

# 地下力量

## 训练全书

THE ENCYCLOPEDIA OF  
UNDERGROUND  
STRENGTH AND CONDITIONING

利用一切条件练就能  
应对一切的力量

〔美〕扎克·埃文-埃谢◎著  
王亦飞◎译



献给所有军事人员、体能教练  
和健身狂热爱好者

北京科学技术出版社

---

提供各种书籍的pd电子版代找服务，如果你找不到自己想要的书的pdf电子版，我们可以帮您找到，如有需要，请联系QQ1779903665.

PDF代找说明：

本人可以帮助你找到你要的PDF电子书，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融，等等。质量都很清晰，而且每本100%都带书签索引和目录，方便读者阅读观看，只要您提供给我书的相关信息，一般我都能找到，如果您有需求，请联系我QQ1779903665。

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的PDF，其实网上有很多PDF,大家如果在网上不到的话，可以联系我QQ，大部分我都可以找到，而且每本100%带书签索引目录。因PDF电子书都有版权，请不要随意传播，如果您有经济购买能力，请尽量购买正版。

**声明：本人只提供代找服务，每本100%索引书签和目录，因寻找pdf电子书有一定难度，仅收取代找费用。如因PDF产生的版权纠纷，与本人无关，我们仅仅只是帮助你寻找到你要的pdf而已。**

# 地下力量 训练全书

---

THE ENCYCLOPEDIA OF  
UNDERGROUND  
STRENGTH AND CONDITIONING

---

〔美〕扎克·埃文-埃谢◎著

王亦飞◎译



免责声明：尽管本书对训练级别和安全有严格的要求，但读者的情况千差万别。本书的作者和出版商不对任何按照本书训练可能发生的任何形式的伤害负责。本书所写的所有练习仅供参考，有的练习对某些人来说可能过于剧烈或危险，读者应在训练前向医生咨询。切记。

The Encyclopedia Of Underground Strength And Conditioning

Copyright © 2014 Zach Even-Esh Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC(www.ca-link.com)

Translation Copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

著作权合同登记号 图字：01-2014-8281

## 图书在版编目（CIP）数据

地下力量训练全书 / (美) 埃文-埃谢著；王亦飞译. —北京：北京科学技术出版社，2016.1  
ISBN 978-7-5304-8093-9

I. ①地… II. ①埃… ②王… III. ①力量—身体训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第244801号

## 地下力量训练全书

作 者：〔美〕扎克·埃文-埃谢

策划编辑：刘 超

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

版 次：2016年1月第1版

ISBN 978-7-5304-8093-9/G·2248

译 者：王亦飞

责任编辑：原 娟

图文制作：艺典华章

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

印 张：19.5

印 次：2016年1月第1次印刷

定价：89.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。  
京科版图书，印装差错，负责退换。



# 目 录

## 第一部分 地下力量之源

第一章 踏上征程	2
第二章 正确的开始	15
第三章 寻找“捷径”	20
第四章 力量即信心	24
第五章 精神即力量	27
第六章 “技”高一筹	43
第七章 海纳百川	50
第八章 地下力量健身房	61
第九章 精益求精，“练”无止境	90

## 第二部分 地下九式

第十章 自重训练	118
第十一章 沙袋训练	190
第十二章 石头训练	205
第十三章 户外训练——推卡车	215
第十四章 户外训练——战绳	217
第十五章 轮胎训练	229
第十六章 酒桶训练	243
第十七章 自由重量训练	255
第十八章 阻力橇训练	288
结语与生活准则	295
关于作者	300

A man with a shaved head, wearing a dark shirt, is leaning over a large, circular, metallic opening in a dark, industrial environment. He is looking down into the opening with a slight smile. The lighting is warm and focused on the man's face and the opening. The background is a textured, brownish wall.

- 第一部分 -

地下力量之源

## 第一章

# 踏上征程

## 鲜血、石头和眼泪

我三四岁时，也就是1978年或者1979年吧，我们一家住在新泽西州（New Jersey）福特市（Fords）的一所复合式公寓里，我和哥哥经常把玩具恐龙扔到空中，再抓住它们。有一次，我不小心把玩具恐龙扔到了围墙的另一边。围墙外树木繁茂，哥哥和我跑过去找恐龙，当时发生的事情我至今记得一清二楚。

我们肩并肩，边走边扫视铺满厚树叶的地面，并不确定恐龙在哪里。转瞬间，那个充满欢笑和幸福时刻就被我的尖叫声打断了，有什么东西砸到了我的脸上！

那个东西很硬，砸在脸上很疼……实在是太疼了！砰！我又被砸了一下。

我疼得哭了起来并大声尖叫，石头一次次地打在我的脸上，就在我右眼下方一寸的地方。我看到远处公寓楼里的“坏孩子”正在朝我扔石头。这次攻击快得有如光速，一瞬间，大量的石头就飞过来了。

我清楚地记得当时头脑里闪过的想法。我大喊让他们停下，同时也问自己，为什么他们能够在那么远的地方如此准确地攻击我，而每次我想从地上捡石头扔他们的时候，手里抓到的却总是树叶。最后，哥哥抓住我，希望找一个安全的地方躲起来。我们开始奔跑，完全不敢回头看，只是疯狂地喊叫着。

我们翻围墙回家的时候，其中一个扔石头的孩子跑过来问我：“扎克，严重吗？很疼吗？”他惊恐地看着我的脸，我哭了起来，喊道：“是的！”我记得他看到我的脸被他们伤



我经常在电视上看到卢·费里尼奥（Lou Ferrigno）这个肌肉巨人，我对肌肉很痴迷。当我父亲把他的牛仔裤剪成短裤的时候，我会把剪掉的裤管套在胳膊上伪装成自己的肌肉



成什么样子时那种震惊的表情。哥哥和我跑回家告诉了父母发生的事情，我因为害怕大哭起来。我对父亲说：“我伤得严重吗？看上去很糟吗？让我照照镜子！”

在洗手间，父亲把我举起来，使我可以看到镜子中的脸。我哭得很厉害，以至于擦拭泪水横流的脸时把自己弄得满脸是血。我冲向医院，医生为我缝合右眼下方的伤口时，我对自己大声说道：“扎克，别让他们再碰你一下！”

那就是我最早的关于生活的记忆。如果哥哥那天没有拉走我，我不知道我的右眼今天是否还在。那天他救了我。

那天的事告诉我，即使寡不敌众，即使比对手弱小，你也绝不能退缩。尘埃落定时，胜利的一定是那些信念坚定、奋力拼搏的人。



这就是那个伤疤

## 为了骑车而生活，为了生活而骑车

大约5岁的时候，我随父母离开了先前住的公寓，来到了我们在新泽西州爱迪生市（Edison）的第一个家。那个社区棒极了，有好多跟我和哥哥年龄相仿的小朋友，我们都喜欢在外面玩。我们什么都玩，骑越野自行车、打街头曲棍球、玩搜捕游戏、打篮球、打橄榄球、玩滑板等等。

我最喜欢的活动是骑自行车。我的第一辆越野自行车是一辆红色的二手自行车，那是有一天父亲下班之后带回家的。我兴奋极了，因为我也像其他孩子一样，有了自己的自行车。大一点儿的孩子都拿我的自行车开玩笑，因为它是旧的，而他们的自行车是新的。

父亲告诉我，自行车是从另一位父亲手里买过来的，他的儿子是一名越野自行车手。我不知道这是不是真的，也许父亲只是想让我好受一些。那辆自行车没有任何标签或铭牌，所以我也无法告诉其他孩子它的型号。

对一个孩子来说，所骑的自行车就如同一种身份的象征。在那个年代，最好的自行车是加里·特纳（Gary Turner）、蒙酷斯（Mongoose）和红线（Redline）等。虽然我的车不是名牌（甚至不是一辆新车），但我非常喜欢骑。每天一放学，我就骑着它一直玩到吃晚饭。周末的时候，我很早就起床，然后骑一整天。晚上上床后，我还会想明天可以做什么——骑着我的自行车，跃过用各种东西搭建的障碍物和斜坡，比如胶合板、牛奶箱以及任何可以在车库中找到的东西。在学校，我也很难集中精力，因为我总是想着骑自行车。不管是什么季节，无论下雨还是下雪，我都会骑车。



随着年龄的增长，其他孩子都有了作为生日礼物或圣诞礼物的新自行车，而我还是只有那辆无名的越野自行车。

三年级的时候，我听说送报纸可以挣钱。有人来我家提起这份小孩子可以做的工作，向我和父亲说明每天如何送报纸，每个周末如何收钱，还可以挣小费。于是，我立即投入攒钱的行动中，为了在本地的自行车行买一辆新自行车，我会在上学或放学后骑着自行车去送报纸。周日，父亲会帮我一起送报纸，他开车载着我绕社区慢慢行驶，以便在经过每栋房子时都能随时停下。

每个周末，我的小费都在增加。钱越攒越多，我几乎每天都会去福特自行车行。我看上了镀铬的蓝色掠食者（Predator）。那辆自行车漂亮极了，我每天都在数日子，想着什么时候才能买到它，一直想到失眠。每次去自行车行，我都会坐上那辆车，对小伙伴说：“这辆车会属于我！”店主肯定以为我疯了，正常人总会这样看待富有激情的人。当你某件事情特别有激情的时候，那种激情是无法抑制的。



我的第一辆自行车

我用分期预付的方式购买了那辆心仪的自行车，每周我都会把送报纸挣来的钱交给店主。一周又一周过去了，就这样，我用攒了3个月的钱以及父亲给我的资助买到了心仪已久的自行车，蓝色掠食者！我清楚地记得，那天父亲很早就下班回家了，而平时他要到六七点钟才回家。我们一付完款，我就骑着蓝色掠食者上街了。我当时极度兴奋，感觉这辆自行车比我那辆旧车快20倍。

新自行车成了我生活的全部。我怎么骑也骑不



够，怎么擦都觉得不够亮。我还买了许多新装备，每次送报纸挣了钱，我都会去自行车行买一些我买得起的东西，即使是贴纸那样的小东西也能让我激动不已。周末，我和我最好的朋友会从早骑到晚。夏日里更是感觉骑不够，本地的两所学校之间有一处越野自行车道，我们一天会骑3圈！

几个月过去了，我的自行车成了附近最酷的自行车之一。我换了新轮胎，买了小孩子想要装在车上的各种铃铛和车哨。我挣的每一分钱都花在了自行车上。但是，一个不幸的日子永远改变了我的生活。

那是四年级的某一天，我和八九个朋友在打橄榄球。我把自行车停在一个朋友家的屋前，头朝下放着，我们总是这样停车。这时，两个大一些的孩子骑着一辆自行车经过，从看到他们的那一刻起，我就有一种不好的感觉。我那时涉世未深，天真地认为没有人会抢别人的自行车，自行车可是主人的骄傲和快乐啊。但是我错了，其中一个人走过来，一把抓起我的自行车，并跳上车挑衅地朝球场中央骑过来，他一边在我们中间穿梭，一边大喊着让我们滚开。我们都呆住了，眼睁睁地看着这个混混抢走了我的自行车。就这样，一群八九岁的孩子盯着另外一个孩子控制了整个世界，我的自行车就是我的整个世界。

没有人试图去阻止他，我们只是呆呆地看着。我感到无助、恐惧、震惊，只能马上跑回家去告诉父母。他们立即开车带我出来找，希望能在街上发现那个骑走我自行车的孩子。我们开车找了几个小时，但一无所获。那天的晚饭吃得特别安静，我从来不知道，失去心爱的东西时，胃会那么难受。

回首往事，这是我生命中至关重要的一课，它告诉我，比别人更强壮、更高大是你的

优势。我的块头只是那个孩子的一半，这使我不敢阻止他。然而，力量并不只跟块头有关，它还包含自信和为了理想、为了信念、为了你热爱的人和事物而努力的斗志。

车子被抢之后，我只能走着去送报纸，那感觉真是糟透了。我开始重新攒钱，并瞄准了另外一辆新自行车。



这款自行车没有我的掠食者那么炫酷，当然也没有那么贵。我足足走了三四个月，才攒够钱买了这辆响尾蛇（Diamond Back）。第一次跳上响尾蛇的时候，我很激动，但是这种激动与骑掠食者时的激动不一样。不过，我还是爱上了我的新自行车，并像一只鹰一样守卫着它。它从未离开过我的视线，如果去别人家玩，我会把自行车放回家，然后走过去。

我感觉自己又恢复正常了。没有自行车的那几个月我就像被锁在柜子里一样，每天都很痛苦，而周末尤其痛苦，因为我的朋友们都骑着自己的自行车而我却无车可骑。

自行车给我一种自由的感觉，那种感觉我无法言表。所有骑车的孩子可以归为两类，要么是在砂石赛道上比赛的越野自行车手，要么是更喜欢玩花样、在街上和斜坡上骑行的自由式车手。我不排斥任何一种风格，这两种风格我都喜欢。我在大街上骑车，在斜坡上骑车，也在越野自行车赛道上骑车。我跟着感觉走，听从灵魂的指引。我不仅知道在各种环境下如何骑车，也学会了修理自行车。

十岁的时候，我和朋友就能够拆开整辆自行车并重新组装。补胎、更换刹车片、改变曲柄、连接闸线……凡是你能说出来的，我都能做到。有时候趁父母不注意，我会把自行车放到卧室里，只是为了和它更亲近。有人管这叫疯狂，我管这叫热情。我早晨起



我喜欢我的自行车，但我更喜欢我们的杜宾犬奥兹（Oz）。从7岁到20岁，我和它一起成长。当我不得不埋葬它的时候，我崩溃了，整整一个礼拜都很绝望

床吃完燕麦片后就在房间里擦车，周末我肯定是最早骑车上街的孩子。不管天气如何，我都骑车上学而不坐校车。

升入中学的时候，我熟练掌握了两项技能——骑自行车和玩滑板。一般人会认为，你不得不二选一，而我总是两样都做。虽然自行车更吸引我，但我也爱滑板，喜欢看滑板运动员玩滑板，这让我热血沸腾。

我真正开始重视滑板是在某天放学后。当时，一群孩子停下车后从车里跳了出来，并立即跳上了他们的滑板。这些孩子中，除了迈克·瓦莱利（Mike Vallely），我不认识其他人。迈克是一个专业的滑板运动员，他不仅在爱迪生市很有名，在国际上也享有较高的知



名度。那时迈克只有十几岁，他滑着滑板走遍了爱迪生市的所有街道。我看见迈克和他的兄弟们爬上了仓库的屋顶玩滑板，屋顶的形状像半个烟斗，迈克每隔几秒钟就会腾空而起。

我崇拜每一个能踩在自行车或滑板上离开地面的人，看到一个人能够凭借训练的热情使自己的技艺炉火纯青，是一件非常鼓舞人的事情。记得还有一次，我排在一群朋友后面，等着跳上一个我们为越野



自行车建造的斜坡，我看见迈克在我后面很远的地方独自沿着街道滑行。我看到他离我们越来越近，认为他可能会绕过我们然后继续滑向他朋友家。但他并没有这样做，相反，他在我们面前加速并带着他的滑板跳上了斜坡。这个斜坡足有三四英尺（1英尺 $\approx$ 0.30米）高，迈克滑到了空中——比一辆车还要高。我和小伙伴们一动不动地站在那里看着迈克飞过，震惊不已。那个画面一直留在我的脑海里。

迈克对自己所做的事情特别热情，他可以在任何地方、任何时候玩滑板。我不排斥滑板，他也不歧视自行车运动。只要开心就好，迈克和我都是这个态度。

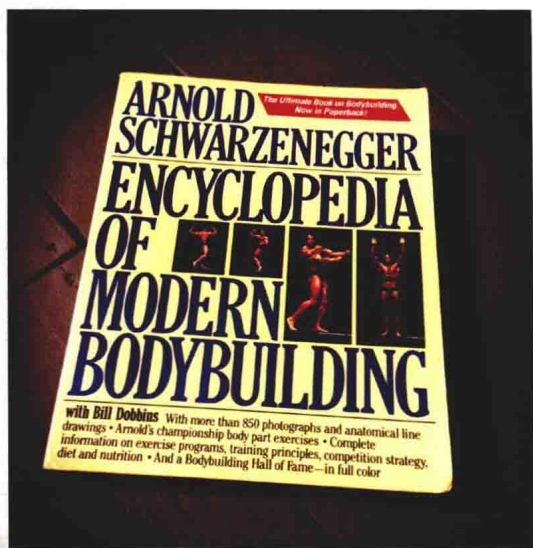
如今，二十多年过去了，迈克还是这样生活，他并没有变得商业化，也没有为了钱把自己卖给公司，他所做的一切都是出于对滑板的喜爱和热情。从十几岁到现在，我时常认为，我之所以能按照自己的方式进行训练，是因为我的热情，而不是因为流行和时尚。我绝不会为了钱而违背自己的意志。我热爱举重和训练，我跟随直觉的引导。

我将在本书中分享我的见解、我的错误、我的训练历程，其中有好的也有坏的。我的目标是帮助你避开痛苦的错误并帮助你找到我所拥有的那种渴望训练和变强壮的热情。不管你是运动员、家长还是教练，都不要紧，这些教训和故事会使你受益匪浅。这本书中的地下力量训练法绝非终极的、面面俱到的，我的训练体系一直在进步，你也一样，你的训练体系也会不断进步。

你无论做什么，都要跟随自己的热情、听从自己的直觉。只有这样，你才有动力去克服困难、不断进步，并最终获得成功。

## 这一切是如何开始的

那是1989年6月，我13岁半，还有两周就上完八年级了。有一天，我下楼来到哥



哥的卧室，那里摆放着一些基本的健身器械：一张乔·韦德（Joe Weider）长凳，一堆沙袋，还有几个铁质杠铃片。这是 20 世纪 80 年代家庭健身房的传统配置。

在我进入哥哥卧室开始第一次“真正的”训练之前，我已经将阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）的《现代健身百科全书》（*Encyclopedia of Modern Bodybuilding*）读了几遍。这本书是住在以色列（Israel）的祖父买给我们的，在以色列的售价是美国的两倍，要 50 美元。当时，50 美元是很大一笔钱！

以前我曾尝试自行健身，但是从来没有成功过，也没能坚持下来。我只漫不经心地做了几个哑铃弯举和卧推，然后就没有了下文。但是我从来不具有投入一个训练计划所需要的心态，因此一两周之后，我就感到了厌烦并停止了举重。

回首往事，谁会相信，我竟然曾经厌烦过训练！我记得每当自己停止这种“健身”时，我就担心哪里出了问题。我看到哥哥总是以某种形式进行健身——举重、一天遛 3 次狗、做仰卧起坐和俯卧撑，还喜欢用奇怪的事情挑战自己，如每次开冰箱时都做 10 次仰卧起坐或俯卧撑。他的房间总是放满了奇怪的粉末，母亲被他吓坏了，要求他扔掉所有的保健品，因为她认为那些保健品都是类固醇。父母认为哥哥对健身的痴迷近乎疯狂，但是，现在来看，我认为哥哥的行为在今天来看是完全正常的。

十一二岁的时候，我很担心因为疏于训练而无法变得像哥哥那样强壮。我害怕我将永远是个有着大肚子，但是骨瘦如柴的孩儿。不过，多亏了我，哥哥房间里的一些健身器械才得以添置，它们都是我和他在某个夏天一起从赫尔曼体育用品商店选购的。

那个商店和我们家之间隔着一条主要公路，骑车横穿公路比较危险，但哥哥坚持当天马上出发，所以我还是跟着他走了。

哥哥有点儿叛逆，他非常喜欢健身，一定要买到那些器械。所以，就像所有弟弟都会做的那样，我跟着他骑车穿过 1 号公路，做了父母不允许做的事。

穿过公路的时候，我非常紧张，幸运的



我的祖父萨巴（Saba）和祖母萨芙塔（Savta）在以色列



是，我们安全到达了体育用品商店。我用锁将两个车轮和自行车框架锁在一起，自从掠食者被抢之后，任何人都不可能有机会把我的自行车偷走或抢走了，绝对不可能。

当时，我和哥哥截然不同。我热衷于骑自行车，对举重和健身不太感兴趣。

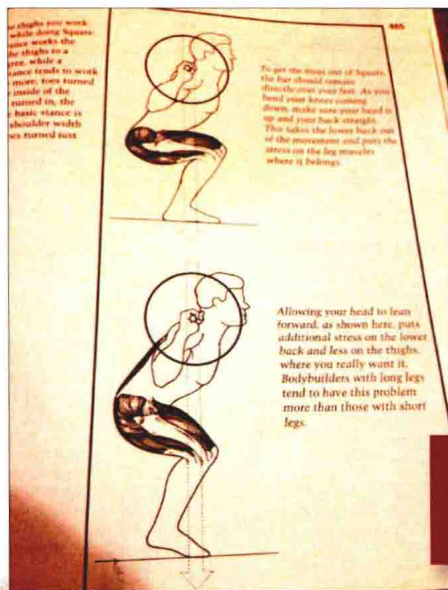
我们走进商店，买了4个10磅的杠铃片，每人装了两个在自己的背包里。我们骑车回家，经过一段坡度缓和的上坡路时，我骑得越来越吃力，而哥哥骑得很快，离我越来越远，我记得他回过头来喊我快点跟上，但我却精疲力竭，最后只能推着车子走完剩余的山路。我永远不会忘记自己虚弱得甚至无法骑车上坡的那个时刻，那是小时候另一件教会我“力量才最重要”的事情。

最后，道路逐渐变得平坦，我才拖着发软的双腿摇摇晃晃地骑上车，远远地跟在哥哥后面。终于到家了，我放下背包，觉得自己轻了100磅。

我记得这次负重骑行，记得第一次被比自己强大的人欺负所得到的教训，也记得第一次“真正的”训练。

我决定按照阿诺德书中的初级教程在哥哥房里训练。我打开书，翻到一张阿诺德用来说明如何深蹲的图片。如图所示，你不应该踮着脚做深蹲，而应该全脚掌着地。我又翻了几页，找到了初学者的腿部训练。

书中指出做深蹲应该10个一组，于是，我从背负一个光秃秃的镀铬合金杠铃杆开始逐渐增加负重，一组又一组地做着深蹲。最开始的几组还行，我的状态也不错，就像图片展示的那样，背部挺直，全脚掌着地。一切都很完美，直到做最后一组。我清楚地记得那残酷的一组——负重可是重达65磅呢。不管怎样，我把那个重物拉离地面，举过头顶，放到了后背上。哥哥卧室里没有深蹲架，除了把乔·韦德长凳变成深蹲架之外我别无选择，但那看起来根本不可能。



我没有完成这个深蹲。我很快意识到，如果想增加重量，我得让肩膀变得更强壮。按照书中所说，我用65磅的负重做深蹲，但是当我尝试把65磅的杠铃再次举过头顶并放回地面时，它没有动。我又试了一次，还是没有成功。我又一次体会到了力量的重要性，强壮会带给你优势。

我停顿了几秒钟来评估自己的境况，思考如何把杠铃从背上放下来。我把屋子从左到右

阿诺德在《现代健身百科全书》中用图片讲解如何正确深蹲



打量了一番，哥哥的床让我眼前一亮，它看上去是放置杠铃的好地方。于是我一步一步向后退，坐到了哥哥床上，背负着杠铃。

我慢慢向后靠并把杠铃扔到了床上。当我缓过气来恢复神智后，我把杠铃滚下床减轻了重量，因为我知道自己根本完不成 65 磅的负重深蹲。

从那天起，我就对健身着了迷，虽然那个 65 磅的杠铃差点要了我的命。我被杂志上的健美运动员吸引和激励，希望自己像他们一样，拥有强壮的腿部、轮廓清晰的腹肌、巨大的胸肌和高耸的肱二头肌。我当时并不知道，杂志中的这些肌肉暴涨的健美运动员绝大多数都服用了药物。我很天真，13 岁的我希望自己看起来像《柔性》(Flex) 杂志中的健美运动员一样。

1989 年 6 月，还有两周我就上完八年级了，我没有跟学校或者社区的任何人说我正在健身。我把它当作秘密，因为我知道所有人都会取笑我，把那看作愚蠢的事情。当时，我的体重大约只有 120 磅。

我开始每天跟家里的狗一起在社区里跑步，这是受哥哥的影响，他每天都跟家里的狗一起跑三四次，那只巨大的德国杜宾犬迫使他一直全速奔跑。跟家里的狗一起跑 1 英里可不是开玩笑的事，我必须跟上它，否则多丢人现眼啊。一天又一天，我坚持跟家里的狗一起跑步，有时也会跟哥哥一起跑。这并不容易，但是我每天都至少跑一次，并养成了习惯了。事实上，每天跑步已经成了我生活方式的一部分。只是当时，我不知道还有“生活方式”这种说法。

我开始骑车去本地所有的便利店，目的是把所有的健美杂志——《柔性》《肌肉发展》(Muscular Development) 和《肌肉与健身》(Muscle and Fitness)——都看一遍。我每月用送报纸的工钱买一两本杂志，其他的就在便利店看，我经常在杂志架周围逗留一个多小时。

终于，在我连续几周去同一家便利店看健美杂志之后，那家店的经理在杂志架上悬挂了一个告示牌，上面写着：“这里不是图书馆，想看杂志必须购买。”看到这个牌子时我很吃惊，也很失望。我知道这是专门写给我看的，我不能继续坐在便利店的地板上



志了，得想个新方法。我扯下杂志订阅表，骑车回家，告诉父母我现在开始对阅读感兴趣了。

我的父母总是担心我对阅读缺乏兴趣，而这是一个向他们展示我将开始定期阅读的好机会。我请求父亲开一张支票为我订阅健美杂志，他同意了。我把割草攒下的钱交给他，他给我开了一张订阅杂志的支票，我高兴极了。

我知道《柔性》在每月第一周发行，所以当出版日期临近的时候，我就开始缠着邮递员问他是否有新杂志，他一定觉得我是个怪人。每天我都对着镜子检查自己是否进步了，我像阿诺德所说的那样摆姿势和收缩肌肉，看看自己腿部、胸部、肩膀、手臂和腹部的肌肉是否变得更加发达。

我永远都不会忘记，训练三周后，有一天一个同校的姑娘和我以及我的朋友一起出去玩，我剪掉了衬衫袖子，她夸赞我的肱二头肌非常大，那天晚上回家以后，我就把所有夏季衬衫的袖子都剪掉了。

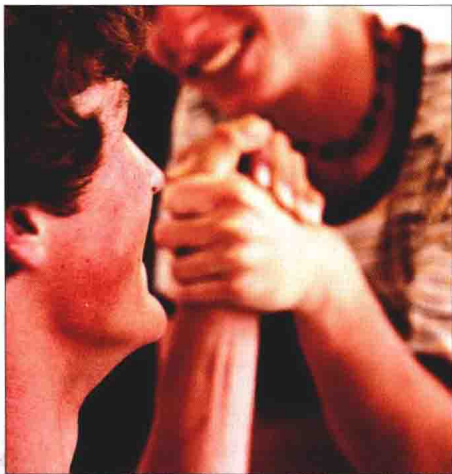
每天放学后我都立即投入训练，每周训练6天。夏天，吃完早饭我就马上开始训练，我的训练强度甚至比哥哥的更大！不训练的时候，我满脑子想的也都是健身。我在床头夹了一盏阅读灯，到了晚上，我就躺在床上读哥哥买的健美杂志或图书。

我经常在一天内把同一本书或者杂志读几遍，这常常会持续几天甚至几周，直到我得到另外一本新书或者新杂志。每次邮筒里一有新杂志，我就会迫不及待地打开阅读。我渴望知道顶级健美运动员是如何健身的，于是把杂志上每一个练习和训练计划都抄下来。当时，我不不知道杂志上的很多内容都是作者捏造出来的并非真的来自健美运动员。我天真地认为，如果按照杂志上推荐的方法进行训练，挤压肌肉、感受肌肉的燃烧、撕裂肌肉群，我就可以让自己看上去和杂志上的健美运动员一样。

## 俯卧撑、掰手腕和训练伙伴

我终于开始赢得社区里那些块头更大、身体更强壮的孩子的尊重，拥有前所未有的自信，自我感觉非常好。拥有肌肉对我而言很重要，因为5年前的事情还让我耿耿于怀。那时我太弱小，没能阻止那个孩子抢我的自行车。拥有肌肉和比其他孩子更强壮很重要，这是你赢得尊重的方式。

记得在我即将升入八年级的那个夏天，有一天晚上，社区里的所有孩子聚在一起比赛掰手腕。我输掉了每一场向我挑战的比赛。每一场！这至少让我很尴尬。





那天晚上我回家很晚，在路上我决定从此以后每天都做俯卧撑，于是一到家就回到自己的房间做了起来。

很可悲的是，中学时我每次只能做两个俯卧撑，我对自己说，每天早上、下午和晚上都要做俯卧撑。那时，我根本不知道我正在使用磨合训练法（Grease the Groove，简称为 GTG）。这种方法似乎是练习俯卧撑的完美方法，它使我从失败中振作起来。俯卧撑被所有孩子当作证明自己拥有或者缺乏力量的唯一运动。在体育课上，俯卧撑给强壮的孩子和弱小的孩子划了一条清晰的界线。我还记得一个孩子曾嘲笑我蹩脚的俯卧撑，因为他比我强壮。

于是，每天我都在状态最好的那组练习中至少增加一个俯卧撑。于是，每组 2 个变成了 3 个，3 个变成了 4 个，4 个变成了 7 个。当我可以连续做 20 个时，我觉得自己是世界上最强壮的孩子。那时我相信 20 是一个神奇的数字。当我开始努力做俯卧撑时，我告诉自己：“只要超过 20 个，我就可以赢得掰手腕比赛，并赢得尊重。”遗憾的是，我没有在夏天结束之后坚持做俯卧撑，同时，我们的晚间掰手腕比赛也告一段落了。

回首往事，我真希望自己当初能坚持下来，就像赫舍尔·沃克（Herschel Walker）那样。自重训练不会有错，如今，无论是为自己还是为别人制订训练计划，我都会加入较多的自重训练。

我建议我的运动员以及和我讨论过的运动员在早餐前做俯卧撑。我一直强调做俯卧撑和徒手体操的重要性。毋庸置疑，赫舍尔·沃克对我影响巨大，他因在电视广告中做俯卧撑、引体向上、屈臂撑和仰卧起坐而广为人知。在他还是个孩子的时候，他就曾追着马围着农场快跑。

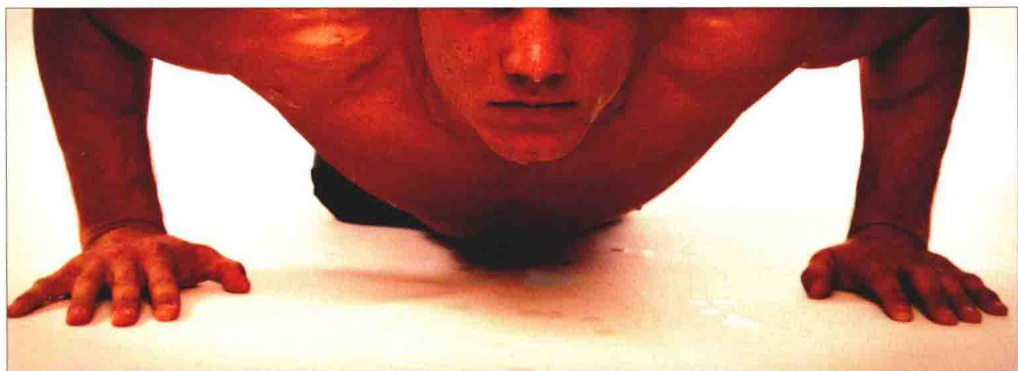
我仍然不明白为什么自己最终会喜欢上健身，但毫无疑问，这次跟之前明显不同。我确实喜欢上了训练，也很喜欢训练给自己带来的体型变化，这就是我所能想到的全部，也是我想要得到的全部。

在社区其他孩子都在看《好色客》（Hustler）和《花花公子》（Playboy）的时候，我每晚都是捧着健美杂志、开着阅读灯进入梦乡的。每次父母去商场的时候我都会去书店，

他们去购物、吃东西，而我则坐在书店的地板上阅读店里每一本健身图书和杂志。每次离开书店的时候，我都会买一本书或杂志，我的钱主要花在了这上面。

1989 年初夏，我的一个邻居成了我的训练伙伴。他比我年长一岁，是打橄榄球的。与大多数高中橄榄球运动员相比，他很瘦小。我们一起健身的时候，我就像教练一样安





排所有事情，编写我们的训练计划和技巧说明，而这些都是我从健身图书和杂志中的专业健美运动员的论述中摘录的。我们的每次训练都包含超级组和高次数，重复 10 ~ 20 次很正常。杂志中的建议总是与收缩肌肉、感受燃烧、用力挤压、顶峰收缩等有关，而关于增强蛮力和提高核心竞争力的文章一篇也没有。这样的训练只能培养出那种我认为“中看不中用”的人。

回顾那些轻量收缩训练，我觉得那样的训练方式很可笑，即使它们很有挑战性。我不否认，高次数的练习对燃烧脂肪确实很有效，但是高次数的练习和轻重量训练不会练出能够压倒他人的力量，也不会带给你挑战最强对手的信心。那个夏天，我很快意识到优秀的训练伙伴以及竞争氛围的重要性。

我的训练伙伴和我总会努力让自己举的重量比对方举的更大，或者在做杠铃弯举时让自己作的次数更多。我们认为自己很酷。嘿，我们确实挺酷的！整个社区，除了我们之外，没有人做这样的事。当我们训练的时候，我们的朋友会出去打篮球、骑自行车或者只是看我们训练，他们不理解塑造肌肉的意义。他们认为我们很奇怪，所以只是观察我们而不是与我们一起训练。

我的训练伙伴和我都戴着举重手套并系着举重腰带训练，但是，我们现有的最大重量只有 90 磅左右，我们甚至在用 20 磅的杠铃做弯举时也要系上腰带。我会记录每次训练的情况，因为阿诺德说要记训练日志。

我成了社区的举重教练，并激励其他孩子做俯卧撑。我在他们家举重，或者让他们和我及我的朋友一起举重。我帮助所有朋友进行训练。所有人，包括一些比我大的孩子，都来向我请教如何举重。我和我的伙伴



祖父、我的兄弟和我——祖父对我们的爱无法用语言表达



每周训练 6 天，从未懈怠，我们努力在每一次训练中都变得更加强壮。从镜子中，我们能看到自己是否取得了进步。当我穿上无袖衬衫的时候，朋友们告诉我，那绝对是 20 世纪 80 年代健美运动员的范儿！

虽然我们并没有真正明白自己所做的事情的意义，但我们一直在为之努力并坚持。努力和坚持能让一个蹩脚的训练计划胜过一个缺乏热情、强度和连贯性的完美计划。永远不要忘了这一点。





## 第二章

# 正确的开始

## 巨人安德烈（Andre）的训诫

在我上高中前的那个八月，我们一家人去以色列看望我的祖父母。我非常担心在以色列没法训练，我害怕失去努力训练才形成的肌肉。我那时知道的不用去健身房就可以做的运动只有俯卧撑、引体向上、提踵、仰卧起坐和跑步。

到以色列后，我缠着祖父母和父母为我和哥哥找一家健身房。我抱怨说，如果不能在健身房练举重，我的肌肉会萎缩，同时变得虚弱。以色列的亲戚认为，当我停止举重后，我的肌肉会变得松弛，所以最好不要练举重。我不理他们，因为我想起阿诺德在《一名健美运动员的成长》（*The Education of a Bodybuilding*）这本书中说过类似的事情，他说除了后来成为他导师的少数几个人，每个人都反对他健身。和他一样，我也打算坚持自己的想法。

祖父告诉我，镇上有一个叫安德烈的壮汉经营着一家健身房，人们称他为“巨人安德烈”。安德烈有一间真正的健身房，就在他居住的公寓楼下。那里其实只是几间卧室，但是与摆放着床、沙发等家具的卧室不同，那里确实是一间健身房，但并不是你们所知道的普通健身房，稍后我会详细讲解。

一天中午，所有的以色列人都在睡午觉、所有的店铺都关着门的时候，祖父带我和哥哥去了安德烈家。安德烈开门的时候很生气，因为我们打搅了他午睡，只是站在他面前我就很紧张。祖父告诉安德烈，我和哥哥来自美国，想寻找一个训练场所。安德烈告诉我们可以当天晚上晚些时候来训练以及训练的费用。祖父付费后，当天晚上我和哥哥就去了健身房。我迫不及待地去训练，因为那之前的三四天我一直在阅读从美国带去的健美杂志和书籍。

在安德烈健身房的第一次训练是我训练生涯中，也是我人生中最难忘的时刻之一，那是我第一次见到奥林匹克举重，在那之前，我甚至都不知道奥林匹克举重这种运动，我只知道健美，只看到了沙滩肌肉，我沉浸在对健美的热爱中。

安德烈的健身房很小，因为他的房子本来就是为了居住而建的，而不是为了训练或健身而建的。健身房里放着哑铃、固定杠铃和各种器械，如高拉训练机、腿部伸展机和屈腿训练机，全都是典型的健身房设备。安德烈自己的健身场地在一个角落里，与所有“正常人”训练所用的“正常”器械隔开。房顶部分比较高，地板上也有两部分比周围

高，便于在做奥林匹克举重的时候把杠铃抛下。整修过的部分地板上铺有裁好的橡胶，这样杠铃的两端就会落在高出来的铺有橡胶的地方而不会对地板造成伤害，之前我从未见过或听说过这种东西。

安德烈不与任何人说话，专心训练。而其他人都离他远远的，做自己的练习。我也努力克制自己，不去关注他或者盯着他看，而是专注于自己的训练。我记得他做的练习与我之前见过的完全不同，即使今天我依然这么认为，我现在还记得那些动作。

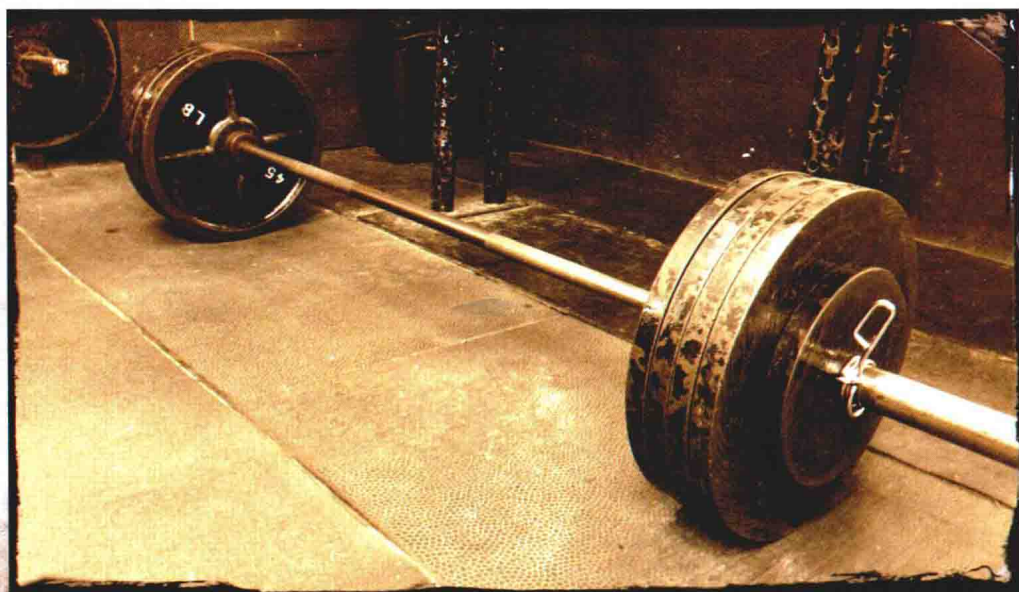
安德烈正在做箭步挺。迄今为止，我从未见过那么快、那么猛烈、那么有爆发性和攻击性的箭步挺。我多么希望那时的自己就具备如今的健身知识，我愿意日夜住在健身房向巨人安德烈学习。不幸的是，那时我完全没有接受过正规指导，或者像某些人说的，我被杂志“洗脑”了。

在做完箭步挺之后，安德烈又做了高拉、翻举和背负杠铃深蹲跳。他在完成动作后丢掉杠铃，你能够听到杠铃片撞击地板上的橡胶时发出的隆隆声响。

安德烈的体格就像你想象中的欧洲举重运动员那样。他穿着背心、短裤和举重鞋，系着皮质的举重腰带。他的脚踝和膝盖很小，小腿肌肉块很大并且轮廓清晰，他的大腿从短裤中露出，有着厚实的股四头肌和发达的腓绳肌。他的胸肌撑起背心，他的肩膀像炮弹一样圆圆的，他的手臂看上去粗壮有力。

他做奥林匹克举重的时候，我很震惊，“这个家伙到底在做什么，他看上去像一个白痴”——这样的念头闪过我的脑海。我装得很酷，想到自己记住了健美杂志上的每一篇文章和每一个词之后，我自认为是专家。

我永远不会忘记那一天，在训练间隙，哥哥问我：“嘿，扎克，今天你打算练什么？”我自信地回答，声音大得足以让其他人听到，我希望自己的专业知识给他们留





下深刻印象：“今天我打算做胸部和背部的超级组练习，首先是4组每组10次的杠铃划船，然后是4组每组10次的哑铃飞鸟……”

完成了无边际的训练宣言后，我站在健身房中间做俯身杠铃划船，但是我并没有察觉到自己的动作不正确——我的后背是弓着的。在我做到一组练习中间的时候，安德烈那深沉的、伐木般的声音突然响起来，他操着蹩脚的英语朝我大喊：“你的动作是错误的！”他的声音把我吓坏了。当他吼叫的时候，就好像拥挤的夜总会中音乐突然停止了一样，整个健身房都静止了，所有人都停了下来。

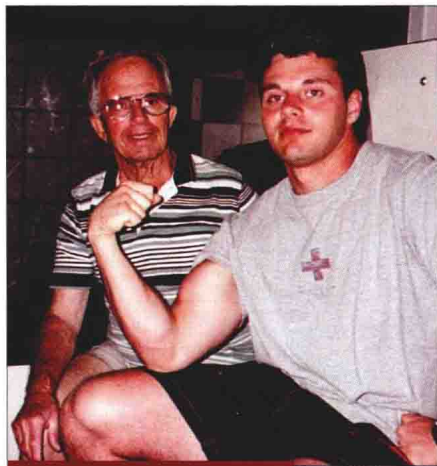
安德烈向我大声喊叫，说我正在用错误的动作伤害自己的背部。他走到杠铃旁，向我演示我的错误动作，然后又演示了做俯身杠铃划船的正确动作。他做正确演示的时候后背是挺直的，并且将杠铃杆拉到了颈部，而非胃部，但我做这个动作时后背却像一根香蕉一样弓着，这显示出我当时多么孱弱、多么缺乏锻炼。我很尴尬，同时对安德烈心生畏惧。我满眼含泪离开了健身房，一个人站在街对面的大草坪上。

在我离开几分钟以后，哥哥试图说服我回到健身房，但他没有成功。不久，健身房里的其他人陆续走出来，他们向我喊道：“已经没事了，回来继续健身吧！”当我一边哭泣，一边向所有人挥手拒绝回到健身房的时候，我听到杠铃落在地板上的声音。砰！砰！砰！安德烈始终没有出来看看我。最终，每个人都放弃劝我并回到健身房里继续训练。

当祖父和父亲一起来接我和哥哥回家的时候，安德烈告诉他们，我的动作是错误的，他试图帮助我，我却吓哭了。安德烈认为我完全不知道自己在做什么，如果我想变得更加强壮就需要听从他的指导。在回家的路上，祖父告诉我应该听安德烈的，并坚持说专家是安德烈而不是我。

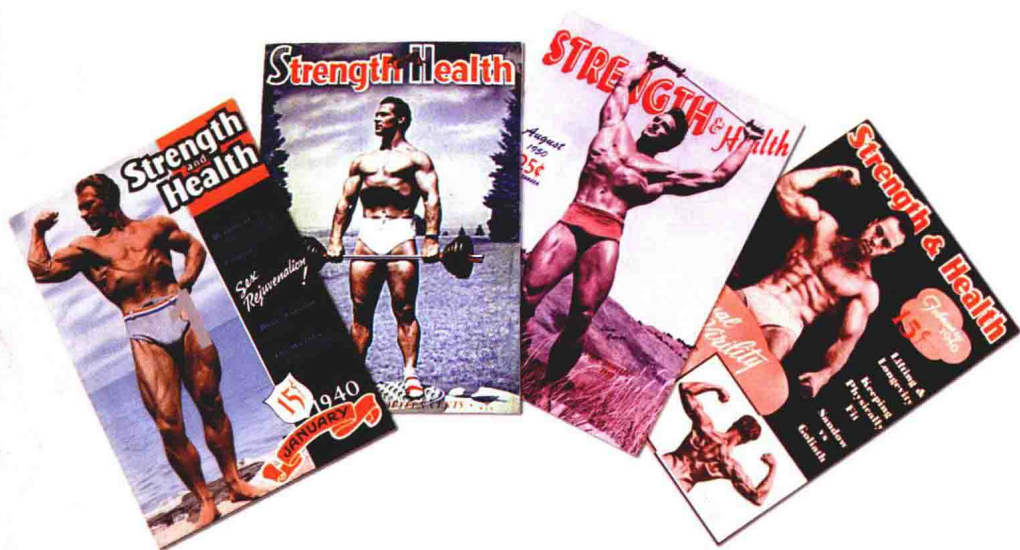
我很沮丧，因为从书上和杂志上获得的知识让我很失望。我认为应该“感受肌肉”“挤压肌肉”，关注肌肉的顶峰收缩，而不是关注能举起的重量。我想做肱三头肌下压和背阔肌下拉、腿伸展和腿弯举，就像杂志中告诉我们的那样。我认为安德烈是一个疯狂的白痴，他背负着大重量跳跃，而不是挤压肌肉。我认为会受伤的那个人是他，而不是我。我从未见过、听到或读到过安德烈的训练方法。

在20世纪80年代，杂志上并不提倡健美运动员做奥林匹克举重或者力量举。健身房里没有人做力量翻、箭步挺或者深蹲跳。人们会坐下或者躺着用史密斯机和线缆滑轮机进行训练，认为站在地面上举重很危险。



我和祖父在以色列

不幸的是，我没有读过 20 世纪 50 ~ 70 年代的“老派”杂志，如《力量与健康》(Strength and Health) 或者《肌肉塑造与力量》(Muscle Builder and Power)。那些杂志支持健美运动员举重，做力量举和奥林匹克举重，他们也鼓励健美运动员吃肉和土豆，喝牛奶，甚至做徒手体操。



举重和力量举是一种适合密室或者车库健身房的训练方式，但不适合普通的健身房。在当时所有的健身房中，练习力量举的人只有 1%。硬拉？在我刚开始训练的时候，我没有听说哪个健美运动员因此变得更强壮。不幸的是，我早期受到了错误的影响和指导，因此后来在很多方面付出了代价，后面你会了解到这些。

大约 10 年后，我又一次来到以色列。我看到安德烈健身房里的器械被堆放在泳池旁的露天帐篷里，它们全都生了锈，看上去好久没有人用过了。我很伤感，我想知道这些东西为什么会被废弃，安德烈的健身房到底发生了什么事，最重要的是，巨人安德烈到底发生了什么事。

在我度过了短暂的“半生”之后，25 岁左右，我意识到自己才是真正的白痴，如果我想变得强壮和结实，我就应该按照安德烈的方法训练。于是，我开始学习正确的训练方法以及如何增强特定类型的力量来提高运动表现。我终于明白，通过训练变得更强壮和成为一名优秀的运动员与所有“充血、挤压和感受肌肉”这些我一直以来学到的东西毫无关系。嘿，晚知道总比不知道好。

在我遇到安德烈的 20 年后，在北卡罗来纳州 (North Carolina) 的力量教练诊所，我遇到了罗马尼亚 (Romanian) 的前奥林匹克举重教练伊什特万·亚沃雷克 (Istvan Javorek)。亚沃雷克教练给我讲述了一个关于罗马尼亚举重冠军的传奇故事，这名举重冠军后来离开罗马尼亚，搬到了以色列。亚沃雷克教练将其描述为一名令人惧怕的举重



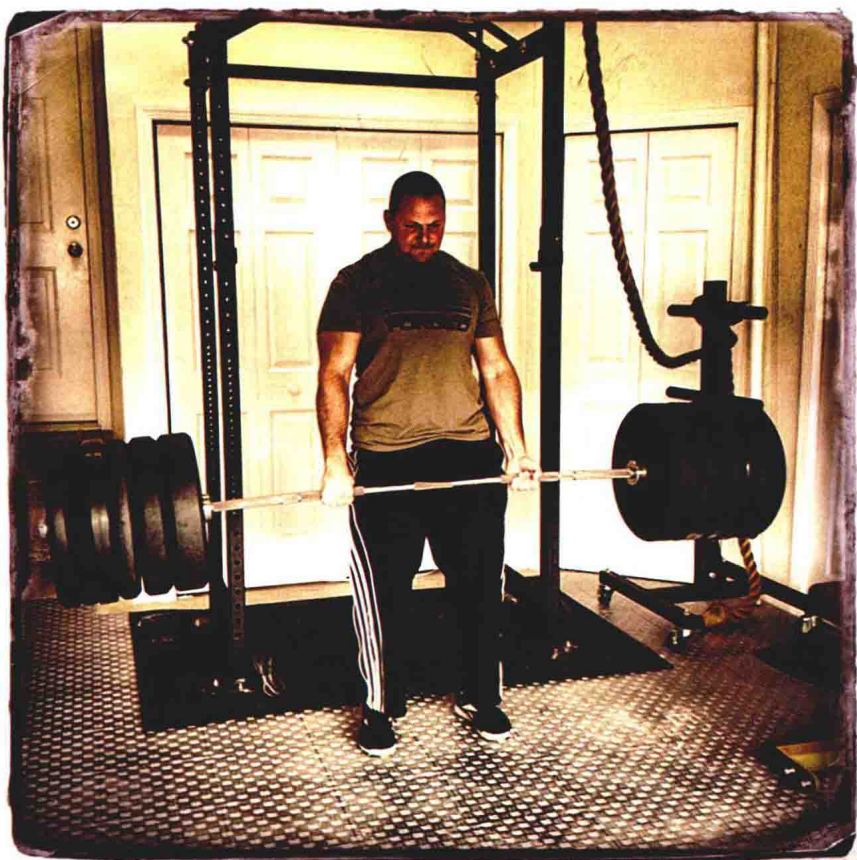
运动员、一名注定成为世界冠军的运动员。这个人就是安德烈，或者就像罗马尼亚人那样，我们可以称呼他为巨人安德烈。

亚沃雷克教练已经与安德烈失去联系 40 多年了。当我告诉他我在安德烈家里训练过，告诉他安德烈像野兽般强壮时，他特别激动。当然，谈到安德烈如何把我弄哭时，我们都笑了。

回首在以色列的日子，我希望有一位像安德烈那样的导师，以正确的方法——把重物举过头顶、从地面抓起重物、进行臀部碰到草皮的负重深蹲、把杠铃放在背后做深蹲跳等，把我训练成一名真正的男人。

在体育运动中，我们能否成功在很大程度上取决于我们在身体上和心理上是否做好了充分的准备。我写这本书的目的，就是帮助你做好准备应对人生中的挑战，通过增强身体和精神的力量帮助你获得成功。

当你阅读我的故事和我训练运动员的方法时，永远不要把自己排除在外。这里的“运动员”指的就是你，和你的年龄、性别、工作等无关。我认为每个人都是运动员，无论你是否参加竞技体育运动。





## 第三章

# 寻找“捷径”

## “最好”的训练计划

是否存在一个“最好”的训练计划，比其他计划都好？是否存在一个训练计划，没有任何缺点，没有任何风险，并且能让你日复一日地持续进步？

事实上，所有的训练计划都有瑕疵。你会遭遇平台期，甚至受伤，特别是在你进入更高级的训练阶段时。你可能训练得太辛苦，没有充分休息，或者太急于举起大重量，这些错误反而会使你将自己的训练安排得更合理。痛苦是最好的老师，世界上没有完美的或者最好的训练计划。

请记住，你的训练目的不单单是塑造更大块、更发达的肌肉，肌肉更发达只是表象。你的目的是打造一个表现优异的身体、一个能带给你自信的身体、一个能帮助你在人生中获得更多成功的身体。最适合的训练计划会随着你的目标和生活的变化而改变。随着年龄的增长、工作的变化等，我们会经历人生的不同阶段。无论何时何地，你的训练都必须能够磨炼你的精神和意志，为你提供内在的能量去迎接挑战、克服困难。

继续阅读本书，你会注意到本书试图满足你的多方面需要。或许你是一名体育教练，或许你是从事某一个或者几个体育项目的运动员，或许你正在按执法部门、安全部门或者军队的岗位要求进行训练，或许你像我一样正在“为人生训练”，无论有何种目的，你的训练都一定要有激情、有强度。如果没有激情和强大的内在驱动力，你就只能是个普通人。当你阅读和学习本书的时候，使用那些能够引起你共鸣的方法，并测试那些你质疑的方法，去看看什么方法更适合你。未经试验之前请不要随意做决定。如果事实证明某些方法是错误的，那就选择正确的方法，结果将为你指引方向。坚持那些有效的方法，改进那些无效的方法。

在青少年时期，我不知不觉就错过了那些自己真正需要的文章以及那些不受条条框框束缚、打破常规、主张创新的文章。这本书综合了我老师的经验，以及自1989年以来我从生活中和举重中得到的教训。幸运的是，我手头有很多“老派”的资料，而这些资料其他人并不感兴趣。不幸的是，在我还是一名有竞争力的运动员时，那些我所需要的、成堆的“老派”图书和杂志却被我莫名其妙地忽视了。

我错过了肯·莱斯特那（Ken Leistner）博士写于20世纪80年代中期的一些文章——他在其中探讨了孩子和运动员们使用焊接了把手的工字钢和粗铁棒等古怪物

件进行训练的方法。他使用了多种疯狂的训练方法，甚至包括推汽车。在 20 世纪 80 年代和 90 年代初期，很少有人了解这种“老派”的力量训练，不幸的是，我也不了解这种训练。

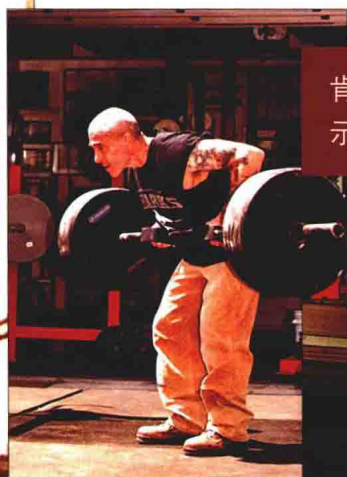
但是，正如人们所说，老树可以发新芽。

在青少年时期，我读过的每一篇文章都是关于感受肌肉、挤压肌肉和恒定的张力的——永远不要锁定推力动作以保持对肌肉的压力。没有人告诉我应该经常做负重深蹲、硬拉以及农夫行走，也没有人告诉我从地上抓起重物并把它们举过头顶对增强蛮力的重要性。这些内容是杂志的禁忌。同样，没有哪个使用这些方法的人会在自己的书中提到这些，至少我从没遇到过。相信我，本地的每一家书店我都去过。

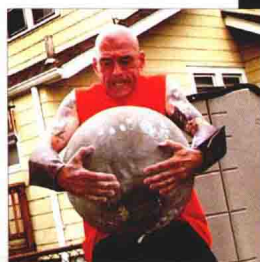
我当时对真正强壮和看上去强壮的区别一无所知——甚至不理解。现在有“功能性力量训练”或“功能性训练”的说法，而以前没有这样的术语。我也从未在杂志架上发现过关于力量举的杂志，我读到的都是关于训练肱二头肌、做拉力器十字夹胸和蝴蝶机夹胸的文章。即使是做背阔肌器械下拉和坐姿哑铃弯举这样的练习时，所有人也都被告知要系上举重腰带。增强握力？没有人这样训练，当时我们被鼓励使用腕带，这样可以集中精力挤压背阔肌并且在平衡点之外抓握。



肯·莱斯特那博士做硬拉



肯·莱斯特那博士演示“老派”训练方法





没有人鼓励我增强握力并通过训练打造有力的双手。我真应该更加认真地看一下阿诺德及其伙伴的那些激动人心的黑白照片，他们在做引体向上、硬拉、杠铃划船等练习时从来不用腕带，并且他们都使用大重量。

## 学习的艰苦历程

有人说痛苦是最好的老师，我希望这句话对你不适用，我希望你愿意从我的痛苦中学习，从而避免不必要的痛苦。高中时，作为一名摔跤手，我艰难地明白了这个道理。我的训练对改进我的身体素质和心理素质基本上没有任何用处。在那个时候，对一个身体并不是很

结实的孩子来说，摔跤并不是最好的体育运动。我是骑自行车、打橄榄球长大的，这两项运动都没有使我变得更加强壮。中学一年级是我练摔跤的第一年，哥哥使我确信摔跤始终是人类最好的运动，我应该停止打橄榄球，并成为一名摔跤手。

摔跤会以它的方式教会你关于生活的很多事情，告诉你如果想在体育领域之外获得成功需要做些什么。如果你想成为一名成功的摔跤手，你必须拥有下面两种品质。

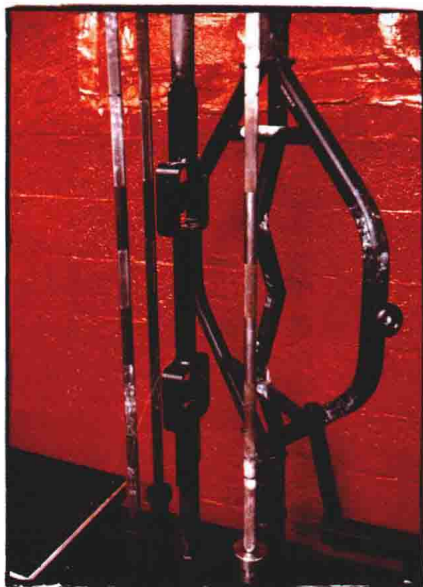
- 1) 你必须很坚强，无论是身体上还是精神上。
- 2) 你必须很强壮。

伊桑·里夫教练让我印象深刻，他的训练方法确实是正确的！

高中一年级的時候，我不具备成功的运动员应该具有的心理素质。当时，我只有13岁，而其他孩子的年龄都是14岁，甚至15岁。思想上，我也很不成熟。每一场比赛我都输了。实在是太糟糕了，这是我人生中最困难时期的开始。一次次地输掉比赛令我非常沮丧，我能想到的就是我在健身房训练得那么努力，而我在比赛中获得的回报却那么少。对摔跤这种类型的运动而言，我的肌肉是未经训练的，而在我进行的美男子风格的训练中，我也没有学会拼搏和奋斗。

我认为变得更强的唯一方式就是提高摔跤技巧，因此我坚持训练。提高摔跤技巧对我来说至关重要，强壮而无用不是我想要的状态。我的确变得更强大，但是我的肌肉更多是为了展示而不是为了使用，你明白我的意思。

每逢摔跤赛季，我都会犯一个严重的错误，时至今日，无数运动员以及他们的教练和父母还在犯这个错误。只要赛季到来，我就会完全停止举重。停止举重这件事就像我



的训练方法一样糟糕。当你停止力量训练时，你的力量会削弱，身体素质会变差，受伤的可能性也会增加。力量是你提高速度、增强耐力、树立信心以及预防伤病的基础。没有力量，你很快会在竞争中丧失优势。

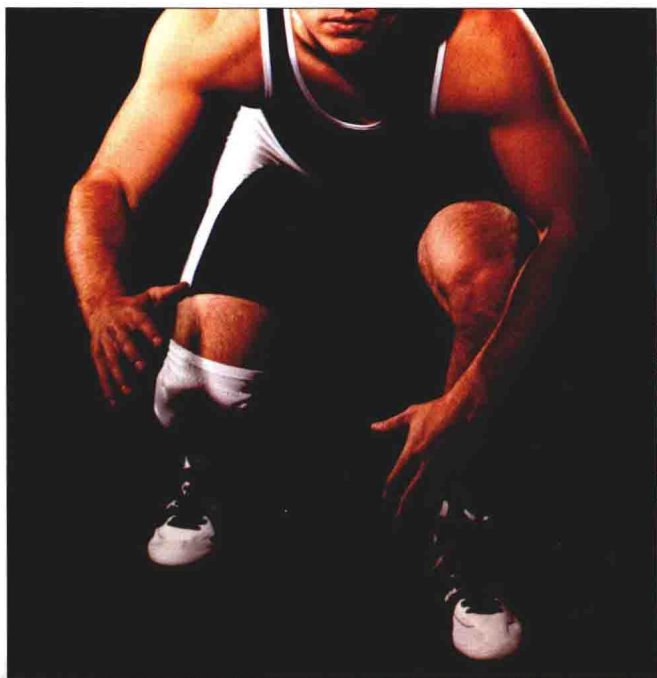
我认为每隔一天我都应该跑步而不是举重。我模仿别人，随波逐流。我不知道这个愚蠢的想法是如何产生的，后来我艰难地认识到了自己的错误。我缺少常识，并且完全忽略了身体的需要以及身体对训练的反应。

额外的训练和高强度的跑步实际上使我变得更加虚弱，也减弱了我的自信心，使我身心俱疲。当时我并没有意识到这些，我以为那是唯一正确的训练方法。我希望你不要犯这种想当然的错误，事实上有很多正确的训练方法可以帮助你达成目标。

高一的摔跤赛季一结束，我就马上返回健身房训练。事实上，我都迫不及待想要举重了。其他摔跤手都会休假，但是我不休假。时至今日，我还能看到运动员在赛季结束后一休假就是几周甚至几个月，可以看出，他们很懒惰并且缺乏使自己变得更强壮的热情。如果对训练没有热情，训练时你就不会感到快乐。对你来说，即使训练十分残酷并且有较大挑战性，你应该能从中得到乐趣。尽管我还是坚持做着与往常一样的训练——腿部伸展、坐姿夹胸、俯卧撑，以及所有产生泵感的训练，但训练时我的感觉很好，即使我不明白为什么训练不能使自己成为冠军也无所谓，我很享受训练的过程。

虽然我的训练很具挑战性（我使用高强度的方法，如递减组、超级组、计量训练等），虽然我的肌肉会燃烧，但我也不得不与乳酸疼痛做斗争，这些方法也没有给我带来一名摔跤手所必须具有的压倒性力量和爆发力。

那种我从杂志和书上学到的美男子风格的训练方法没有帮我突破身体和精神的界限，当然更没有突破灵魂的界限。那种训练没有使我获得克服困难的能力，没有使我受到磨炼，也没有使我拥有在赛场上或人生中取胜的爆发力。如果你想做一些产生泵感的展示训练，应该在训练到精疲力竭之后再傲。就像你不能先吃甜点，应该先吃牛排和土豆一样。只有在完成了残酷的训练之后，你才能赢得吃甜点的权利。





## 第四章

# 力量即信心

## 橄榄球之鹰与虎之眼

高中时，学校的橄榄球队是一股不可忽视的力量。我在比赛日看见那些男生穿着橄榄球衫走进大厅的举重室，那个举重室就在又小又狭窄的地下室中。

几乎每天放学之后，我都能听到举重室传来的《洛奇 4》(Rocky IV) 的电影原声音乐的回声。橄榄球队的主教练沃伊契科 (Wojcik) 先生和他的队员就在那里训练。

举重室很小，设备也很简单，里面只有一个诺德士牌健身器械、两张水平长凳、一张上斜长凳、一张坐姿实力举长凳、一些哑铃和一个小的框式深蹲架。

我记得自己走过举重室，透过玻璃窗往里看，沃伊契科教练正在和他的队员一起训练，一组又一组，一次又一次。即使是四分卫，他们最小的运动员，也在使用大重量训练。在这个举重室中，没有对伤病的恐惧。所有人都使用 45 磅和 25 磅的杠铃片，只有四分卫在做 245 磅的卧推时使用 10 磅的杠铃片。我看到他们在做每组 2 ~ 5 次的卧推训练，135 磅，然后是 185 磅、225 磅、275 磅和 315 磅，有几个人甚至使用了 335 磅的重量。

我记得他们把双脚放在长凳上，用臀部和整个身体去做卧推，当时我认为他们是白痴，如今我感到很羞愧。他们那时赢了很多场比赛，很受尊重。他们的训练并不完美，但是确实强度很大并且充满激情。

橄榄球队坚持最基本的训练，包括卧推、坐姿颈后推举和杠铃借力弯举，每当我走过举重室的时候他们总是在



做深蹲。沃伊契科先生把他的队员训练得很强壮，所有队员都充满自信，都有着惊人的力量和顽强的精神。他们是一支强有力的队伍。

这样的训练远不够完美甚至算不上均衡，但他们学会了如何在举重室战斗。他们学会了如何与大重量抗衡，如何互相鼓励。这使他们有信心一起战斗，而一起战斗就是橄榄球的比赛方式。信心对橄榄球和人生而言都很重要。合理的训练将会使你在生活中处处都取得成功，而不只是在体育运动中。

在团队的力量和体能训练中，团队精神的培养也很重要，如今却缺失了。每一个孩子都想要一个特殊的训练方案，即使他自己连一个动作标准的深蹲都无法完成。我把这归结于信息过剩，那些信息并非全部正确。

力量训练方案中所缺少的一个很大的部分就是增强力量，很讽刺吧？如果你的训练不是为了变得更强壮或者作没有用正确的方法举重，就不能被称为力量和体能训练。

当我 20 多岁指导别人摔跤时，一名高中摔跤教练给我讲了一个故事，教练说自己曾指导过一名摔跤手，他技巧熟练，但就是缺乏在更高级别的比赛中取胜所需要的顽强精神和狠劲。

教练鼓励这名摔跤手在高中最后一年参加橄榄球运动，目的是让他通过橄榄球运动中的碰撞变得更加顽强。起作用了！高中最后一个摔跤赛季是他个人最成功的一个赛季。那之前他从来没有资格参加州一级的锦标赛，而在高中最后一年他做到了。他变得更加顽强也更加勇猛了，而这两个特质正是他之前不具备的，也是他要参加州一级锦标赛必须突破的障碍。

回首往事，我意识到自己本来也可以使用这些方法；也可以变得更加强壮；也可以花更多的时间举重，并且通过在橄榄球赛场上的碰撞变得更顽强。活到老学到老，举重也是如此。不是每个人都天生顽强，我当然也不是那种占有先天优势的人，我不得不学习！

## 功能性训练

1989 ~ 1993 年我在上高中，那时，人们不知道功能性训练或者针对具体运动项目的专门性训练，健美就是唯一的训练方法。来到健身房，你看见一些来自其他学校的运动员在那里训练，然后你就会认为自己到了正确的地方。

除了从本地健身房和健美杂志里学习训练方法，我别无选择，我继续大量地阅读健美杂志。我的肌肉越来越发达，看上去也更加健硕，但是为什么我还是会输掉摔跤比赛，我感到越来越困惑，也越来越沮丧。我甚至认为自己看起来比对手更加强壮。

当我感到自己不如对手强壮的时候，我想到了比赛时的情况：在比赛第一阶段（两分钟）之后，我会因为无力而困惑，会因为无法抓住对手而沮丧。那是一种超乎想象的困惑和沮丧，在比赛时严重破坏了我的心态，影响了我的表现。



有些肌肉是用来在沙滩上展示的，有些肌肉是真正有用的。遗憾的是，我的肌肉属于前者。正如我之前提到的那样，高中一年级的時候，我的体重只有 120 磅。高中毕业的时候，我的体重增加到了 175 磅，并且有粗壮的腿、宽阔的背阔肌、像被雕刻过的胸肌、轮廓明显的腹肌和肌肉发达的手臂。我为自己在体型上的进步感到自豪，但对没能在摔跤上取得成功感到失望。我试图顺其自然，但是在内心深处却一直因为没有在摔跤上取得成功而耿耿于怀。

高中毕业 10 周后，我进入了大学，那时我已经 185 磅了——整整重了 10 磅。健美是我唯一的关注点。练习摔跤多年，我想要并且也需要休息，我感到一种只想与自己竞争的强烈欲望。我厌倦了失败，不想再体验那种感觉了。作为一名摔跤手我并不成功，但是我真的认为自己能够成为一名有竞争力的健美运动员。

大学一年级的時候，学校里有一支强大的摔跤队，排名全国前十，但是我心里并没有想去摔跤的冲动。我通过摔跤明白了精神的力量是如何决定成败的，打算吸取教训并专注于实现自己的健美理想。

我开始住在健身房里——确实是那样。在大多数日子里，我每天训练两次。上大学棒极了，因为大学的课程设置很灵活。我不在家写作业，而是坐在健身房的吧台完成作业，只是为了在做作业的时候可以听到杠铃片摔到地板上的声音或者杠铃片相互碰撞发出的叮当声。我感觉自己好像一定要待在有杠铃的地方。健身房就是让我感到慰藉的地方，那是一个可以同时忘记自我又发现自我的地方。

作为一名大学新生，我只有 17 岁，按照今天的标准衡量属于年轻人。我那时还很不成熟，还在探索我到底是谁，以及我能够做什么事情。出了健身房，我并没有太多自信。四年来我努力练习摔跤，但是却年复一年地失败，我的内心很受伤。



## 第五章

# 精神即力量

## 精神胜过物质与以色列先生健美比赛

“我是我命运的主宰，我是我灵魂的统帅。”

——威廉·欧内斯特·亨利（William Ernest Henley）

大学一年级（1993年）的初冬，我开始经历一段艰难时期。我在学校的生活遇到了困难，并且也没有学好功课。我被留校察看，感觉迷失了自我。

我很沮丧，不知道如何突破生活中的障碍。我试图通过健身训练来保持快乐，但是却很难振作起来应对大学中的挑战。我太年轻了，不知道怎样运用心灵的力量。我虽然还活着，但是活得没有意义。在这段沮丧的时期，放任自己的情绪几乎毁了我的全部生活。

我几乎每一门课的成绩都很差，我没有变得更加强壮，也没有长出更多肌肉，在这段艰难时期，我需要解决这一生要做什么的问题。

我想到了阿诺德·施瓦辛格。他说，作为一名健美运动员，你必须保持冷静，不能被外界的负面信息影响。我试图按他所说控制自己的思想，但是在那么小的年纪，我不知道怎样才能做到这一点。我的情绪控制着我，连续6个月我都沉浸在沮丧之中，我不知道如何用精神力量去应对负面情绪，这将成为我人生中最重要的一课。

大学二年级前的夏天，父母又一次让我和他们一起去以色列。我那时因为太沮丧而不想去，父母对我彻底失望了，他们不想把我一个人丢在家里，所以对我提出了警告。别无他法，我

我的哥哥埃隆  
在以色列军队





---

提供各种书籍的pd电子版代找服务，如果你找不到自己想要的书的pdf电子版，我们可以帮您找到，如有需要，请联系QQ1779903665.

PDF代找说明：

本人可以帮助你找到你要的PDF电子书，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融，等等。质量都很清晰，而且每本100%都带书签索引和目录，方便读者阅读观看，只要您提供给我书的相关信息，一般我都能找到，如果您有需求，请联系我QQ1779903665。

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的PDF，其实网上有很多PDF,大家如果在网上不到的话，可以联系我QQ，大部分我都可以找到，而且每本100%带书签索引目录。因PDF电子书都有版权，请不要随意传播，如果您有经济购买能力，请尽量购买正版。

**声明：本人只提供代找服务，每本100%索引书签和目录，因寻找pdf电子书有一定难度，仅收取代找费用。如因PDF产生的版权纠纷，与本人无关，我们仅仅只是帮助你寻找到你要的pdf而已。**