹肌, ☒☒ 会导致腰痛。

核心秘诀: 骨盆后倾 (Posterior Pelvic Tilt) 这是本章最重要的概念。做任何举腿动作时, 你的目标不是“把腿抬高”, 而是“把骨盆卷向肋骨”。想象你的骨盆是一个水桶, 你要把水倒在自己的肚脐上。* **错误**: 背部反弓, 腰部离地 (平躺时) 或骨盆前倾 (悬垂时)。* **正确**: 下背部死死压住地面 (平躺时) 或骨盆向前卷起 (悬垂时)。

举腿十式 (The Ten Steps)

第一式: 坐姿屈膝 (Knee Tucks) **动作**: 坐在地上, 双手撑地辅助。双腿并拢, 膝盖弯曲。将膝盖拉向胸口, 然后伸直。**要点**: 保持身体平衡, 感受腹部收缩。**目标**: * 初级: 1 组 10 次 * 中级: 2 组 25 次 * 升级: 3 组 40 次

第二式: 平卧抬膝 (Flat Knee Raises) **动作**: 平躺, 双手放在身体两侧。弯曲膝盖, 将大腿拉向胸口, 直到臀部微微离地。**关键修正**: **下背部必须时刻紧贴地面**。如果你感到腰部拱起, 说明腹肌力量不足, 请退回上一式或减少幅度。**目标**: * 初级: 1 组 10 次 * 中级: 2 组 20 次 * 升级: 3 组 35 次

第三式: 平卧屈举腿 (Flat Bent Leg Raises) **动作**: 平躺, 双腿微屈 (约 135 度)。抬起双腿 ☒☒ 到垂直地面。**要点**: 同样, 下背部不能离地。**目标**: * 初级: 1 组 10 次 * 中级: 2 组 15 次 * 升级: 3 组 30 次

第四式: 平卧蛙举腿 (Flat Frog Raises) **动作**: 平躺, 双腿伸直。抬起双腿, 中途弯曲膝盖拉向胸口, 然后伸直放下。**解析**: 这是向直腿举腿的过渡。**目标**: * 初级: 1 组 8 次 * 中级: 2 组 15 次 * 升级: 3 组 25 次

第五式：平卧直举腿 (Flat Straight Leg Raises) -> 科学修正：建议替换为“死虫式”或“空心身” 原书的直腿举腿对初学者来说，极易导致腰部代偿。如果你的核心不够强，腿的重量会把你的骨盆拉向前方，导致腰椎压力过大。

修正版替代动作：空心身保持 (Hollow Body Hold) 动作：平躺，下背部用力压向地面。抬起双肩和双腿，身体呈香蕉状。**优点：**这是体操运动员的核心基础，能教会你真正的核心张力。**目标：*** 初级：保持 15 秒 * 中级：保持 30 秒 * 升级：保持 60 秒

第六式：悬垂屈膝 (Hanging Knee Raises) 动作：双手抓杠悬垂。将膝盖提向胸口。**关键：**不要只是抬膝盖，要**卷骨盆**。想象你要把膝盖碰到鼻尖，而不仅仅是抬到水平。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 15 次

第七式：悬垂屈举腿 (Hanging Bent Leg Raises) 动作：悬垂，双腿微屈。抬起双腿。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 15 次

第八式：悬垂蛙举腿 (Hanging Frog Raises) 动作：悬垂。抬腿时弯曲膝盖，放下时伸直。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 15 次

第九式：悬垂半举腿 (Partial Straight Leg Raises) 动作：悬垂，双腿完全伸直。将腿抬至平行地面 (L 字支撑位置)。**要点：**这是最经典的腹肌动作。控制身体不要摆动。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 15 次

第十式：悬垂直举腿 (Hanging Straight Leg Raises) 动作：悬垂，双腿伸直。将双脚抬高至触碰单杠 (Toes-to-Bar)。**解析：**这是腹肌力量的终极测试。它要求极好的腘绳肌柔韧性和强大的核心压缩能力。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 精英：2 组 30 次

补充训练：侧链与抗旋

原书主要关注腹直肌（前侧），忽略了腹外斜肌（侧面）和抗旋能力。为了完整的核心，建议加入：

1. **侧支撑 (Side Plank)：**锻炼 侧方肌和腹外斜肌，保护脊柱侧向稳定。
2. **雨刷器 (Windshield Wipers)：**悬垂或平躺，双腿左右摆动。这是高级的侧腹训练。
3. **龙旗 (Dragon Flag)：**李小龙的招牌动作。平躺，双手抓住头部后方的固定物，身体像旗帜一样笔直升起落下。这是比第十式更难的终极挑战。

安全警示

- **腰痛警告：**如果在做任何举腿动作时感到腰部酸痛，**立即停止**。这意味着你的腹肌已经疲劳，髂腰肌正在拉扯你的腰椎。退阶到更容易的动作，或者弯曲膝盖。
- **髂屈肌紧张：**大量的举腿会使髂屈肌变紧，导致骨盆前倾。**必须配合髂屈肌拉伸**（如弓步拉伸）。

总结

核心训练公式：**卷骨盆（腹肌发力）+ 压下背（保护脊柱）+ 髂屈肌拉伸（平衡拮抗肌）= 钢铁核心**

第九章 钢铁脊柱：桥 (The Bridge)

“脊柱有多灵活，人就有多年轻。”——约瑟夫·普拉提

在现代社会，我们大部分时间都是坐着的：开车、工作、看电视。这种生活方式导致我们的身体长期处于“屈曲”状态（含胸驼背）。脊柱前侧的肌肉（胸肌、腹肌、髂屈肌）变得短缩紧张，而后侧的肌肉（背部、臀部）变得拉长无力。

桥 (The Bridge) 是这种“现代病”的终极解药。

它强迫身体打开前侧链条，收缩后侧链条，让脊柱恢复自然的伸展能力。如果你想拥有健康的腰椎、挺拔的体态和强大的运动表现，桥是必修课。

警告：欲速则不达

原书作者保罗·威德对桥推崇备至，这是对的。但他忽略了一个关键点：**灵活性限制**。如果你的胸椎（上背部）和髋部（大腿前侧）太紧，强行做桥会导致压力全部集中在腰椎上，引发剧痛。

在开始练桥之前，请务必进行以下灵活性测试： 1. **胸椎灵活性：** 背靠墙站立，手臂能否轻松贴墙举过头顶？ 2. **髋部灵活性：** 做弓步拉伸时，能否感觉到大腿前侧的强烈拉伸而不感到腰痛？

如果不能，请先多做**泡沫轴滚背**和**弓步拉伸**，不要急于挑战高难度的桥。

桥十式 (The Ten Steps)

第一式：短桥 (Short Bridges) -> 科学修正：即“臀桥” 动作：仰卧，双膝弯曲，脚掌踩地。收缩臀部，将髋部顶起，直到肩膀到膝盖成一条直线。**要点：夹紧臀部！**这是保护腰椎的关键。如果臀部不发力，腰椎就会代偿。**目标：*** 初级：1组10次 * 中级：2组25次 * 升级：3组50次

第二式：直桥 (Straight Bridges) 动作：坐姿，双腿伸直，双手撑在臀部后方。推起髋部，直到身体成一条直线（反向平板支撑）。**解析：**这个动作能很好地打开肩膀和胸腔，同时强化肱三头肌。**目标：*** 初级：1组10次 * 中级：2组20次 * 升级：3组40次

第三式：高低桥 (Angled Bridges) 动作：找一个高台（床或桌子）。背对高台，双手撑在上面，推起身体成桥。**解析：**抬高双手减少了对脊柱柔韧性的要求，适合初学者适应后弯的感觉。**目标：*** 初级：1组8次 * 中级：2组15次 * 升级：3组30次

第四式：顶桥 (Head Bridges) 动作：仰卧，双手撑在耳旁。推起身体，但只用头顶支撑（手辅助）。**警告：颈椎压力极大！**建议跳过此式，直接练习手撑的半桥。颈椎非常脆弱，不适合承担体重。**修正建议：**用**半桥 (Half Bridges)**代替，即手撑地推起，但只推起一半高度，背部离地即可。

第五式：半桥 (Half Bridges) 动作：仰卧，手撑地。推起身体，直到背部完全离地，但手臂未完全伸直。**目标：*** 初级：1组8次 * 中级：2组15次 * 升级：2组20次

第六式：标准桥 (Full Bridges) 动作：仰卧，手撑地。推起身体，直到手臂和双腿尽量伸直，身体成拱形。**关键技术细节：** 1. **推胸：**不要只是把肚子顶起来，要把**胸口推向墙壁**。这能让胸椎参与伸展，减少腰椎压力。 2. **呼吸：**保持浅而快的呼吸，不要憋气。 3. **视线：**看双手之间。**目标：*** 初级：1组6次 * 中级：2组10次 * 升级：2组15次

第七式：下行桥 (Wall Walking Bridges - Down) 动作：背对墙站立。双手向后扶墙，慢慢向下爬，直到手触地成桥。**风险提示：**这对脊柱控制力要求极高。初学者极易摔倒或扭伤。**安全替代：**使用**瑜伽球**辅助下腰，或者只下到一半高度就返回。**目标：*** 初级：1组3次 * 中级：2组6次 * 升级：2组10次

第八式：上行桥 (Wall Walking Bridges - Up) 动作：从桥的姿势开始，双手扶墙，慢慢向上爬回站立姿势。**解析：**这需要强大的核心力量和脊柱伸肌力量。**目标：*** 初级：1组2次 * 中级：2组4次 * 升级：2组8次

第九式：合桥 (Closing Bridges) 动作：站立，向后下腰成桥，然后推起回正（不扶墙）。**警告：极高风险动作。**如果核心失控，头部会重重砸地。除非你是体操运动员或有专业指导，否则**不建议尝试**。**建议：**坚持练习标准桥（第六式）和上行桥（第八式）已经足够获得健康的脊柱。此式属于杂技范畴。

第十式：铁板桥 (Stand-to-Stand Bridges) 动作：站立下腰成桥，再直接依靠腹肌力量拉回站立。**解析**：这是脊柱力量的巅峰展示。**目标**：* 初级：1 组 1 次 * 中级：2 组 3 次 * 精英：2 组 10 次

脊柱健康的黄金法则

1. **反向平衡**：练完桥之后，**必须**做反向动作来放松脊柱。推荐**婴儿式 (Child's Pose)** 或 **抱膝滚动**。这能缓解脊柱压力，防止腰痛。
2. **循序渐进**：脊柱的适应速度比肌肉慢得多。不要急于增加幅度和强度。
3. **痛感即停**：做桥时，如果感到脊柱有尖锐的刺痛（尤其是挤压感），立即停止。这说明你的骨骼结构可能在撞击，或者椎间盘压力过大。

总结

桥是双刃剑。练好了是神药，练坏了是毒药。**对于 99% 的人来说，练好“标准桥（第六式）”就足够了。**不要为了追求酷炫的“下腰”而牺牲脊柱健康。记住，我们的目标是**强壮且无痛**，而不是成为杂技演员。

第十章 强壮且健康的肩膀：倒立撑 (The Handstand Pushup)

“当你颠倒世界时，世界也在重塑你。”

倒立撑 (Handstand Pushup, HSPU) 是自重训练中针对肩部和肱三头肌的终极动作。它不仅能打造宽阔的肩膀，还能建立强大的平衡感和身体控制力。

但是，**倒立撑也是“六艺”中最危险的动作**。如果你的肩膀灵活性不足，或者手腕脆弱，强行做倒立撑无异于自残。在这一章，我们将把安全放在首位，重新定义通往倒立撑的道路。

警告：肩膀的代价

原书作者保罗·威德将“单臂倒立撑”作为最终目标。我们需要诚实地面对现实：**单臂倒立撑 (One-Arm HSPU)** 是一个**极度危险且几乎不可能完成的动作**。即使是奥运体操运动员，也很少有人能做标准的单臂倒立撑。对于普通人来说，尝试这个动作极易导致肩袖撕裂、手腕骨折或颈椎受伤。

修正后的目标：我们将把**自由倒立撑 (Freestanding HSPU)** (不靠墙) 或 **赤字倒立撑 (Deficit HSPU)** (手垫高增加幅度) 作为更现实、更安全且同样令人敬畏的精英目标。

准备工作：手腕与肩膀

在尝试任何倒立动作之前，你必须通过以下测试：1. **手腕灵活性**：双手合十在胸前，前臂能否成一条直线？如果手腕僵硬，倒立时会剧痛。2. **肩部灵活性**：背靠墙站立，手臂能否轻松贴墙举过头顶，且下背部不拱起？如果不能，说明你的肩膀打不开，倒立时会变成“香蕉背”，压力全在腰上。

必备热身：* **手腕操**：全方位的旋转和拉伸。* **肩部环绕**：充分热身肩关节。

倒立撑十式 (The Ten Steps)

第一式：靠墙头倒立 (Wall Headstands) 动作：头和双手呈三角形撑地（三点支撑），背靠墙倒立。**解析**：这是为了让大脑适应血液倒流的感觉，并建立颈部和核心的基础稳定性。**目标**：* 初级：保持 30 秒 * 中级：保持 1 分钟 * 升级：保持 2 分钟

第二式：乌鸦式 (Crow Stands) 动作：蹲下，双手撑地，膝盖顶在手肘上，身体前倾直到双脚离地。**解析**：这是瑜伽中的经典动作，能极好地强化手腕力量和平衡感。**目标**：☒☒☒ * 初级：保持 10 秒 * 中级：保持 30 秒 * 升级：保持 1 分钟

第三式：靠墙手倒立 (Wall Handstands) 动作：背对墙或面对墙（推荐面对墙，更利于保持直线）做手倒立。**关键技术：空心身 (Hollow Body)**。不要塌腰（香蕉背），要收肋骨、夹臀部，把身体变成一根刚性的棍子。**目标：*** 初级：保持 30 秒 * 中级：保持 1 分钟 * 升级：保持 2 分钟

第四式：半倒立撑 (Half Handstand Pushups) 动作：靠墙倒立，弯曲手肘降低身体，直到头顶触碰到垫高的物体（如一摞书），然后推起。**解析：**通过限制幅度来建立力量。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 20 次

第五式：标准倒立撑 (Handstand Pushups) 动作：靠墙倒立，降低身体直到头顶轻触地面，然后推起。**要点：**手肘不要向外打开（像鸡翅膀），要向内收（约 45 度），保护肩关节。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 15 次

第六式：窄距倒立撑 (Close Handstand Pushups) 动作：双手距离变窄。**解析：**侧重肱三头肌。**目标：*** 初级：1 组 5 次 * 中级：2 组 10 次 * 升级：2 组 15 次

第七式：☒☒☒ 重倒立撑 (Uneven Handstand Pushups) 动作：一只手垫高（如放在砖块上），主要靠另一只手推起。**解析：**开始向单臂力量过渡。**目标：*** 初级：1 组 5 次（每侧） * 中级：2 组 8 次（每侧） * 升级：2 组 12 次（每侧）

第八式：半单臂倒立撑 (1/2 One-Arm Handstand Pushups) -> 科学修正：建议替换为“折刀倒立撑”或“派克俯卧撑” 原书的单臂倒立撑路径风险过高。

修正版替代动作：派克俯卧撑 (Pike Pushups) 动作：身体呈倒 V 字形（脚在地上，屁股撅高）。头部向斜前方下落，然后推回。**进阶：垫高双脚。**脚越高，手臂承担的体重比例越大，直到接近垂直倒立。**优点：**这是最安全、最可调节的倒立撑进阶动作。**目标：*** 初级：1 组 8 次 * 中级：2 组 15 次 * 升级：2 组 20 次（脚垫高至髌部高度）

第九式：杠杆倒立撑 (Lever Handstand Pushups) 动作：靠墙倒立，一只手向侧面伸出辅助，主要靠另一只手推起。**目标：*** 初级：1 组 3 次（每侧） * 中级：2 组 6 次（每侧） * 升级：2 组 10 次（每侧）

第十式：单臂倒立撑 (One-Arm Handstand Pushups) -> 科学修正：替换为“自由倒立撑” 修 ☒☒ **版终极目标：自由倒立撑 (Freestanding Handstand Pushup)** 动作：在不靠墙的情况下，完成一个标准的倒立撑。**解析：**这需要完美的力量、平衡和协调。它是自重训练中真正的皇冠明珠。**目标：*** 初级：1 次 * 中级：3 次 * 精英：10 次

补充：如何安全地摔倒

在练习倒立（尤其是自由倒立）时，你必须学会**侧滚翻 (Pirouette Bail)**。当感觉要向后倒时，不要惊慌，将一只手抬起，身体顺势向该侧转体，双脚落地。**千万不要试图用头去顶地，也不要死撑着不放手。**

总结

倒立撑是强者的游戏，但不要玩火。**派克俯卧撑 (Pike Pushups)** 是你最好的朋友。它能让你在双脚着地的安全状态下，循序渐进地增加肩部负荷。记住：**肩膀是消耗品，省着点用。**

第十一章 身体智慧 (Body Wisdom)

“倾听你的身体，它比任何教练都更了解你。”

在掌握了“六艺”的技术细节后，我们必须退后一步，审视训练的整体画面。动作只是工具，**如何使用工具才是决定成败的关键。**这就是“身体智慧”。

1. 热身：启动引擎

原书作者保罗·威德建议用“低难度的动作”来热身。这很好，但还不够。现代科学告诉我们，一个完美的热身应该包含三个步骤：

1. 提升体温 (Pulse Raiser):

- 做 2-3 分钟的轻度活动，如开合跳、原地慢跑或跳绳。
- 目的：提高心率，让血液流向肌肉，增加关节滑液分泌。

2. 关节活动 (Joint Mobility):

- 针对即将训练的部位进行动态拉伸。
- 肩部：手臂环绕、扩胸。
- 髋部：腿部摆动、深蹲坐。
- 脊柱：猫牛式、躯干旋转。

3. 专项热身 (Specific Warm-up):

- 这就是保罗·威德建议的：☒☒ 你正式训练动作的“退阶版本”。
- 例如：如果你今天要练“标准俯卧撑”，先做一组“墙壁俯卧撑”，再做一组“膝盖俯卧撑”。
- 目的：激活特定的神经通路，让肌肉预习动作模式。

2. 慢工出细活 (Slow is Fast)

这是《囚徒健身》中最宝贵的建议之一。**不要急于升级。**如果你能做 10 个标准俯卧撑，不要急着去试单臂俯卧撑。你应该继续打磨标准俯卧撑，直到你能轻松、完美、控制地做 20 个，甚至 30 个。

- **肌腱与韧带的强化速度比肌肉慢得多。**如果你升级太快，肌肉力量可能会超过结缔组织的承受力，导致肌腱炎或拉伤。
- **“榨干”每一个动作：**在升级前，确保你已经从当前动作中获得了所有的益处。

3. 训练势头 (Training Momentum)

不要每次都练到力竭 (Failure)。虽然“力竭”在某些健美理论中很流行，但对于高技巧的自重训练（尤其是涉及神经系统的动作），频繁力竭会烧毁你的神经系统，导致过度训练。

- **保留 1-2 次：**在每一组结束时，你应该感觉自己还能再做一个完美的动作，但你选择停下来。
- **把力量“存”起来：**这种保留会让你的身体渴望下一次训练，而不是畏惧它。这就是“训练势头”。

4. 恢复：被遗忘的半张图

训练只是破坏肌肉，**恢复**才是肌肉生长的过程。

睡眠 (Sleep) 这是最强效的合成代谢药剂。如果你每晚只睡 5 小时，任何训练计划都救不了你。* 目标：每晚 7-9 小时高质量睡眠。* 关掉手机，保持黑暗，降低室温。

营养 (Nutrition) 原书几乎没有提及营养，这是一个巨大的缺失。* **蛋白质：**肌肉的砖瓦。每公斤体重摄入 1.6-2.0 克蛋白质（例如：70 公斤的人每天摄入 110-140 克）。来源：肉、蛋、鱼、豆类、乳制品。* **热量：**如果你想增肌，你需要热量盈余（吃得比消耗多）；如果你想减脂，你需要热量缺口。* **水：**肌肉含水量极高。脱水会直接导致力量下降。训练期间务必补水。

主动恢复 (Active Recovery) 休息日不要整天躺在沙发上。做些低强度的活动，如散步、瑜伽或轻度拉伸，能促进血液循环，加速废物排出。

5. 记录：做自己的科学家

训练日记是必不可少的。人类的记忆是不可靠的。你觉得自己上周做了 10 个引体向上，其实可能只做了 8 个，而且最后两个还借力了。

记录内容： * 日期 * 动作名称 * 组数 x 次数 * 感受（容易/困难/疼痛）

当你遇到瓶颈时，翻看日记，你就能找到原因：是不是最近睡得太少？是不是升级太快？是不是很久没有增加次数了？

总结

身体智慧不是教条，而是**自我感知**。* 如果关节痛，停下来，退回到更简单的动作。* 如果生病了，休息。
* 如果感觉状态神勇，也不要疯狂加练，保持节奏。

在这个长期的游戏中，**健康**是唯一的筹码。别把它输光了。

第十二章 训练计划 (Routines)

“没有计划的目标，只是一个愿望。”

在监狱里，时间是充裕的，但也是危险的。如果你没有一个结构化的计划，你很容易迷失在无聊或混乱中。在自由世界里，时间是稀缺的。工作、家庭、社交都在争夺你的注意力。如果你没有计划，训练永远是第一个被牺牲掉的。

本章将为你提供几套经过验证的训练模板。无论你是初学者还是精英，无论你每周有 2 天还是 6 天时间，总有一款适合你。

训练结构：不仅仅是做动作

一个完整的训练课应该包含以下四个部分：

1. **热身 (Warm-up)**：5-10 分钟。提升体温，活动关节。(见第十一章)
2. **技巧训练 (Skill Work)**：5-10 分钟。练习倒立、L 支撑等需要平衡和神经控制的动作。在肌肉疲劳前做。
3. **力量训练 (Strength Work)**：20-40 分钟。“六艺”的核心部分。
4. **放松与灵活性 (Cool-down & Mobility)**：5-10 分钟。静态拉伸，放松肌肉，改善柔韧性。

计划一：新血 (New Blood) —— 初学者方案

适合人群：完全的新手，或者中断训练很久的人。**频率**：每周 2 次（例如：周一、周四）。**目标**：建立神经连接，学习动作模式，让肌腱和关节适应压力。

训练日	内容
周一	全身训练 A
周二	休息 (主动恢复)
周三	休息
周四	全身训练 B
周五	休息
周六	休息 (主动恢复)
周日	休息

全身训练 A：1. 俯卧撑系列：2-3 组 2. 举腿系列：2-3 组 3. 引体向上系列（或水平拉）：2-3 组

全身训练 B：1. 深蹲系列：2-3 组 2. 桥系列（或臀桥）：2-3 组 3. 倒立撑系列（或派克俯卧撑）：2-3 组

注：初学者每次训练只做 2-3 个动作，确保质量。随着体能提升，可以将 A 和 B 合并，每次做全套六艺，但强度要控制。

计划二：良好行为 (Good Behavior) —— 中级方案

适合人群：已经坚持训练 3-6 个月，掌握了基础动作的人。**频率**：每周 3 次（例如：周一、周三、周五）。**目标**：稳步增加力量和肌肉量。

训练日	内容
周一	全身力量
周二	休息
周三	全身力量
周四	休息
周五	全身力量
周六	技巧或有氧
周日	休息

全身力量课表： 1. **推 (Push)：** 俯卧撑进阶 或 倒立撑进阶 (3 组) 2. **拉 (Pull)：** 引体向上进阶 或 水平划船 (3 组) 3. **蹲 (Squat)：** 深蹲进阶 (3 组) 4. **核心 (Core)：** 举腿进阶 (3 组) 5. **后链 (Posterior)：** 桥进阶 (2 组)

注：这是最经典的全身训练法。每次训练都能刺激到所有肌群，频率适中，恢复充足。

计划三：老兵 (Veterano) ——高级分化方案

适合人群： 能够完成单臂俯卧撑、单腿深蹲等高难度动作，需要更高强度刺激的人。**频率：** 每周 4-5 次。**逻辑：** 上下肢分化 (Upper/Lower Split) 或 推拉腿分化 (Push/Pull/Legs)。

选项 A：上下肢分化 (4 天/周) * 周一：上肢 (推 + 拉 + 核心) * 周二：下肢 (蹲 + 桥 + 小腿) * 周三：休息 * 周四：上肢 * 周五：下肢 * 周六/日：休息

选项 B：推拉腿分化 (6 天循环，练 3 休 1) * Day 1: 推 (俯撑、倒立撑、三头肌) * Day 2: 拉 (引体向上、划船、二头肌) * Day 3: 腿 + 核心 (深蹲、桥、举腿) * Day 4: 休息 * Day 5: 重复 Day 1...

警告：分化训练强度大，对恢复要求高。如果感觉疲劳积累，立即增加休息日。

计划四：现代自重 (Modern Calisthenics) ——混合方案

适合人群： 希望结合《囚徒健身》的基础力量与现代街头健身技巧（如俄挺、前水平）的人。**特点：** 将静态技巧练习放在力量训练之前。

示例课表： 1. **热身** (10 分钟) 2. **技巧练习** (15 分钟)：* 倒立平衡练习 * L 支撑 / V 支撑 * 前水平 / 俄挺 进阶尝试 (不力竭) 3. **力量爆发** (30 分钟)：* 爆发力引体向上 / 击掌俯卧撑 * 加重引体 / 加重臂屈伸 4. **基础补强** (15 分钟)：* 高次数深蹲 / 核心训练 5. **拉伸** (10 分钟)

什么时候升级？

这是一个永恒的问题。原书的“升级标准”有时过于苛刻（例如单组 50 次）。**现代修正建议：**

1. **掌握动作：** 你能以完美的姿势，控制的节奏（2 秒下，1 秒停，2 秒上），完成该动作的“中级标准”（通常是 2 组，每组 10-15 次）。
2. **感觉轻松：** 做完后，你觉 还有余力，关节没有任何不适。
3. **试探性升级：** 在下次训练中，尝试下一式的动作。如果能做至少 3-5 个标准动作，就正式升级。如果做不到，退回上一式，继续打磨，或者增加负重/改变节奏。

总结

最好的计划不是最完美的计划，而是**你能坚持执行的计划**。不要好高骛远。从“新血”计划开始，哪怕你觉得自己很强。建立习惯，享受过程。当训练变成像刷牙洗脸一样自然的事情时，你就赢了。