

囚徒健身系列之三

# 囚徒爆发力

## EXPLOSIVE CALISTHENICS

用不传的绝学练就无往不胜的行动力

〔美〕保罗·威德◎著 孙 检◎译



### 巅峰战士六项必杀

单腿跳 终极的腿部爆发力 飞人俯卧撑 超人的对抗能力 双立撑 最佳爆发力  
站立前空翻 闪电般的运动技能 站立后空翻 极限敏捷性 侧身打滚 高等级的全身速度

北京科学技术出版社

# 版权信息

---

书名：囚徒爆发力

作者：(美) 威德

译者：； 孙检

出版社：北京科学技术出版社

出版日期：2015-09-01

ISBN：978-7-5304-7939-1

价格：89.00元



# 目录

# CONTENTS

---

[声明](#)

[前言](#)

[第一部分 爆发力、实用速度和敏捷性](#)

[第一章 对速度的需求 提速！](#)

[第二章 五大关键原则 爆发力训练](#)

[第三章 核心概念与解答 如何使用本书](#)

[第二部分 六功](#)

[第四章 高级弹簧腿 爆发跳跃](#)

[第五章 将力量变为爆发力 爆发俯卧撑](#)

[第六章 功夫小子的身体速度 打挺](#)

[第七章 闪电般的运动技能 前翻](#)

[第八章 终极敏捷性 后翻](#)

[第九章 最佳爆发力 上杠](#)

[第三部分 计划：理论和策略](#)

[第十章 PARC要素 升级](#)

[第十一章 平行的训练之道 爆发力和技巧](#)

[第十二章 三规和六矩 打造爆发力](#)

[第十三章 限时训练和巩固训练 发展技巧](#)

[第十四章 训练模板 计划范本](#)

[额外章节](#)

[额外章节一 “教练”威德的十大顶级外挂 高阶速度训练](#)

[额外章节二 仿生敏捷训练](#)

[六功升级表](#)

[致谢](#)

# 声明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，量力而为——在进行爆发力训练特别是速度训练时，以上警示尤其有意义。你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。

# 前言

最伟大的健身作家会抓住你的手腕并猛地将你拉入一个新世界，让你看看人类擅长的是什么。他们会激励你摆脱给自己施加的肉体枷锁，并在自己的运动之梦中展翅高飞。他们会为你展现人类潜力的全景，让你敢于拥抱伟大的梦想。

那些为数不多的作家向你发起挑战，要你将自己区别于盲目跟风的人，在人生的真实游戏中成为领袖、生存者以及赢家。但是，他们不仅仅挑战和激励你，还为你提供了方法、秘诀、理论、智慧、蓝图以及经过验证的方案和计划。只要你坚持不懈地勤奋努力，有技巧地应用以上这些，就一定会成功。

那些作家都发出自己有力而深情的肺腑之言。他们是擅长遣词造句的艺术家，能让人产生共鸣。他们笔下的每一句话都让你感觉是真理。

遗憾的是，如今，能以上述方式震撼我的健身作家屈指可数。我打赌你也数不出几个来……这样的作家和迈克尔·乔丹（Michael Jordan）这样顶尖的运动员一样罕见。

若上天砍断了我其余的手指，只留下右手食指，并且要我指出现代健身界最伟大的作家，我会毫不犹豫地指向保罗·威德（Paul Wade）。

能够认识健身作家中真正的佼佼者，我倍感骄傲。2008年9月，第一次看到保罗的《囚徒健身》时，我兴奋到血液几近冲破皮肤。《囚徒健身》处处体现着它的伟大，是一部能够为健身界带来翻天覆地革命的作品——并且它几乎真的做到了。现在，《囚徒健身》传奇般地畅销全球，在重现自重训练技艺方面堪称执牛耳者。

《囚徒健身2》巩固了保罗在自重训练中卓越的权威地位，然而我坚信，他的新作《囚徒爆发力》将超越前者，再创辉煌。

是什么使《囚徒爆发力》如此振奋人心并且意义深远？

你瞧，这又回到“适者生存”的自然法则上来了。“适者生存”并不意味着“只有最强者方能存活”，而更多地意味着“只有最强、最快、最灵活、最有力和最具爆发性的人方能存活”。为了在人群中成为领袖和生存者，你应当成为这样全能的完人。

传统武术素来理解这种“全能”——其中包括绝顶的爆发力——的重要性，并且崇尚韧性：关节、肌腱、肌肉、内脏和神经系统全都足够强韧，方能应对最大的挑战。

真正伟大的训练者毫无例外都拥有蓄势待发的敏捷性、快到肉眼看不清的速度、超强的爆发力、超人般的力量以及轻松随意的姿态……

在武术、运动等方面，你如何才能卓越呢？答案是，不断地巩固你的根基，不断地获得掌握动作所需的技能。没有人能通过心不在焉和断断续续的训练变得伟大，也没有人能通过一些特殊的“黑客手段”魔法般地将自己改造成一个怪物。现实一些吧。

注意“技能”这个词。巩固根基首先要打造爆发力与速度。《囚徒爆发力》出色地阐明了

你需要锻炼哪些技能，好让你的身体准备好去安全地掌握那些绝顶的技艺。

因此，《囚徒爆发力》面向的是那些期望成为人生游戏的赢家与生存者的人，以及那些希望成为完人的人：有力量、有爆发力、强大、灵活、快速并且有韧性。

然而，《囚徒爆发力》之所以伟大，并不仅仅是让你拥有成为完人的梦想。它给予你的是完整的蓝图，其中包括抓住并实现梦想所想要且需要的每一个细节和每一个阶段。这些都需要你一步步呈现出来。

坦白地说，我赞赏保罗·威德，喜欢他璀璨的光辉、他的智慧和彻底的实用主义、他那令人折服的权威感以及清晰的文字表述。有一种长盛不衰的阴谋论，主角是我（实际上也是他），说是我偷偷写了《囚徒健身》并主导了一场完全捏造的营销大戏，就为了让它畅销。无稽之谈！不过，天啊，若我真的那样才华横溢，那该有多好！

我意识到，现在世上有成千上万的人变得更强壮和更健康了，而那正是保罗·威德“囚徒健身”系列中前两本书的成果。知道并思考这一点是很美妙的。在出版这些宝贝的过程中我提供了助力，这让我非常自豪。

现在，那些有种、有毅力且有决心的人是时候进入下一阶段——练习爆发式体操了。这次，你不仅有机会变得强健，还能成为全能的完人。你若想要，就来吧……

约翰·杜·凯恩

龙门书社所有者及首席执行官



# 第一部分 爆发力、实用速度和敏捷性

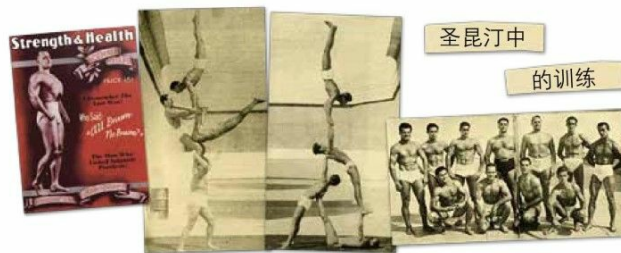
## 第一章 对速度的需求

### 提速！

在这里，首当其冲的问题是：我到底是谁？我凭什么教你打造惊人的爆发力与速度？

好问题。我名叫保罗·威德。或许，告诉你我不是谁更能说明问题——我不是拥有资格证的私人教练，不是得过冠军的著名运动员，更不是什么讨厌的科学家，没有数不清的博士头衔，也没有写过类似于“神经传导及其与弹震式过载的相关性”的论文。（哇！我对自己印象深刻。有那么一点儿。）

我并非在诋毁上面提到的那些人。他们掌握不同种类的知识，在很多方面都比我高明得多。你若想买那些人写的书，那选择多了去了。但是，我的教育背景极为不同。我在自重训练方面的知识来自近20年入迷的锻炼，或者说来自美国圣昆汀监狱、有“南方恶魔岛”之称的安哥拉监狱以及马里恩监狱。（假使你对美国监狱有所了解，可能会觉得我的经历有些古怪。但如果你知道我最初非法持有违禁品和制造违禁品未遂，之后又进行州际贩毒，就容易理解了。）



力量体操在美国监狱中历史悠久。这些不太清晰的照片来自一篇题为《圣昆汀中的训练》的文章，它刊登在1939年的《健康与力量》杂志上。前两张照片展示的是囚徒演练团体力量技艺，最后一张照片中的人是狱中体操俱乐部的成员，其中右侧肌肉结实的训练者正是“现代升级式体操之父”。虽然他没有胡子并且很年轻，但我不会认错，他就是我的导师——已故的伟大的乔·哈提根（Joe Hartigen）

关于监狱的说明到此为止。我并不打算把监狱描述得如同极好的角斗士学校。它们真的不是。我可不是黑帮成员，孩子。然而，对一些圈子里的人来说，美国监狱仍然是自重训练的巨大知识库，因为其中的训练者除了自己的身体之外，基本上没有可用于锻炼的工具。（对老一代的囚徒来说尤其如此。）

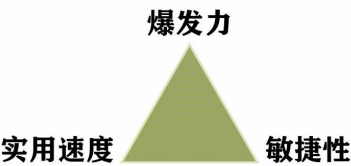
向世界上任何可能会对自重训练感兴趣的人尽我所能地传播这些有用的知识，是我过去10年所做的事情。写作之余，我选择继续保持相当程度的“隐身”状态，其原因聪明人大约能猜到。我不能穿越到过去，纠正自己那些一团糟的、伤害人并且具有毁灭性的行为。然而，从那段黑暗年代带出一些好东西是我能够试着去做的。

倘若你期望获得某个经过官方认证的专业人士的指导，而且他能够与你谈论每一种氨基酸以及阅读（并且读懂！）新发表的每一份与训练相关的研究报告，那么你选错书了。不过，无论如何，我还是期望你能多容忍我一会儿——我想认识你，孩子。

另外，谁知道呢？幸运的话，我也许还能教你一些专业人士不知道的东西呢。

## 何为“爆发式体操”？

这本书关注3种主要的运动素质：



在本章接下来的部分，我将给出一些实用的定义来解释这3种素质。当然，你可以为这3个名词找到其他定义，但我的定义是我为我的学员选用的。它们直白，便于理解，而且极为朴素。（就像我一样！）

## 爆发力是有力量的快速移动能力

“爆发力”这个术语经常让人困惑，因为它通常被（不正确地）用作“力量”的同义词。事实上，与体型较小的训练者相比，许多极为强壮的男人——讽刺地说就是“肌肉男”——缺乏爆发力。爆发力是力量和速度的结合物。

力量不需要爆发力的说法乍听起来像疯言疯语，但它是正确的。纯粹的力量完全不需要速度。想象一下，为了让自己的孩子从在交通事故中翻覆的车下安全地爬出来，一个男人撑住了撞毁的汽车——这需要巨大的力量，但不需要爆发力，因为这里没有任何移动，因此并不涉及速度。





大力士沃伦·林肯·特拉维斯（Warren Lincoln Travis）打造了一种器械，让他能够用自己的背部支撑巨大的重量，这就是“背举”。他能用高达4240磅（1923千克）的负重来锻炼！这是惊人的力量，但不是爆发力，因为他没有移动

接下来，想象一位功夫大师打出了一拳，其速度快得足以扑灭数英尺远的烛火。这样的技艺需要极快的速度，但由于移动时手臂承载的负荷极小——只有它自身的重量——因此没有多少力量，也就没有多少爆发力。





我们在自重训练中同样能找到没有爆发力的力量。图中展示的技艺需要巨大的力量（更不用说超强的平衡能力了）。然而，它只是固定的姿势，没有速度，因此也没有爆发力



快速移动大量负荷——比如身体本身——需要爆发力

真正的爆发力介于上述两种情况之间，它是速度与力量的总和。负荷越大，所需力量就越大，速度也就越慢；负荷越小，所需力量就越小，速度也就越快。要想准确找到那个平衡点，最高效地练就真正的爆发力，你既不当进行小负荷的练习（拳击或踢击），也不应当尝试猛地抓举起硕大的哑铃。最佳的黄金分割点来自大自然母亲的赐予：如同特技大师或跑酷大师那样，快速移动我们自己的身体。这正是体育运动中爆发力真正的含义。

### 实用速度是在短距离内快速移动身体的能力

让我先说一些听起来或许奇怪的东西：我并不真正对纯粹的速度感兴趣。我说的“纯粹的速度”指什么呢？让充满传奇色彩的奥林匹克教练阿尔·默里（Al Murray）告诉我们答案吧。

“只要谈及速度，人们就会想到世界上跑得最快的运动员，但这通常是不准确的。因为一个人刷新了长跑世界纪录就觉得他速度快，这种想法极具误导性。长跑主要关乎耐力。然而，如果一个人在极短的距离内跑得很快，或者在进行拳击、踢击、跳跃、弹跳或旋转时速度快，那么对我来说这才是速度。”

——阿尔·默里（1963）

一些训练指南太拘泥于速度——它们过度关注纯粹的速度“把戏”，诸如掷出硬币并接住它们，或者抓住掉落的直尺等。不幸的是，这种纯粹的速度是毫无用处的，因为只有在极特殊的情况下，我们才只需要移动四肢之一或身体的其他某个部位。人体生来就是作为一个整体运动的。因此，我更感兴趣的是实用速度。它指的是在你的生理条件允许的范围内尽可能快地移动整个身体的速度。

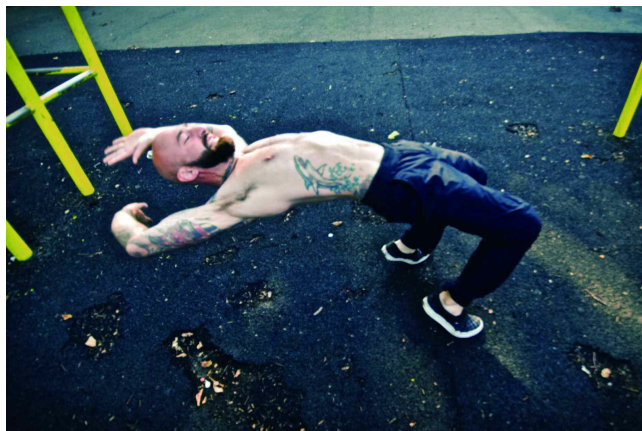
本书将教你如何用闪电般的速度移动你的整个身体。在现实世界中（体育运动中或生死攸关的情况下），越快速地移动身体的某个部位越好。想象一下：

- 士兵趴下以躲避子弹；



- 跳过障碍物；
- 拳击手躲避对手的进攻；
- 为了脱离险境而快速地翻越一堵墙；
- 为了安全着陆而在半空中扭转身体。

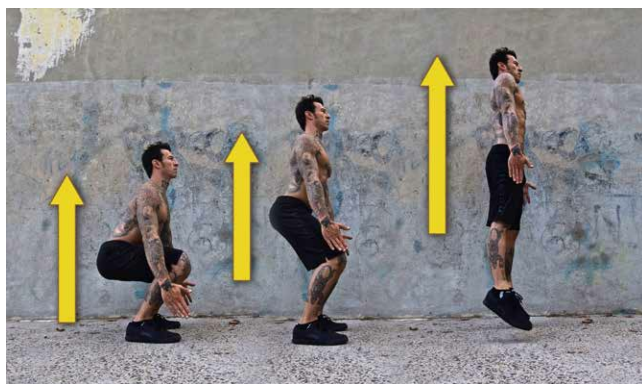
这些都是现实世界中展现实用速度的例子，在其中移动的是整个身体。因此，本书中的练习将专注于尽可能快速地移动你的整个身体。（在此，你会看到实用速度和爆发力产生了重叠：由于身体的重量较大，快速移动整个身体需要爆发力。）



只有手速度快是无意义的，只有脚速度快也是无意义的。在现实世界中（格斗、运动或生死攸关时），你需要快速移动整个身体，否则你就死定了

### 敏捷性是快速而协调地改变身体方向的能力

现在流行的“弹震训练”存在的问题之一是，那些练习能发展爆发力，但不能发展敏捷性。一个训练者可以拥有巨大的爆发力，同时缺乏敏捷性。有爆发力的训练者能够在一个方向爆发性地移动自己的身体，但不能使用其他肌肉快速改变移动方向。不论什么时候，只要需要依次朝不同方向做一系列动作，就会涉及敏捷性。（从这个意义上讲，我们可以把敏捷性视作复合爆发力，它与朝着一个主要方向施展的简单爆发力相对。）



爆发力可以单纯地朝一个方向施展——比如垂直跳时（箭头表示的是施力的方向）



敏捷性更为复杂，需要朝不同方向施展——比如打挺时

以后空翻为例。一个训练者能够做出幅度极大的垂直跳（这需要爆发力），然而完全不能做后空翻（这需要爆发力和敏捷性）。原因何在？因为他的神经系统缺乏改变方向的能力，也无法交替调用不同的肌肉群以获得做出这个动作所需的平衡性、速度与精确性。这同样适用于鲤鱼打挺和前空翻；从某种程度上说，也适用于双立臂。

本书中的练习能够引领你获得极高的敏捷性。训练爆发力的方法可以是非常简单的——与提升力量的方法相似。然而，训练敏捷性应当如同训练某种技艺一样。本书的第三部分将解释其差异，并且向你传授获得最佳爆发力和敏捷性所需的不同训练方式。

## 完全在于反应力

在本书中，我会偶尔提及第四种运动素质——反应力。外行人和训练者常常误用了“反应力”这个术语。常见的用法是将它定义为对外界情况产生防御性回应（比如躲避迎面而来的拳头或抓住飞来的箭）的能力。这种用法并不准确。在现实世界中，反应力的表现更为基本，并没有这般夸张。反应是我们的身体对任何刺激产生回应的自发性动作。

想象一下，当你下楼梯时意外地踏空，是脸着地还是你的腿自行保持身体平衡，取决于你的反应力。反应比思维运行得更快一些，因为它跳过了思维，直接来自神经系统。当一些事来得如此之急，以至于思维无法做出回应时，反应就接手了。这时，神经系统瞬间进行了数不清的计算和再调整以确保身体安全。

若简单的踏空一步就要发生这么多事，那么为了确保在前手翻时手臂在正确的时间点发力，或者在前空翻时安全着陆，反应的工作该有多么艰难？



长话短说。若想锻炼出高水平的爆发力、实用速度和敏捷性，你需要将自己的反应力提升到相同的水平。当你训练时，它会自动提升。当你有意识地开始做某个爆发性动作后，会

有大量让你意识不到的事情发生，而且快得让意识层面的思维来不及处理。做爆发俯卧撑、空翻或打挺时，你需要调整身体姿势并且平稳落地——这些将在不到一秒的时间内发生。从本质上说，你在锻炼反应力以帮助你完成这项任务。我们的许多反应是与生俱来的，这些反应也被称为自然反射或非条件反射。然而，我们同样能够锻炼自己的神经系统，以便更好地应对不同的情况——这种反应就是条件反射。

想要我再精练一些？好吧。如果你正确地按本书中的练习训练，你的运动反应力将自动上升到黑带水平——而且你没必要去抓住一支箭，小忍者！

**熄灯！**

大多数在健身房训练的家伙练就了力量，但真正而有活力的运动能力对他们来说将是永远遥不可及的，因为他们并不真的了解如何打造三大爆发性素质：爆发力、实用速度以及敏捷性。（你的反应力也是至关重要的，而且能够被视作这3种素质发展的总和。）

如果你遵循本书的指导，就能打造所有这些素质，而且与打造力量相比，打造它们将更加快速而高效！任何能动弹的人都可以快速地打造出可怕的爆发力。一般来说，那种爆发力是人们只能在野生动物或漫画中的超级英雄身上见到的。现代的训练方法无法做到。你必须摒弃健身房教练收费后才传授的那些不实用的力量型动作，回归到硬派的基础训练中并按正确的方式进行训练。那么，何为“正确”？

接着看下去。



## 第二章 五大关键原则

### 爆发力训练

最后一次离开监狱时，我到处转了一圈，看囚徒们是如何通过训练打造爆发力与力量的。说实话，我见到的真是一团糟。经历了数世纪风雨的打造爆发力与全身敏捷性的许多传统自重训练方式（如从古典武术中衍生出来的训练方式）已风光不再，取而代之的是人们使用现代的一些小玩意（如路锥、弹力带和其他装备）进行训练。

更糟的是，只有极少数的人在进行勉强算作爆发力训练的训练。而那些真正进行速度、爆发力与敏捷性训练的训练者倾向于将其视为补充项目——因为足球、格斗或其他运动需要这些素质，他们才需要这样的训练。可悲的是，大多数去健身房的人甚至完全不进行速度训练或爆发力训练！他们被教导着以打造肌肉块为目的来安排自己的训练，使用的是负重和器械。他们做的练习动作速度慢、变化小，而且只用到孤立的肌肉（或肌肉群），因此这些动作实际上会削弱肌肉和神经系统进行快速或协调移动的能力。是的，你没有听错——现代健身房里的大多数训练正在让人们变得迟钝！思考一下，你就会觉得我所言不虚了。

结合肥胖病的流行可知：现代美国人是人类有史以来最迟钝的成员。

我们美国人并不是非得如此。你能教会你的身体，使自己成为如闪电般迅速、有爆发力和如特技演员般的超级猎人——你的基因就是这么为你设定的。在本书中，我将向你传授打造实用速度、爆发力和敏捷性的一整套训练方案。鉴于我的背景，这套方案以以下几条无懈可击的原则为基础：

- 依靠自身体重；
- 进行斯巴达式训练；
- 进行全身训练；
- 专注于少数几类动作；
- 逐步升级。

下面，我们来粗略地了解一下这些原则。

### 依靠自身体重

纯粹而传统的自重训练方案为何如此重要？你可能会想，我之所以强调传统的自重技艺，是因为我此生的大多数训练是在狱中进行的，那里没有健身器械和装备。其实，并不是那样的。我看重它们是因为它们是出色的身体开发方案——从各个方面说都是如此。

我们先来看看爆发力。除非拥有第一章提到的爆发力、实用速度和敏捷性这3种素质，而且这些素质的水平都很高，否则训练者是无法被归类为有爆发性的训练者的。然而，当今使用的训练方法中，只有极少数足以同时打造这些素质。



让我们看看3种主要的现代训练方法，并将它们与爆发式体操（如空翻、上杠和打挺）进行比较。它们是：

- 箱子练习（如跳箱子或箱子俯卧撑）；
- 路锥练习（如在运动场或大厅内绕着路锥沿之字形跑）；
- 奥林匹克举重（如所谓的“快速”举重，比如抓举、翻举和挺举）。

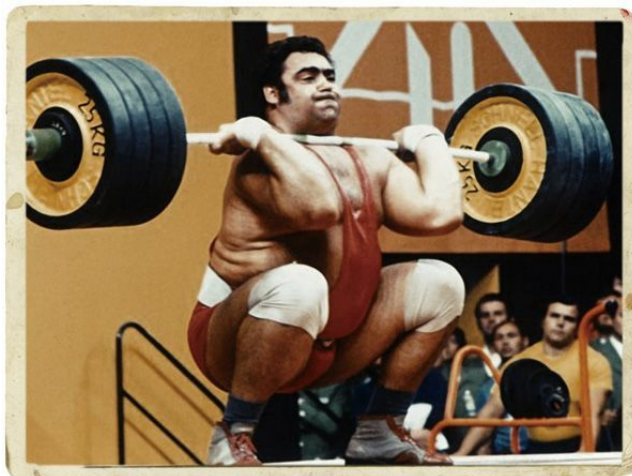
为了检验这些方法能否打造有爆发性的训练者所需的3种素质，我们需要根据上一章给出的定义提3个问题。

- 爆发力：人在移动中是否同时需要力量和速度？
- 实用速度：整个身体是否快速运动？
- 敏捷性：身体是否必须在快速运动中改变方向？

方法	爆发力	实用速度	敏捷性
箱子练习	✓	✓	×
路锥练习	×	✓	✓
奥林匹克举重	✓	×	×

通过上表，我们显然可以得出结论，这3种训练方法中没有哪一种能够打造全面的爆发力。

- 箱子练习（弹震训练）能打造爆发力，因为你需要在做动作时快速移动负荷；它也能打造实用速度，因为你需要移动整个身体。然而，它对打造敏捷性收效甚微。其缘由是，这项练习大多需要训练者反复上下运动，因而没有运动角度的变化。而对打造真正的敏捷性来说，这种变化是至关紧要的。
- 路锥练习迫使身体频繁而快速地变换方向，因此能打造敏捷性；它也使整个身体快速移动，因此能打造实用速度。然而，由于它和跑步一样，所需负荷极小，所以无法打造爆发力。（路锥练习在校园盛行的原因之一就是所需负荷极小，因此极为安全，再弱的人也能参与。）
- 奥林匹克举重要求尽可能快地使用巨大的力量，因此能够打造爆发力。然而，它根本不需要真正的敏捷性，因为身体几乎没有改变方向——杠铃只是上上下下移动而已。同样，在奥林匹克举重中，训练者的双脚一直在地面上，或者说极为贴近地面，因此这项练习达不到实用速度（全身快速移动）的判定标准——身体根本就没有移动多少。



瓦西里·阿列克谢耶夫（Vasily Alekseyev）永远是最伟大的奥林匹克举重运动员。他拥有可怕的爆发力，但迟钝得如同一台废弃的卡车

如果你已经理解了我在第一章想表达的意思，那么你应当清楚，前面说的3种训练方法都无法打造全面的爆发力。

现在，我们将它们与爆发式体操进行比较。后者包括打挺、前翻、后翻和上杠，它们是本书中以技巧为基础的4类动作。[\[1\]](#)

方法	爆发力	实用速度	敏捷性
爆发式体操	✓	✓	✓

这些动作轻易就能满足要求，因为它们全都要求快速移动负荷（身体重量），因而能打造爆发力；它们也要求整个身体快速移动，因而能打造实用速度；它们还要求身体在快速移动中改变方向，因而能打造敏捷性。空翻和鲤鱼打挺明显能满足这些要求，因为做这些动作时身体必须向着不同的方向发力以抬升、翻转和落地。双立臂同样可以——最初“晃”的动作要求身体快速改变方向。

记住，爆发力、实用速度和敏捷性的定义是我下的。在我看来，它们是评判训练者是否具有爆发性的极好的判定标准。然而，如果愿意，你也可以建立自己的训练体系。我只是在向你展示我思考的方式以及我训练人的方法。

同样，你需要理解，我并不是在贬低其他训练方法，比如举重等。在各自的领域中，每一种方法或许都是弥足珍贵的，比如说跳箱子能打造基础的爆发力，奥林匹克举重能使力量型训练者受益，而路锥练习在足球等特定的运动中有重要的作用。然而，若你希望拥有尽可能大的爆发性，并且同时具备这3种素质，那么上述的这3种方法都是有所欠缺的，传统的体操练习则没有这种问题。当然，我可没说上述那些方法不好或者会起反作用。

## 进行斯巴达式训练

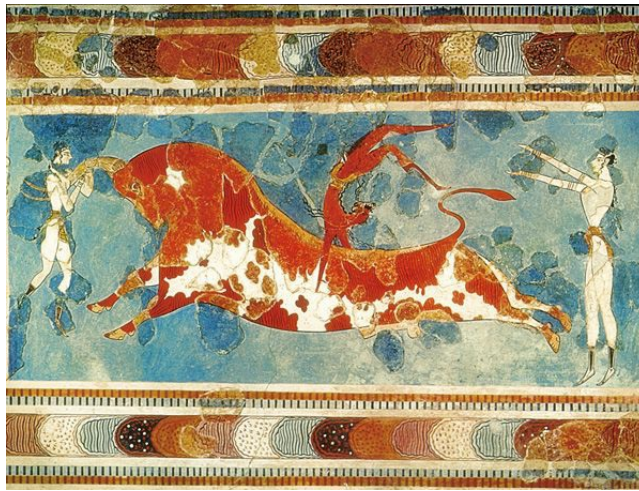
传统的仅使用自重的训练不仅是最有效的爆发力训练，也是最便利的。它们不需要高科技或者完全不需要科技，也就是说，不需要特殊的装备。本书中的“六功”练习最多要求一块地面、一堵墙以及一根能将身体悬在下面的水平杠。

举个例子，如果人们希望学习双立臂，那么在现代化的体操俱乐部中，初学者首先会得到橡胶带，用以协助练习；体操运动员则使用海绵垫、海绵块、楔形踏板、支撑物、绳索以及其他类似的装备。我理解现代的教练为何要使用这些东西——出于安全的考虑。这样能够让训练者产生强烈的幻觉，觉得自己很安全。（这真的是幻觉。若不遵守训练准则，即使在海绵垫上你也能摔断脖子，和摔在草地上没什么区别。）

假如你刚刚接触自重训练，并且担忧地认为，为了能够安全地学会空翻、鲤鱼打挺和双立臂之类的爆发性技艺，你将需要去体操俱乐部或买来大堆装备，那么我会提醒你注意一个事实：在公元前数千年，我们的祖先已经掌握了那些技艺，而且掌握得非常完美。当然，那时的人们根本没想到几千年后会出现这些垃圾般的装备。在我看来，它们比无用的东西更无用，只会成为你的障碍。请避开它们。

进行斯巴达式训练同样意味着独自训练。对我来说，这极为重要。在我的训练生涯中，我有过一些不可思议的导师，但我几乎都是独自训练的。于我，孤独地努力和自律是我在训练时的精神面貌。因此，本书中的任何一项练习都不需要监管者或搭档提供助力。完全不需要。这不是现代体操常见的传授方式，但本书不是关于现代体操的，而是关于老派升级式体操的。二者截然不同。

我可不关心你住在父母家的地下室中，还是住在阿富汗的小军用帐篷里。只要找到一个能悬吊起身体的东西，你就拥有了成为爆发式体操大师所需要的一切装备。



古希腊的克里特人通过朝着飞奔而来的公牛前空翻来打造极具爆发性的爆发力（更不用说能救命的反应速度了）。没有绳索，没有垫子，也没有泡沫楔形踏板——只有训练者、狂怒中飞奔的公牛和石头地面。这很危险，但你能想象到它能打造什么等级的集中力和注意力吗？

下次抱怨付不起健身房会费的时候，想一想我说的话



20世纪30年代的英国体操训练中已经包含了正式的辅助练习。在上图中，两个人协助一个人



练习后手翻。只要确保休息充足，升级式体操大师就不需要协助

## 进行全身训练

在现实世界里，你从不会仅仅需要一只“快手”或“快脚”。一些人谈及某些拳击手时，说他们有一双“快手”，但是这种说法不得当。事实上，拳击中的出拳关乎整个身体，涉及腿、腰、肩和手臂。每个部位都要快，否则就没有速度。对于踢击，这种观念也是正确的。去问问任何拥有“快脚”的武术家，他们都会告诉你，腰和上半身对产生速度同样重要。



图为一种后空翻的变式。这看起来毫不费力，但是相信我——训练者身上的每一块肌肉都在发挥作用

真实世界的残酷现实同样告诉我们，我们需要一个快速的身体，而不是一个快速的身体部位。在格斗、军事训练和体育运动中，你都需要移动整个身体。你知道这是真的。假若整个人就是个废物，那么靠玩游戏机练就速度超快的手指也毫无益处。你可以忽略一些人热爱的特殊的“速度练习”，诸如弹出并抓住扑克牌或快速抓住空中坠落的硬币等。做这些练习没什么效果。这类技巧——甚至是一些拳击手常做的虚晃练习——的针对性都太强了，无法加快其他身体部位的速度。

训练爆发力和实用速度的最好方法是只选择能够锻炼整个身体的练习。为了事半功倍，你应当锻炼尽可能多的肌肉。在本书中，我推荐的一些练习看起来像在侧重锻炼身体的某些部位，比如拍掌俯卧撑可能是锻炼上半身的，直蹦可能是锻炼小腿的。但是，随着你完全掌握了这些基础练习，你将发现本书中的整个练习系统将整个身体作为一个单位进行训练：爆发俯卧撑技艺链中的高阶练习也能锻炼腿部；爆发跳跃技艺链也要求快速地使用手臂和腰部，从而增强其爆发性。本书中的所有技艺链都是这样的。

全身动作同样有利于打造全面的爆发力。身体是一个真正的整体——各部位合在一起比各部位之和更有价值。一个将身体的各部位孤立训练以获得爆发力的训练者，永远不可能像将全身作为一个整体训练的训练者那么快速或协调。若熟悉硬派力量训练，你就应当透彻地理解，世上最强的男人和女人都在用能同时锻炼所有部位的动作来训练自己的身体，因此得以最大限度地发挥其身体系统的潜力。爆发力训练和速度训练也一样。

## 专注于少数几类动作

这条原则紧接着上一条。如果你专注于在某种程度上锻炼全身的动作，那么你就不需要



练习太多动作——这是浪费时间，你根本没有必要重复。

倘若你真的想要尽可能快地打造怪物般的爆发力、实用速度和敏捷性，我建议你坚持做少数几类动作，而且这些动作是你越做越好的（这就是升级式训练，也就是下一条原则要说的）。即使都是全身动作，它们在锻炼身体方面也有些微不同，因此我推荐自己的学员选用少数几类经典的体操动作以达到面面俱到的效果。不要在初级练习上浪费你的时间——做那些需要最大运动能力的大型动作！

我个人觉得，对终极的硬派爆发力训练来说，有6类动作比较理想：

- 爆发跳跃——掌握姿势，练习起跳、团身和落地等技巧；
- 爆发俯卧撑——让手臂和肩部适应快速运动，提升上肢的反应力；
- 打挺——打造高水平的腰部速度和爆发力，发展基本的敏捷性；
- 前翻——训练身体以理想的速度向前翻转；
- 后翻——训练身体以理想的速度向后翻转；
- 上杠——训练身体用最大的爆发力与技巧将自己向上拉。

在下一章，我将略微详细地分解这6类动作。

当然，对于练习动作的数量，你可以进行调整。或许你更喜欢用4类或7类动作来锻炼。有些训练者希望增加侧翻或扭转动作，但我个人觉得，训练者稍微熟练基础动作再做这些动作会更加安全和容易。你只要记住，动作少于6类的话，你就会错失一些锻炼实用速度和爆发力的技艺；而动作多于6类的话，你就会锻炼过度和专注力不够。

## 逐步升级

最后一条原则是老派体操真正的精髓——升级原则！

这条原则紧随前者。如果你只做一类动作，那么翻来覆去练习同样的技巧没有多大益处。随着时间的推移以及爆发力的增长，你的目标应当是升级到能够做那些更困难的变式。否则，你怎么知道自己变得越来越强了呢？

问题在于：应当如何使爆发性动作升级呢？本书的第二部分将为你提供所有的关键内容以帮助你理解这些练习。然而，现在让我们先大略地看一个例子。如果你想在后翻动作中变得极具爆发性，那么有一种令人垂涎的大师级技艺是你最终需要掌握的，那就是后空翻。在真正的后空翻中，你要站在结实的地面上，跳起，向后翻转360°，一瞬间后双脚精确地落在之前站立的位置。（你的双手可以帮助翻转，但是任何时候都不要与地面接触。）



### 老派的屈体后空翻

如果你去问身材走形的人，他们是否有可能学会后空翻这样高难度的自重技艺，大多数人都会回答“不可能”。因为在他们看来，他们是不可能做出这个动作的。从某种意义上说，他们是正确的——“一口气”就想掌握这项技艺肯定是不可能的。然而，假如将后空翻由简入繁地分解为一系列动作，那么事实上他们是可以学会的。其实，通过这种方法，我能够教许多体能较差的人学会后空翻。这就是升级的精髓——练习一类动作中越来越难的变式，就是升级。（同理，练习特定动作的简易版本叫降级。）

假设一位训练者刚开始接触体操，为了让身体灵活以及增强脊柱、肩部与四肢的力量，他们必须从一些基础的桥练习开始。从那些基础练习中获益后，就可以开始升级了。我们由简单易学的后向肩滚开始。谁做不出基本的后向肩滚？习惯了之后，你需要前进到更高阶的变式——使用手进行翻滚。至此，你的大脑、脊柱和关节都适应了翻滚，因此你可以前进到从桥姿势开始的桥踢翻。

当桥踢翻对你来说易如反掌时，你可以前进到猴子翻转这一变式——这是一种简易的旋转空翻，允许你迂回地学会并完成后向翻转。猴子翻转又分为几个阶段，而到了最后一个阶段，你就已经为后手翻做好了准备。后手翻需要你跳起并且手着地支撑着身体翻转。花一些时间练习后手翻之后，你可以继续尝试一些过渡性练习，最终进入后空翻练习。

和所有看起来不可能做到的事情一样，成功学会后空翻的关键是一步一步地练习。请牢记，并不是说你只需要尝试一下各个阶段的动作，能做到的话就贸然进入下一阶段——那样只会导致失败。这种升级方法的核心在于学会爱上每一个阶段的动作，掌握它并榨取它的所有价值。如果你一路升级却没有很好地掌握那些动作，那么你就没有真正地进步。优秀的训练者会花时间把那些动作全都做好。





桥踢翻：升级到后空翻的阶段之一

## 熄灯！

进行训练的人之中，几乎没有谁曾尝试过激发自身固有的爆发力与实用速度，这真诡异。在现实世界里，这些素质是运动能力和生存能力的顶峰！然而，人们还是依靠那些迟缓和老套的方法或乏味的有氧器械来训练。

这种可悲的视而不见与身体无关，而与态度和心理有关。有多少训练者回避后空翻这样惊人的技艺，只因为在他们的观念中它是不可能做到的？太多的训练者认为“有些人”天生就是体操运动员，而且只有他们才能学会——对普通人来说，这个动作超出了安全范围。一些人自认为“太老”“太弱”“太重”或其他什么，以至于无法学习爆发性动作。我曾经与很多这样的人谈过话。他们并不了解自己的身体，不知道它们其实完全能够展现不可思议的爆发性技艺，更不知道他们只要正确地计划，按照本章提及的5条原则训练就能做到。一旦这些自我怀疑的训练者看到并开始了解本书后面提及的那些升级过程，他们体内的一些东西就会“觉醒”……他们就会意识到，自己同样能够做出书中那些令人印象深刻的精英级爆发性动作。

你也能！

---

### 注释

[\[1\]](#)还有两类动作——爆发跳跃和爆发俯卧撑——应当被视作基础练习或热身练习，应当在这4类动作之前练习。关于这些动作的层级关系，我会进行详细的讨论。

# 第三章 核心概念与解答

## 如何使用本书

我知道你迫不及待地想要看到本书的重点——动作！很好，但是我要暂时勒马，吁！我插入这一章意在为你介绍这本书的整体概况。另外，我还要确保你完全理解我的训练体系中的一些关键术语，比如“六功”“十式”和“最终式”等等。

我们很快会说到动作——它们就在本章之后的第二部分。现在，让我们发挥聪明才智，大概了解一下我们即将驯服的野兽吧！

## 六功

若阅读过《囚徒健身》，你就知道，在那本书中我将自重技艺围绕六大不同的动作系列组织为“六艺”。它们分别是：



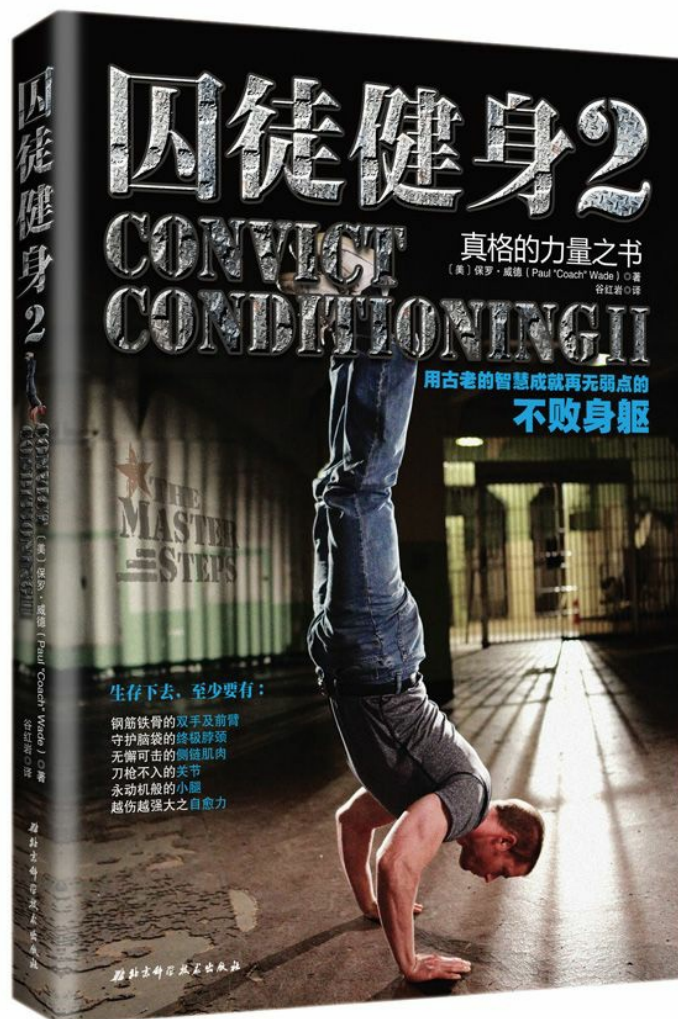
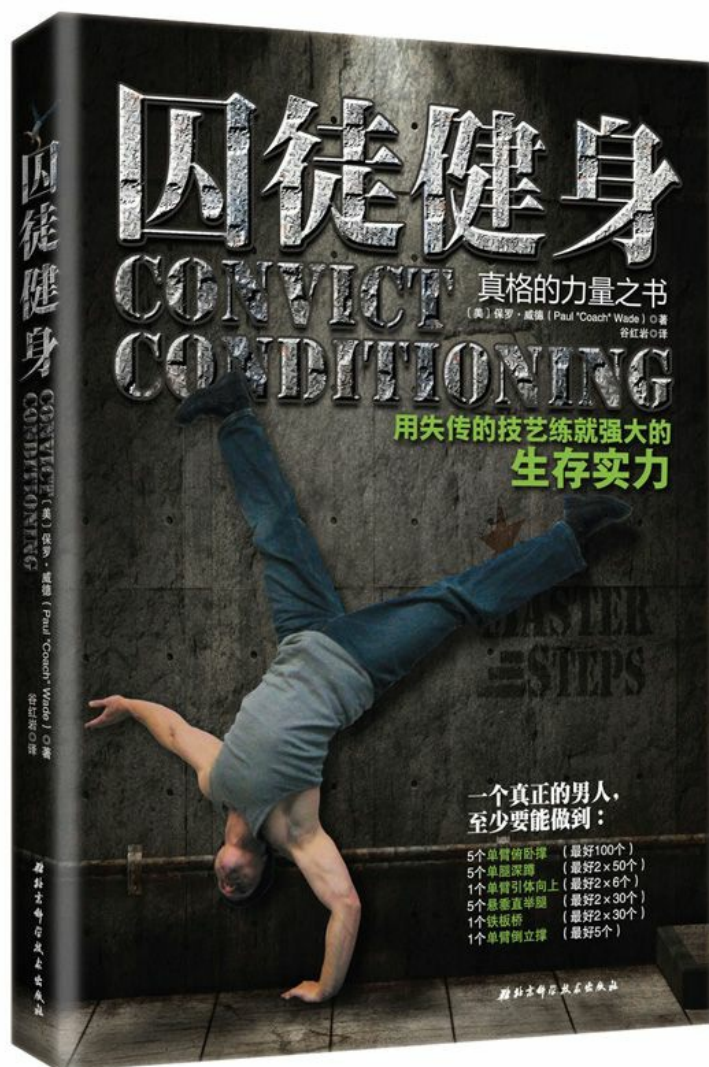
缓慢而流畅的单臂俯卧撑是六艺的一部分。它能够极好地打造力量与肌肉。至于打造爆发力、实用速度和敏捷性，你需要寻求其他途径

在尝试爆发力训练之前，我应当将《囚徒健身》中的动作练到哪种程度？

要想使用本书，你并不需要拥有《囚徒健身》或《囚徒健身2》——完全不用。然而，尝试爆发力训练前，你应当有一些基本的力量。对缺乏运动或超重，从而尚未准备充分的人来说，高爆发性的训练会造成损伤。若想调节关节，使它们充分准备好以承受爆发力训练中的压力，（妥当实施的）自重力量训练就是最好的训练方法。倘若你已经



遵循了《囚徒健身》中的力量训练体系来训练，在开始尝试本书的爆发力训练之前，我建议你至少在俯卧撑、深蹲、引体向上、桥和举腿等系列中做到第五式。



对打造爆发力与实用速度来说，六功是你能够做的最佳练习，正如六艺对力量和肌肉增长来说是最佳练习一样。即使只努力练习六功中的一项，你的整个身体在实用速度、敏捷性和爆发力方面也能提升一个台阶。如果努力掌握了六功的全部练习，你将变得像忍者 and 丛林猫的结合体一样。



1. 爆发跳跃
2. 爆发俯卧撑
3. 打挺
4. 前翻
5. 后翻
6. 上杠 (爆发式杠上运动)



六功将打造全身的实用速度、爆发力和敏捷性——在生死攸关之际，这些东西或许能救你一命

学习六功是否需要按照特定的顺序？

需要，因为六功的性质是不一样的！爆发跳跃和爆发俯卧撑是简单的爆发性练习和速度练习，可以调节关节并让训练者熟悉基础动作。打挺、前翻、后翻和上杠不仅有同样的作用，还是技巧性动作。我建议所有的训练者以爆发跳跃和爆发俯卧撑为起始，从而强化关节，并且打造爆发力和实用速度。一旦它们对你来说毫无压力（至少都能做到第五式），你就可以随意地开始做其他练习了！



爆发跳跃是基础的爆发性练习。通过坚持不懈的练习产生的爆发力将在本书中的其他练习——前翻、后翻和打挺——中起作用

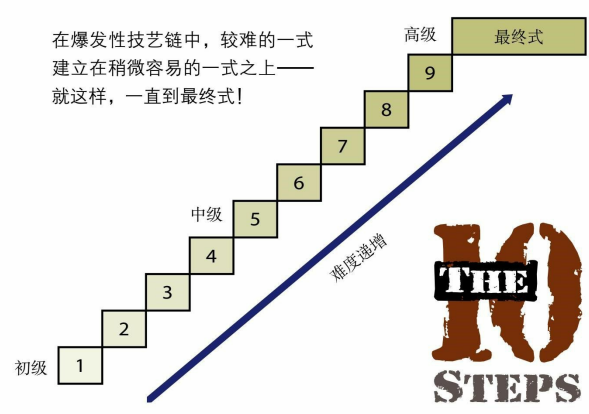
十式

在《囚徒健身》和本书中，我将主要的6类动作分别分解为10个不同的动作，也就是十式。第一式最简易，大多数相对健康的人应当都能做到。在升级式体操中，一系列难度递增



的技艺称为一条技艺链。从第一式开始，技艺的难度逐渐增高，直到最难的第十式——最终式。

记住，在练习你能做得很好的动作时，你实际上就在打造你的实用速度和爆发力。前进到下一式本身并不能打造实用速度、爆发力和敏捷性，而只是展示这些素质——这些素质在你耐心地练习之前几式的过程中已经打造出来了。



最终式

六功的训练目标是掌握每条技艺链中最终的动作——第十式。这6个第十式都被称作最终式。倘若你真切地希望在基因条件允许的情况下成为最具爆发性的人，那么你的目标就是掌握六功中所有的最终式。它们是：

六功	最终式	★最终式
爆发跳跃	自杀跳	
爆发俯卧撑	飞人俯卧撑	
打挺	鲤鱼打挺	
前翻	站立前空翻	
后翻	站立后空翻	
上杠	双立臂	



飞人俯卧撑（有时被叫作“超人俯卧撑”以区别于一种在地面上练习的类似技艺）是最终式之一。它是极好的训练目标，而且酷得要死

### 为何是十式，而不是更多式或更少式？

答案非常简单。我本可以轻易地剔除几项练习或增加几项练习。但是，10是人类喜闻乐见的数字。我们通常有10根手指、10根脚趾以及10只眼睛。不，等等，没有10只眼睛。然而，我们的数字系统确实是十进制的。况且，我的书里还有“十诫”。

### 我是否必须从第一式开始，还是可以随意从中间的某一式开始？

我建议所有人都从每一条技艺链的第一式开始。这么做能够保护你的关节，帮助你开发身体的智慧并且形成训练惯性。

和做其他事情一样，你应当依靠你的直觉。假若你当了半辈子的特技专家，那么你或许并不真的需要从第一式开始。即便如此，花一点儿时间试试前面的几式又有什么坏处呢？你甚至能够学到一些新东西。复习基础的东西向来不会错。

### 我是否需要练十式中的每一式，还是能跳过其中几式？

若说每个人都要练前面九式才能做到最终式，那完全是错误的。并非所有人都需要那样做。

但即便如此，以我的经验来看，大多数挣扎着升级到下一式的训练者最终将失败，因为他们并没有投入足够多的时间去获取上一式的全部营养。记住这一点，并且不要被永远向着下一式前进的念头冲昏头脑。

## 超越——更高级的技艺

掌握所有技艺链的最终式的话，就连僵硬、迟钝的人也能变成快如闪电的机器。然而，这是否意味着，再也没有更高级的大师级技艺能作为你艰苦锻炼的目标了呢？绝对不是！

在任何自重技艺中都不存在终点。不论变得多有爆发性、多强大或多灵巧，你都可以探索更高阶的技艺，尝试更厉害的变式。出于这种原因，你应当将本书中的最终式视作引导你进行自重训练的上一级目标。它们并不代表任何东西的“终点”。当你确实变得强大并且做到了最终式，你将渴求更高端的自重技艺。为了让你更进一步，我在每个最终式之后的“超越”部分介绍了一些更高级的技艺。



你已经掌握了飞人俯卧撑，并且希望更上一层楼？阿兹特克俯卧撑（上图）或单臂拍胸俯卧撑（右图）如何

### 小空间练习

在每个练习章节的“超越”部分后，我添加了一些我最爱的练习以供你尝试，若你愿意的话。它们大多源自监狱，是狱中那种硬派而低科技的训练方法的代表动作，我们就是依靠那种方法才在有限的空间中打造出敏捷性、超强反应力以及超快速度的。

我向你展示的这些练习几乎不需要任何装备，最多需要一堵坚固的墙，因为它们是从狱中训练体系中衍生出来的。（我打赌你能找到一堵墙，对吧？）当然，你不需要任何昂贵或特殊的东西。我尽我所能地将那些狱中练习归类到合适的章节中。举个例子，第四章“爆发跳跃”中的小空间练习有助于提高腿部的速度与反应力，而第九章“上杠”中的小空间练习有助于加快手臂的速度。然而，这些练习都或多或少地锻炼整个身体，因此这种分类方法并不严谨。你最好将“小空间练习”这个部分视作礼盒，里面装满了有趣的动作，它们能够应用于任何训练计划，为你带来变化与新鲜感。它们同样能够很好地打造反应力、协调性以及整体的空间感。此外，大多数小空间练习都能有节奏并且（或者）高次数地做（你可以考虑将目标设定为100次，或者设置计时器并一口气做满一分钟。）需要的话，你还可以将它们作为备用的有氧运动项目。你可以进行多种多样的混搭。

我仍然认为，即使在监狱之外，这种小空间练习对想要锻炼实用速度与敏捷性的人来说也十分有吸引力。想一想，大多数外界的家伙通过短跑冲刺这样的练习来锻炼实用速度。自



然，这能使他们在100米这样的距离内保持快速。然而，当狭窄的监狱中发生关乎性命的情况（如发生暴乱或肢体冲突）时，100米内的快速运动是无用的。为了存活并胜出，你需要在极短的距离内极为迅速地移动——在相当于手臂或身体长度的距离内，动作快到肉眼无法捕捉。这能让你存活下来并且不屈居人下。

要用这种方式进行训练，你并不需要进监狱。我和很多军人交谈过，他们都依靠这类练习让自己保持敏锐，并且在自己的领域始终保持最佳状态。海军军人是应用小空间练习训练的最典型代表，他们使用的空间甚至比囚室小。如果这对他们有效，那么对于你将同样有效！



本书中的大多数小空间练习都能有节奏并且高次数地做。它们来自狱中，是囚室里的有氧运动，意在打造生存所需的实用速度



对军人来说，爆发式体操如同母乳一般——并且一向如此。这是1943年左右美国海军陆战队队员的训练照片



奥尔加·科尔布特（Olga Korbut）或许是最著名的现代体操运动员

### 爆发式体操不就是现代体操吗？

尽管本书中的一些动作（如前空翻和后空翻）看起来与现代的体操动作极为相似，但它并不是一本关于现代体操的书。它意在帮助训练者独自且不用器械地打造基础的爆发力、实用速度和敏捷性。现代体操是以平衡能力和运动能力等素质为评判基础的专业运动——与舞蹈相似。现代体操训练通常会使用大量的特殊装备，如泡沫板、泡沫垫、绳索、吊环、特殊的地面和踏板等，一般也会有受过高度训练的监护者协助训练。我尊敬并仰慕现代体操运动员，然而爆发式体操并不是现代体操。你也不用要求它是。

## 第三部分：制订计划

请不要闹着玩似的，粗略读完本书就开始做这些练习。这些练习都需要认真对待，并且非常容易让你受伤。真正的训练者可不会闹着玩。

聪明点儿，孩子。认真对待自己的训练。你需要制订计划，而本书的第三部分有你需要的一切。

- 第十章将向你介绍PARC要素，让你明白如何一步一个脚印地升级。
- 第十一章将向你解释简单爆发性动作（爆发跳跃和爆发俯卧撑）与技巧性动作的差异，后者应当被作为技艺来对待。
- 第十二章涉及爆发力的打造，并为你解读三规和六矩，你能够用它们来管理训练量。
- 第十三章将阐释限时训练和巩固训练的原则，它们是极好的技巧训练方法。
- 第十四章将为你提供一些极好的计划模板。

## 熄灯！

本书中的最终式都反映了人类惊人的能力——它们需要实用速度、爆发力、敏捷性和完美协调的身体。许多人擅长硬拉或卧推这样的慢速动作，而后空翻和双立臂这样的全身爆

发性动作真的完全不同，它们使得最高阶的训练者从根本上区别于健身房里大多数僵硬、强壮但是运动能力低下的科学怪人。就算你自认为是废物、残疾人、弱者或者完全没有运动能力的人，我也不在乎。只要你尚未年逾古稀并且四肢健全，就能做到所有这些最终式。那些做到最终式的人一开始还不如你呢，相信我！

现在，我是你的教练了。我在这儿等你，宝贝。让我们携起手，按照这些方法训练，然后完全掌握六功。你可以将本书的爆发力训练进行到任何你喜欢的程度，而只要你愿意，你就可以一路走下去。

事实上，你怎么可能会失败呢？



# 第二部分 六 功

## 第四章 高级弹簧腿

### 爆发跳跃

假如与教练和训练者谈论真正的爆发力训练（与高负荷的举重训练相反，要求尽可能快速地移动），那么他们之中的大多数人都会马上想到爆发跳跃——以自身体重为阻力，向上或朝水平方向进行爆发性的跳跃（朝水平方向跳跃即为跳远）。

许多教练将爆发跳跃作为爆发力训练的中心内容，确实有一些很有说服力的原因：有爆发力和能够快速运动的腿在任何运动或行动中都是极为有用的。古人坚信有弹跳力的腿是人的青春与运动能力的源泉，而且这种观念一直都是正确的。若腿部没有爆发力，那么人是不可能跑步的。高爆发性的特技动作，如空翻、旋转和跳水等，全部基于让身体腾空，而这只有在腿部有足够爆发力的情况下才能实现。大家再想想篮球、足球、跨栏、橄榄球、武术和跑酷——想找到一种与腿部的弹跳力无关的运动非常困难。

谈及锻炼腿部爆发力的动作时，很多家伙想到的是负重深蹲甚至是硬拉。这真是无稽之谈。真正的爆发力是力量加速度，而大杠铃这样外界附加的重物明显扼杀了训练者以超常速度移动的能力。最大的爆发力只有通过自重训练才能获得。同时，自重训练也更实用——你能想到有什么运动需要你扛着数百磅的重物跳跃吗？

### 分解爆发跳跃

在过去的10年或20年间，跳跃训练见证了一次耐人寻味的复兴。现在，随便走进一家商业健身房，你几乎都能看到有些人对着某种天价的箱子上蹿下跳。随着“实用”运动的流行，健身房内这样的情形大量出现，而此前，充斥其中的是迟钝和看起来不自然的器械运动。出现这种情况有一部分原因是“交叉健身”成为一种主流的训练方式。

不管原因为何，在我看来，训练者又开始跳跃了，这是一件好事。然而，我要提两个附加条件。首先，训练者和教练应当理解，简单地对着箱子跳上跳下不是这种训练方法的全部。（跳跃时你根本不需要一个箱子，或者说，你什么都不需要。但是，人们就是喜爱健身器械，不是吗？）其次，正确的自重跳跃练习远不止一次比一次跳得高。所有的跳跃练习不仅要能打造越来越强大的爆发力（也就是跳得越来越高），更应该能发展下面的5个基本技巧。

### 起跳

如何爆发性地向上跳了。关键在于身体对称并以髋部引导（要像坐下一样，而不是弯腰），依靠整个腿部和髋部的爆发力爆发性地向上跳。获得这些素质的最好方法是有意识地进行大量的基础跳跃练习。



## 团身

正确的跳跃教程应当教训练者如何正确地团身——将双膝向上拉并最终拉到胸口。在现实生活中，团身是实用型跳跃的精髓。想象一下，跳上或跳过一些东西时，你需要将双膝向上抬起，对吧？没有强有力的髋部屈肌，这是极难做到的，而爆发跳跃技艺链中的练习将让你逐渐做到这一点。



## 落地

很多教练几乎或完全不关注落地，而只是将跳跃看作“向上”的动作。这真令人匪夷所思，因为许多训练者，特别是那些初学者、超重者、大龄者或关节有伤的人，觉得落地是这项练习最困难且最可怕的部分。无论你是上述的哪种人，只要教会自己的身体如何落地，你就有可能成为一位真正伟大的跳跃者。正如起跳那样，它的关键在于对称地并以髋部引导屈膝下蹲以及依靠整个腿部与身体（而非只是足部和踝关节）来实现缓冲。慢慢地从小幅度的跳跃开始也能很好地锻炼你的软组织。





## 牵张回弹

我们的肌腱之所以具有极强的弹性，原因之一是它们就能够吸收冲击力并且改变力的方向。这一点在袋鼠腿部巨大的肌腱上表现得最明显。这种动物跳起并落地时，其腿部的收缩使得下一次跳跃变得更容易一些。这一现象同样涉及神经系统，它使被拉伸的肌肉恰好在正确的时刻收缩以达到弹跳效果，这叫牵张反射——它是现代弹震训练的核心。在爆发跳跃练习中，学会利用这一技巧非常容易：在两次跳跃之间不停顿即可。落地时，让自己有节奏地向上“弹”回去。这个技巧适用于本技艺链中的大部分练习。（它对本书中的一些小空间练习同样有效，去试试吧。）

希望尝试更具动态和更复杂动作的训练者还应当努力练习跳跃中的第五个技巧。

## 立停

立停就是将水平方向的惯性转变为垂直方向的惯性。如果特技者正在准备空翻，你就会注意到，他们先跑一小段距离，之后将双脚并在一起停顿，再起跳。这种先跑后停的精妙动作就是立停——大多数训练者能够本能地做出来。动作正确的话，它也能利用牵张回弹的效应。

要想在后翻和前翻技艺链中取得进展，上述技巧全都是必不可少的。在训练者以外的人看来，起跳、落地和立停在空翻中的重要性不言而喻，然而团身才是更重要的。它是如此重要，以至于现代体操运动员仍然将前空翻和后空翻叫作前团身和后团身。这很能说明问题。



最基础的立停：跑几步，双脚停顿并拢（向前跳一小步），再直接向上跳起

## 爆发跳跃技艺链



只要带着脑子认真地沿着爆发跳跃技艺链的每一式升级，你就能掌握上述的所有5个基本跳跃技巧。你同样可以提高关节的性能，并且拥有足够大的基础爆发力来跳到极高的高度——最终式（自杀跳）需要高水平的起跳爆发力。

训练者应以爆发跳跃练习中最简单易学的直蹦（第一式）作为起始。直蹦对空间没有要求，能够发展小腿的弹跳力，而且不会给膝关节和背部造成太大负担。它同样能够让你学会落地所需的正确的足部和踝关节姿势。

深蹲跳（第二式）将使膝关节与髌关节适应跳跃，强化双膝，并开始打造更全面的爆发力。掌握这个动作后，手臂也开始参与动作了，这就是直跳（第三式）。直跳教人协调上下半身以获得更大的爆发力和惯性。获得足够大的原地垂直爆发力后，就可以加入能够提供助力的助跑并尝试立停（将水平惯性转变为垂直惯性），这就是助跑跳（第四式）。正如之前所说的，对任何想成为特技者的人来说，立停都是一个不可或缺的技巧。

接下来的四式意在让训练者掌握正确的团身技巧。团身需要强大的髌部屈肌，以便将双膝抬到胸口。我们先从温和的踢臀跳（第五式）开始，它将教你跳得极高并且加快腿部速度——你需要跳得足够高才能用足跟踢自己的臀部，动作也要足够快才能在重力迫使你落地前将双腿放下来。由于在正确进行踢臀时双膝稍稍抬高（不过仍然在腰部之下），因此这个动作同样完美地锻炼了髌部屈肌，从而为后续更困难的团身做好准备。接着是拍膝团身跳（第六式），即在跳跃中拍打双膝。这样的团身幅度更大——双膝接近腰部的高度。之后是标准的团身跳（第七式）。此时，双膝要抬得更高，尽可能地接近胸口。而抱腿团身跳（第八式）需要你扎实地掌握团身跳技巧——你需要在半空中完全地将双膝抬到胸前（你或许见过这么做的奥林匹克跳水运动员）。

穿针跳（第九式）是单侧的“杂耍式”跳跃，你需要握住自己的一只脚，同时另一只脚跳起并越过它。对大多数人来说，这极具挑战性。然而，对完成了之前八式的任何一个训练者来说，这么做完全没问题。它只不过是一种锻炼神经系统的热身练习，意在帮助你升级到最后一式。爆发跳跃技艺链的第十式（也就是最终式）是自杀跳，它要求你跳过手中握着的棍子或扫帚柄。一旦搞砸，倒栽葱就在所难免——这就是它得名的原因。若能做到最终式，你就能跳得极高、获得极快的腿部速度并且拥有令人印象深刻的髌部紧张柔韧性，而且团身已成为你的第二本能。现在，你是跳跃大师了。

## 你是否需要箱子？

许多训练者开始练习跳跃时会跳上一些物体，而健身房的箱子是最常见的选择。事实上，我能说健身房90%的跳跃练习都是在那些该死的箱子上进行的！

箱子跳是不错，但在我看来，只做箱子跳就是一个错误。我建议自己的学员独立地开始他们的跳跃练习，以便锻炼重要的技巧，如牵张回弹、团身和抱腿等。不用箱子的跳跃练习同样能使人释放最大的爆发力，而不必担心被什么东西绊倒。倘若你已经有了一些基础，希望将箱子跳作为变式进行尝试，那就去吧。但是，请永远记住，要变得极具爆发性，你并不真的需要一个箱子（或健身房里的任何一种弹震训练器械）。早在那些金属箱子被制造出来并放在健身房的数个世纪之前，就有许多惊人的爆发力训练者了，比如顶尖的筋斗表演家、特技者和武术家。

## 第一式直蹦

## 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。
- 稍稍下蹲。（膝关节只需轻微弯曲，幅度不到深蹲时的1/4。）
- 不要停顿，用小腿以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 肩部向上抬起，但是双臂尽量保持自然弯曲。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

## 动作解析

简单的直蹦应当是所有爆发跳跃练习的第一步，对初学者而言尤其如此。直蹦让人学会起跳与落地动作，同时强化踝关节和膝关节，为更有难度的跳跃练习做准备。因为膝关节的活动有限，直蹦的跳跃高度不大，因此它是完美而安全的基础练习。

## 降级

这是一种最易学的基础跳跃动作，要想动作更简单，减小跳跃强度就足够了。让身体放松而不是紧张（像弹簧一样缩起来）同样能降低难度。

## 升级

在向上跳的同时摇摆手臂并且加大膝关节的弯曲程度，将直蹦变成全身动作。然而，不要屈膝过度，否则你在做的就是深蹲跳（第二式）了。





## 第二式深蹲跳

### 动作

- 站立，双脚分开，间距稍大于肩宽。身体保持紧张，准备做动作。
- 下蹲到深蹲的幅度。对大多数人来说，为了跳得最高，膝关节弯曲的幅度不到深蹲时的1/2，大约1/3就足够了。更强大的训练者可以尝试更大幅度的下蹲——下蹲到大腿与地面平行。
- 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 一开始，努力使双臂保持自然。
- 起跳后，让双腿保持自然，不要向上抬也不要向下压。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

### 动作解析

深蹲跳是所有跳跃技巧的基石。让一位新手跳的话，这就是他本能会做的动作。由于膝关节的弯曲幅度变大，跳跃高度也变大了，因此在起跳时膝关节得到了更多的锻炼，而在落地时膝关节与踝关节得到了更多的锻炼。



## 降级

减小膝关节弯曲幅度会使这个动作更简易。你可以将下蹲幅度为1/4的深蹲跳作为直蹦和深蹲跳之间小小的过渡。

## 升级

为了更好地锻炼膝关节，你可以下蹲到大腿低于水平面的程度，这样能强化膝关节和臀部肌肉。但要注意的是，过度弯曲膝关节将减小你的爆发潜力。缩小足间距同样能够提高大多数跳跃练习的难度。



## 第三式直跳

## 动作

- 站立，双脚分开，间距稍大于肩宽。身体保持紧张，准备做动作。双臂放在体侧。

- 下蹲到深蹲的幅度。对大多数人来说，为了跳得最高，膝关节弯曲的幅度不到深蹲时的1/2，大约1/3就足够了。更强大的训练者的下蹲幅度可以更大。

- 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

- 离地时，向上摆动双臂以获得最大的惯性。

- 起跳后，让双腿保持自然，不要向上抬也不要向下压。

- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。

- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

## 动作解析

直蹦教人释放双脚与双踝与生俱来的自然弹跳力，这种弹跳力是所有哺乳动物能够跳跃的基础；深蹲跳将这种弹跳力与髋部、腿部和膝关节的爆发力结合起来；直跳则在深蹲跳的基础上加入了手臂的动作。一些高阶的敏捷性练习需要合适的手臂爆发力方能完成——看看前空翻与后空翻，你就会理解我的意思了。

## 降级

刚开始练习时，不要一下子就做出很大幅度的手臂摇摆动作。之后逐渐增大手臂的动作幅度，直到将手臂完全伸展到头部上方。

## 升级

跳得越高，直跳的难度就越大。直跳是教练的最爱，因为通过测量跳跃达到的高度，他们可以轻松地记录训练者的进步情况。自己做测试也非常简便，比如用手去够用粉笔画在墙上的线。若想了解更多测试方法，上网搜索即可。





提示：若身处的空间如同监狱单间一般，你仍然可以做这项练习——弯曲你的手臂就可以了

## 第四式助跑跳

### 动作

- 进行短距离的助跑——步数少比多好。
- 向上摆动双臂，迈一大步，然后将双腿停顿并拢。
- 你可以稍稍弯曲膝关节以下蹲，之后立即全身发力，双脚向下“击打”地面，同时向下甩动手臂。
- 垂直起跳，尽可能地跳得高一些并充分伸展身体。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。
- 归位，并重复上述动作。

### 动作解析

通过基础的直跳（第三式）获得足够的能力后，是时候学习并掌握助跑和立停这两个技巧了。立停涉及将水平惯性（通过跑几步产生）转变为垂直惯性（通过向上跳跃产生）。通过双脚击打地面，你“停止”了跑步产生的惯性，因此有了“立停”这个术语。这种惯性的转移在发展高水平的运动能力和爆发力时极为有益，而若你希望尝试前空翻这样更加高阶的爆发



性动作，立停绝对是你必须掌握的关键技巧。

## 降级

你可以慢慢地学习这个动作。一开始只走两步，并且在速度很慢的状态下掌握双脚并拢的姿势转变。将立停前的最后一步理解为向前跳的一小步或许对你更有帮助。

## 升级

跳起时身体不再保持笔直，而是做出更高阶的团身姿势（第七式）或抱腿团身姿势（第八式）。



跑起来





双脚停顿



笔直向上跳并向下甩动手臂

## 第五式踢臀跳

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。双臂放在体侧。
- 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。
- 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 跳到最高点时爆发性屈腿，向后上方抬起足跟踢臀部，同时手臂向前伸直。
- 完成踢臀之后，快速放下双腿，准备落地。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

### 动作解析

虽然你的目标是用足跟踢自己的臀部，但踢臀跳是这条技艺链中第一项要求在空中抬起

双膝的练习。看下面的图你就会发现，在空中时双膝稍微向前拉。这能够锻炼髋部，允许你进行更具爆发性的团身跳，也就是本技艺链中的下一式。同时，这也是第一项有运动表现客观标准的练习：若不能跳到一定的高度或用足够快的速度移动腿部，你就不能踢到自己的臀部并且及时地让腿部归位以便落地。

## 降级

有些训练者就是无法找准踢自己臀部所需的速度，至少在刚开始时是这样的。他们要么跳得不够高，要么无法用足够大的力量收缩腘绳肌。开始时练习单侧踢臀跳会有所帮助，做法是跳起，但只用一只脚踢臀部。

## 升级

如同前面所说的，手臂有助于产生具有爆发性的惯性。因此，不摆动双臂的话，这项技艺就会变难。提高难度的做法是：将双手放在头后，但手指要放松，不要拉自己的脖子。







## 第六式拍膝团身跳

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。你可以将双手放在胸前（不要紧贴胸部）并且手掌向下，也可以将双臂放在体侧。
- 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。
- 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 跳跃到最高点时，爆发性地将双膝向上抬，使其与自己的双手相触。（若以双手置于体侧的姿势开始，你必须以比双腿更快的速度移动手臂。）动作正确的话，在最高点你的双膝大概与髋部处于同一水平面。
- 团身之后，将双腿放下，准备落地。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

### 动作解析

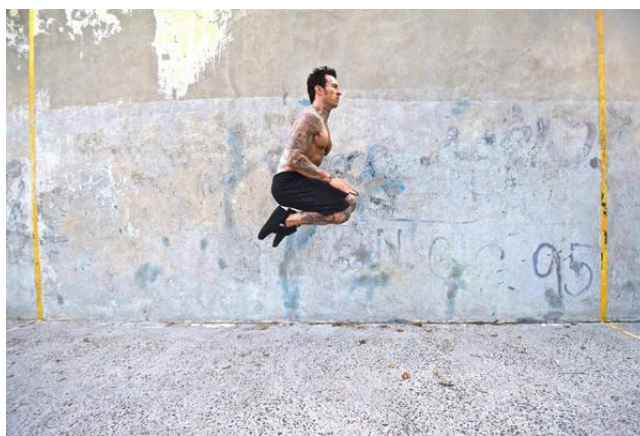
学习真正的跳跃团身技巧（将大腿拉向胸部超出了普通人的运动能力范围）前，拍膝团身跳是极重要的一式。逐渐进步是学习任何困难的自重练习动作的最佳方式。在上一式（踢臀跳）中，你学会了在跳跃中轻微地抬起双膝。而在这一式中，你需要将自己的大腿抬到接近水平的程度以接触自己的手。而在下一式中，你的腿部动作甚至要超过这个程度。一步一个脚印地前进向来是升级之道。

### 降级

要简化这个动作很容易——若不能将双膝抬到与髋部处于同一水平面，就适当地放低双手，在稍低的位置拍双膝。

### 升级

若很容易做到拍膝，你可以尝试更困难的变式，即让手与手臂有更大的运动幅度，比如拍打小腿侧面、脚背或脚掌等。



## 第七式团身跳

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。
- 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。
- 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 跳跃到最高点时，爆发性地 将双膝向上抬，使其尽可能地贴近胸部（这就是所谓的团

身），同时手臂向前伸直。你的躯干应该自然地前倾，但尽量不要弯曲。

- 团身之后，将双腿放下，准备落地。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

## 动作解析

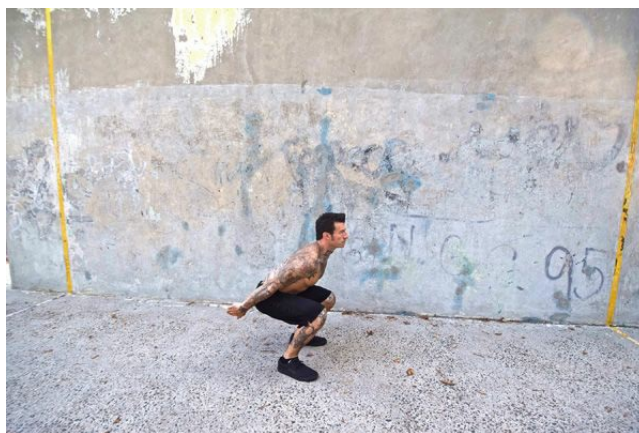
团身跳能让下半身获得一些实实在在的爆发力。为了达到这个动作所要求的高度，小腿、踝关节、臀部、大腿乃至下背部都需要有极快的速度，而髋部与腹部必须拥有极好的爆发性，方能在跳跃中将双膝抬到水平位置。团身跳或许看着没什么，但对更高阶的爆发性技艺来讲，它是必不可少的动作技巧。简而言之，若不能正确地团身，你就不能真正地变快。

## 降级

姿势标准是做好团身跳的关键。若不能将双膝抬到紧贴胸部的程度，那也至少要抬到与髋部处于同一水平面的程度。通过练习，你的双膝抬起的程度会自然而然地提升。

## 升级

假如做常规的团身跳不存在问题，那就增加跳跃的高度。有一种测试你能否跳得更高的经典方法，那就是跳跃到最高点时用手拍打大腿后侧。这样做还能锻炼中段肌肉以及手的速度。







## 第八式抱腿团身跳

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。
- 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。
- 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 爆发性地将双膝向上抬，使其尽可能地贴近胸部。
- 跳跃到最高点时，用双手将小腿紧紧拉向身体。此时，你的大腿应当完全压在胸部上。
- 松开小腿，将双腿放下，准备落地。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

### 动作解析

在团身跳（第七式）中，你需要腿部与髋部的爆发力来将双膝高高地向上抬。然而，为了做出这条技艺链中的最终式（自杀跳），你的躯干还需要有一些向前的爆发力以将双腿真正地紧紧压在腹部上，而熟练掌握第八式将有助于发展这项素质。在紧紧的团身中用手臂“向内拉”双腿的方式在更复杂的爆发性动作（如前空翻和后空翻）中也极为实用。你或许看过体操运动员用这样的方式进行空翻。

### 降级

一开始不要把小腿拉得太紧——只尽量把团身做到最好，并且试着让双臂在小腿前相互触碰。经过一段时间的练习，用双臂环绕双腿，并最终紧紧地将双腿向内拉。

### 升级

能做到双臂用力环抱的团身之后，专注于让双膝抬得越来越高，直到碰到下巴。



## 第九式穿针跳

### 动作

- 一手握住对侧脚的脚趾，站立的那条腿以及躯干尽可能地保持笔直。
- 站立的腿稍稍下蹲，然后爆发性地向上跳，在保持身体笔直的情况下尽可能地抬高这条腿的膝盖，使其贴近胸部。
- 跳起的腿运动到最高点时，用手带着握住的那只脚绕过跳起的那只脚，这样它就到了你身后。许多人错误地试着单腿跳进手和被抓住的脚形成的“洞”里，这不对——你应当抬高跳起的腿，并将“洞”拉到身后。

- 穿针后，将单腿放回，准备落地。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 归位并重复上述动作，或者立即进行反向穿针跳。

## 动作解析

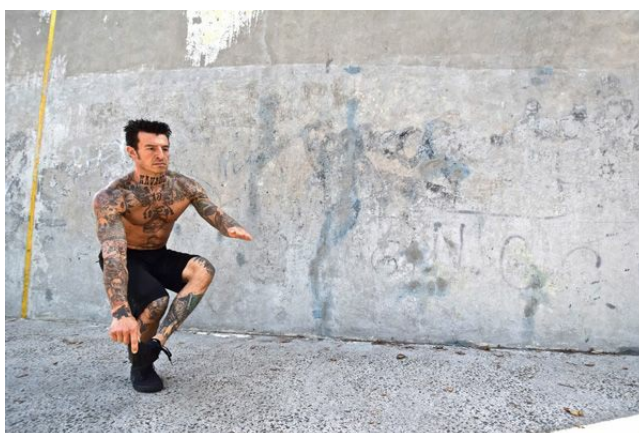
“穿针”这一术语来自霹雳舞，你甚至可能从老旧的街舞影像资料中发现这类动作。它的得名原因显而易见——你的脚穿过“洞”，正如同线头穿过针眼一般。在为自杀跳做技巧上的准备时，这是一种安全的单侧训练方法。若出了差错，只要松开自己的脚，你就能安全落地了。

## 降级

开始尝试这一式时，你应当松松地握住自己的脚，以防出现不得不快速放开的情况。起初，你握住的应该是脚趾顶端，因为这样可以制造更大的“洞”。但是，若真的有必要，你可以在脚踝处系一条毛巾或带子并用手抓住。刚开始学习这个动作的时候，这么做可以为你提供更大的空间。

## 升级

不再握住脚趾，而是握住脚的外侧，这样将提高这个动作的难度。比这更困难的是反向穿针跳，即连在一起的手脚在要跳起的腿后方，然后跳起并将“洞”向前拉，绕过跳起的脚。最终，你将能够连续地交替进行正向穿针跳与反向穿针跳。







最终式自杀跳

动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。双手以较大的间距握住一根棍子（扫帚柄也不错）并放在髋部前方。（一开始，若担心摔倒，你可以不用棍子，而是轻轻握住绳索或带子。）
- 身体站直。（初学者可能认为弯腰或下蹲，从而将棍子放得低一些会有所帮助。不是那样的！）
- 稍稍下蹲。你的膝关节只需要轻微弯曲——幅度不到深蹲时的1/4。
- 不停顿地向上爆发性起跳，团身，将双膝拉向胸部。
- 腿运动到最高点时，猛地将棍子绕过脚底拉到身体后面。
- 穿针后，将双腿放下，准备落地。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 归位并重复上述动作，或者立即进行反向自杀跳。

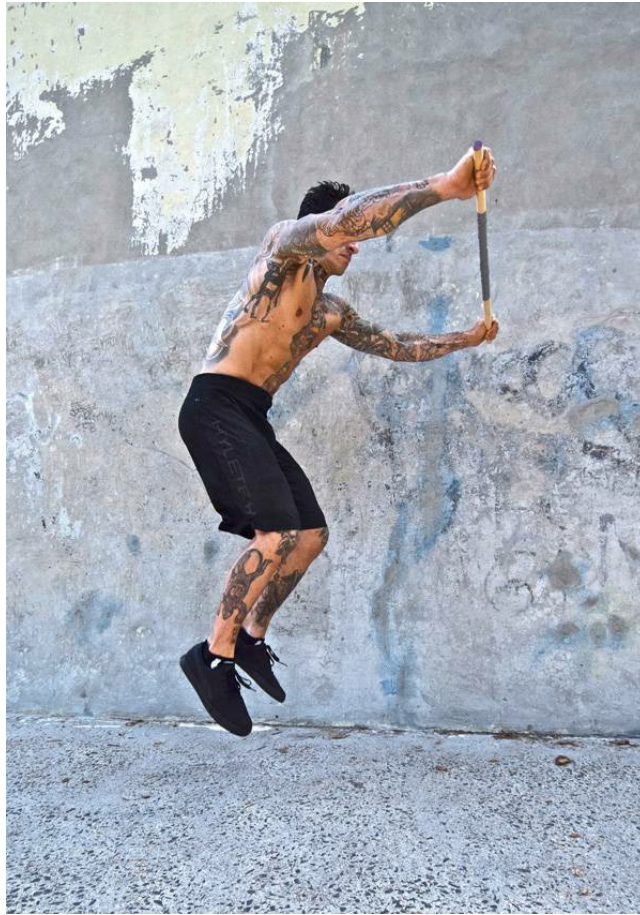
## 动作解析

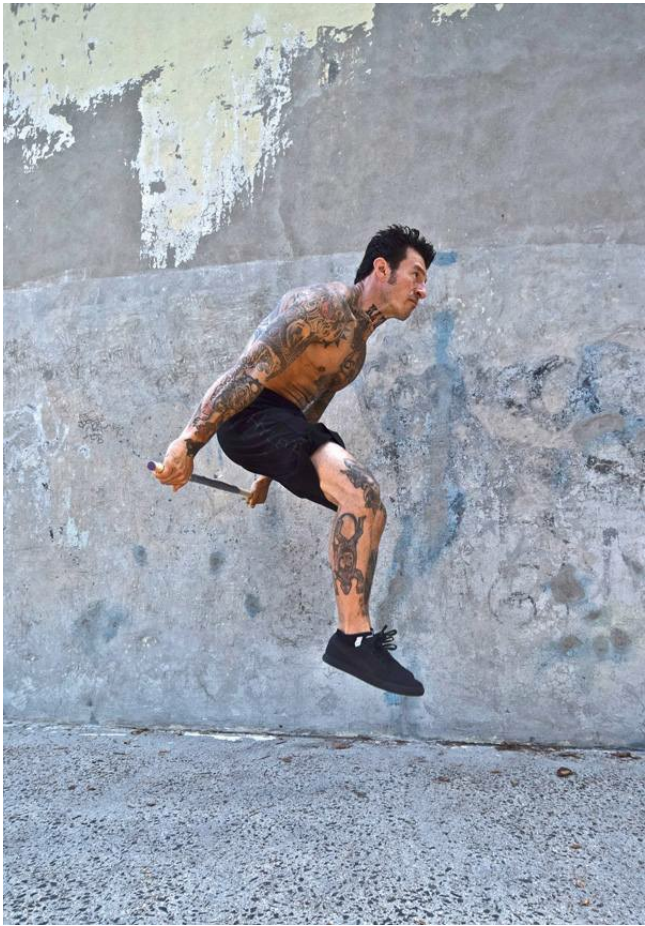
任何人都可以通过简单的跳跃练习（比如第一式到第三式）最大限度地打造跳跃爆发力。而这条技艺链的目标是让你在此之余收获更多。从第五式（踢臀跳）开始，你将获得力量、爆发力以及完美的团身技巧——跳起，将双膝抬向胸部。自杀跳是终极团身练习：不能极高并且极快地抬起双膝的话，你是不可能越过那根棍子的。本动作同样要求具备爆发跳跃所需的所有素质：强有力的起跳、髋部和腰部的协同能力、快速放下双脚的能力（比落地快）以及落地时熟练的缓冲能力。一旦做该动作成为你的本能，更加惊人的爆发性技艺（尤其是鲤鱼打挺和空翻）就没有你想象的那么困难了。



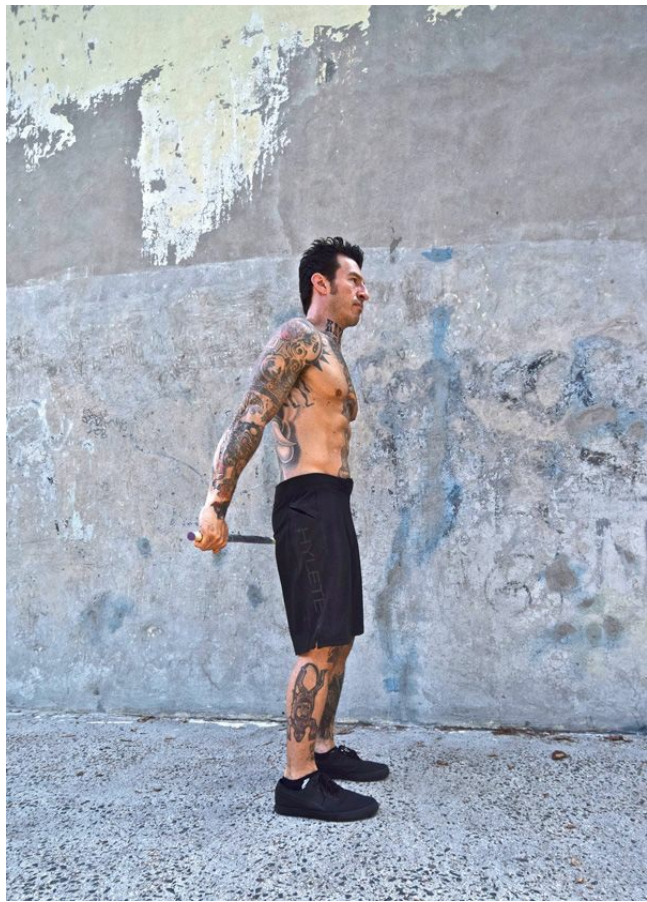












## 超越

若一个人能够持续地做连贯利索的自杀跳，那么他（或者她）必然已将起跳、落地以及



团身的技巧提升到极高的水平。要想精通更复杂的爆发性动作（尤其是空翻），这些就是一个训练者最需要掌握的技巧。但这并不意味着你的爆发跳跃训练就此止步了。跳跃是打造并保持下半身爆发力必不可少的练习。正如空手道大师必须持续练习基本功以巩固基础，所有渴求爆发力的训练者都必须持续进行爆发跳跃训练。

那么，当自杀跳变得易如反掌后，你何去何从？首先，自杀跳变容易了，对吧？那么简单的升级方法是——反着做！在背后握住那根棍子，然后跳起，在半空中将棍子从脚底绕过，使其到达你面前。

说实话，我在逗你呢。对大多数人来说，与正向自杀跳相比，反向自杀跳可不只是难了一星半点。棍子所处的别扭的位置加上人类几乎不曾向后跳上某个物体的事实使得这个动作对技巧的要求极高。然而，假使你真切地期盼精通自杀跳，那么做反向自杀跳是必不可少的。至少试试看吧。但是小心，不要摔倒！







同样，单纯地通过改变力臂就能增加自重训练动作的难度。例如，在团身中，弯曲双腿可以使髋部屈肌和中段承受较小的负荷，而伸展双腿将增加负荷并且增大挑战难度。你可以逐渐减小膝关节的弯曲程度，直到双腿完全伸直、双膝锁死，或者一开始就将双腿伸直，但是逐渐增加双腿抬起的高度。下面两张图展示的就是后一种方法：起初进行倾斜屈体跳，最终将双腿拉高到平行于地面的程度，即进行完全屈体跳。



倾斜屈体跳





完全屈体跳

另外还有一种提升跳跃能力的方法，那就是做更具爆发性的空中特技动作，这需要程度更高的全身爆发力。当然，这正是你练习本书中的前翻和后翻技艺链后要做的动作：除了空翻，还有更困难的跳跃动作吗？







起跳、团身、落地。你可以将空翻视作爆发跳跃技艺链的高阶后续动作

不少人认为，若在后翻或前翻技艺链中达到了较高等级，就不需要为了打造爆发力再进行简单的跳跃训练了，因为空翻本身就包含爆发跳跃。但我认为，保留一些基础的跳跃训练非常好，这仅仅是因为空翻之类的技艺需要训练者花大量精力去关注敏捷性、平衡性和协调性。而纯粹上上下下的基础跳跃练习几乎不需要这些，因此你能将所有的精力和注意力都放在爆发力以及跳跃高度（或长度）上，从而能更有效地打造基础爆发力。许多训练者通过箱子跳开始他们的跳跃训练，然而我坚信，如果你打算尝试跳上什么东西，那么最好先进行一些基础训练。箱子跳形式多样，便于测量跳跃高度，所需心态也与常规跳跃练习不同。然



而，记住，只要能够找到干燥且牢固的东西用以跳跃，你就不需要健身房里的箱子。看看那些跑酷的家伙，他们什么都用，他们的跳跃就是实用的跳跃！



永远不要停止打造爆发力！测量进步程度的方式有很多，比如跳起摸高、立定跳远和箱子跳

## 小空间练习

接下来是3项有用的速度练习与爆发性练习。你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更为丰富。它们全部是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链中的升级式练习不同，下面介绍的练习大多可以有节奏且高次数地进行，并且能够很好地与本书中其他任何技艺链中的练习配合进行。出于这种原因，它们也能作为爆发力训练中的热身或收尾练习。

## 哥萨克跳

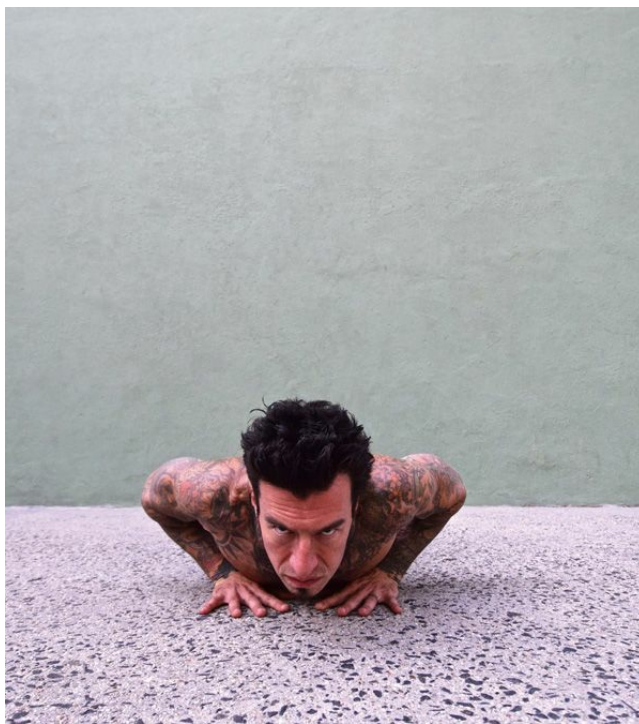


爆发跳跃训练倾向于在小幅度的动作中打造爆发力。为了强化处于拉伸状态的膝关节、髋关节和踝关节，你需要哥萨克跳。本动作得名于哥萨克人的传统舞蹈，采用单腿蹲姿，另一条腿向前伸出，然后双腿交替着快速且小幅度地跳起和伸出。这也能打造紧张柔韧性与平衡能力。



## 变距俯卧撑

快速的腿必须与快速的手臂相匹配，方能释放全身的爆发力。从窄距俯卧撑的起始姿势开始，下降并爆发性地将自己的身体推起，使双手离地。快速将双手分开，以便在落地时以宽距俯卧撑的姿势“接住”自己。不要停顿，马上下降并交替做这两种俯卧撑。







## 蹭墙穿针跳

这与爆发跳跃技艺链中的两种穿针跳（第九式和第十式）有些相似，因此可以作为很好的爆发跳跃练习。然而，如同其他所有的小空间练习，你可以将它与其他练习自由地搭配。将一只脚放在一堵牢固的墙上作为支撑，跳跃并旋转着绕过它，并且尽量保持它在墙上的位置不变。这对于打造快速的双脚非常有帮助。









## 熄灯！

如果你真的希望变得有爆发性，就要牢记，你的双腿是全部爆发性的源泉——而锻炼双腿的最好方法是升级式地练习爆发跳跃。负重或慢速的运动做不到这一点。所有训练者都应当学习爆发跳跃的5个基本技巧，它们本身就能赋予你爆发性。若希望玩点儿特技动作，它们就更是必不可少的了。

虽然我说过跳跃需要“技巧”，但它们简单易学，并且与纯粹的爆发力（力量加速度）息息相关。出于这种原因，爆发跳跃（尽管与其他动作有些重合）应当首先被视作基础的爆发性动作，而不是复合的技巧性动作（如打挺）。正如我在本书第三部分中所说的，不同种类的练习必须以不同的方式进行。

训练方式得当的话，爆发跳跃技艺链能最大限度地打造髋部以及下半身的实用速度与爆发力。为了使基础的爆发力训练变得圆满，你应当将爆发跳跃技艺链与能够锻炼上半身和手臂的技艺链搭配起来进行训练。就此而言，爆发俯卧撑正是你最需要的。接下来，我们就要说到它了。



## 爆发俯卧撑

提到爆发性的时候，很多教练会立即想到下半身练习，比如箱子跳、板跳或其他类似的练习，这真让我觉得讽刺。在狱中，我见到的囚徒健身者更多的是做上半身的爆发性练习，比如上斜俯卧撑、背后拍掌俯卧撑以及三拍掌俯卧撑等。这些动作给了那些男人风钻一般的手臂，让他们爆发力等级一飞冲天，实用速度达到最大，并且使其躯干和手臂增加了大块肌肉。对我来说，这套狱中的训练方法同样意义非凡。我并没有贬低下半身练习的意思——你需要做那些跳跃练习！然而，上半身至少需要同样多的关乎生存的爆发力。拳击、格挡、投掷和猛推这些技术全都需要足够的爆发力才有破坏性。要想击倒别人，你的拳头必须具有爆发性，上半身也是如此。倘使在后巷遭受袭击，你能跳得再高也没用。



布鲁诺·萨马蒂诺（Bruno Sammartino）是前类固醇时代最伟大——大概也是最强壮——的摔跤选手。与众多老派的举重者相似，他推荐周期性交替地进行杠铃训练与自重训练。同时，他也是众所周知的俯卧撑爱好者。这明显没有影响他的爆发力或块头！在我写本书时，萨马蒂诺仍然拥有惊人的体格，而他已年近八十。现代摔跤者则完全不同——他们中的绝大多数人要么活不过50岁，要么50岁时运动生涯已经终止。

拥有高爆发性的上半身还能给你带来诱人的额外福利。速度训练和爆发力训练实质上是在锻炼神经系统与关节以应对更大的负荷。手臂、胸部与肩部越有爆发力，它们就越强大；它们越强大，你就能越狠地锻炼它们，从而让它们变得更大。只进行慢速训练的训练者的确能够变得极为壮硕，但一个混合进行快慢速训练的家伙绝对能获得力量与块头的双丰收。

监狱外的训练者却只是在跳过各种绳子或者在路锥之间跑来跑去，其部分原因也许在于他们对上半身的爆发力训练所知甚少。是的，你偶尔会看到一些兄弟扔着健身球，但这是一种低等的训练方式——素来低等。那些球实在是轻得要命，以至于无法让训练者的爆发力有任何真正的变化。当然，你可以用沉重的杠铃进行爆发力训练（如借力推举、抓举或者其他什么），然而这些训练方法通常专注于高负荷，以至于严重影响了速度，因此练不出真正的爆发力。自重俯卧撑同样能让训练者的身体做好准备去做那些张开手掌翻筋斗的动作（前手翻、后手翻等）——这是特技动作中必不可少的。还有一个事实是，沉重的外在重量绝对会逐渐损毁你的肩关节（暂且不提你的腕关节、肘关节和上背部了）。记住，自然的方式就是最好的方式。使用你的身体吧，伙计。

## 分解爆发俯卧撑



我很难描述完美的爆发俯卧撑是怎样的，因为这项技艺有很多版本。然而，我们可以探讨一些适用于这条技艺链中大多数动作的要点。

## 手间距

这是我们要考虑的第一个要点。将自己的双手置于何处非常重要，因为在俯卧撑这样的复合练习中，肘关节随着双手动，而肩关节随着肘关节动。就像前面所说的，调整手间距的秘诀就是，调整到让你感觉自然的状态。双手不要相距太远，否则无法产生足够大的爆发力，并让肩关节处于易受伤的状态。相反，总是把双手放得很近来进行爆发力训练，将给腕关节、前臂以及肘关节带来过大的挑战。请在上述两个极端之间找自我感觉良好的手间距。对常规俯卧撑来说，我建议手间距与肩同宽或稍小于肩宽，以便下降时手肘能够擦过背阔肌。而做爆发俯卧撑时，大多数人发现，稍大于肩宽的手间距能让他们最有力地弹起，使肩胛带有弹性的肌腱比肘部稍微多吸收一些力。



阿德里安娜·哈维（Adrienne Harvey）的动作自然、标准，堪称完美

## 手部姿势

关于如何使用双手，这里有几点要注意。有些拥有一流腕关节的家伙用拳头甚至手背来做俯卧撑。但是相信我，在爆发俯卧撑中这么做就是刻意让自己快速骨折。即使你的指节强健得如同空手道高手的指节，一个不良动作也足以将你的手扭到一边——如同跑步时扭到脚踝一样——从而导致腕关节受伤。正确做法是：将手掌平放在地面上，并使手指稍微分开以起缓冲作用，从而减小手腕与前臂受到的压力；尽力通过双手传递尽可能多的力。

## 绷直

第三点非常紧要。进行俯卧撑时，你需要将身体绷直——大腿、髋部以及躯干必须成一条直线。你的髋部不应当下沉，并且——听我说，兄弟——你的臀部不应当翘起来。

如今，在展示俯卧撑的标准姿势时，大多数认真的训练者似乎都知道绷直了。然而，开始做爆发俯卧撑时，这条准则就完全被他们抛诸脑后了。即使是强壮的家伙，一开始将自己向上推时，他们也会将臀部翘起来！这种不像话的坏习惯叫“蠕动”（有时也叫“毛毛虫”），因为它让人想到毛毛虫在爬行时将自己的身体拱起来的样子。



你应当总是将自己最潇洒优雅的俯卧撑姿势展示给女士们，永远不要让自己像毛毛虫一样（除非她们要求）

这种坏习惯总是出现在爆发俯卧撑中是有原因的。这样做能够增加杠杆作用，增加滞空时间（这样方便拍掌），从而使整个动作变得容易。蠕动是一种应当避免的作弊行为，除非你有意做屈体俯卧撑、折刀俯卧撑或阿兹特克俯卧撑。永远不要忘了，你做这项练习是为了打造怪物般的爆发力，而不是为了展示爆发力。是的，蠕动看似能够让你在两次俯卧撑之间拍掌更多次，然而你只是在愚弄外行人罢了。标准的姿势和绷直的身体能够更快地打造更高等级的爆发力。

为什么要糊弄自己，减少收获呢？我不能容忍——你的训练对我来说太重要了。

## 足间距

对基于力量的缓慢的俯卧撑而言，我从来都推荐较小的足间距，因为相互靠近的双腿能够阻止你使用扭动这种作弊方法。扭动在单臂俯卧撑中很常见。但爆发俯卧撑完全不同。首先，更快的速度意味着你需要更安全的“根基”；其次，不对称的练习在爆发力训练中相当罕见（在爆发俯卧撑技艺链中则完全不存在）。因此，扭动或类似的作弊方法不会成为你的问题。出于这种原因，你不需要保持双腿并拢。



格雷丝（Grace）有着扎实的“根基”

事实上，合理的大足间距对爆发俯卧撑非常有利。足间距为肩宽的1~2倍几乎对所有人来说都是完美的。更高阶的训练者（其平衡能力更好）可以使用较小的足间距。聪明的你一定能找到最适合自己的足间距。

## 深度



常规俯卧撑与爆发俯卧撑的另一个区别在于深度，也就是在下降过程中你的胸部能够下降多少。对常规俯卧撑来说，“完整”的动作幅度比较好，也就是说下降到胸骨距离地面一拳的程度。对爆发俯卧撑来说，则不需要下降这么多——你寻求的是带有力量的最快速度，而身体降得过低会减慢速度。为了让关节和神经系统获得最大的爆发性，你真的只需要下降几厘米，即大约为完整下降幅度的1/3。用手臂撑着自己略微下降，而不是完全任由自己一降到底。试试看。如果下降不足，你就无法获得足够大的弹力将自己回弹得足够高；如果下降过度，肌腱受到的弹力就会超出令人舒适的范围。试着找到最适合你的下降深度吧。



漂亮的深度俯卧撑对打造力量而言非常好



然而，对打造实用速度和爆发力而言，你并不需要多大的深度

## 牵张回弹

进行慢速的俯卧撑时，最好在最低点暂停——这能打造巨大的力量与肌肉。然而，若你锻炼的是爆发力与实用速度，就不要在最低点暂停。你应该在重力的牵拉下快速下降，并且尽可能快地向上回弹。这么做将用到你的肌腱释放弹力的能力，同时能让你最大限度地利用牵张回弹的效应。不要将这种快速的反向动作当成主动的“跳起”，而要当成被动的“回弹”。

## 爆发俯卧撑技艺链

本技艺链从上斜俯卧撑（第一式）开始，这是最简单和最安全的爆发俯卧撑练习。你能在半站立的姿势下推动自己弹起。这一式变得容易后，我们前行到跪姿俯卧撑（第二式）。它更具爆发性，但所需的手臂与胸部的爆发力以及中段的力量反而较小，这与跪姿时的力臂



有关。

在俯卧弹（第三式）中，你继续使用第一式中学到的基础俯卧弹动作，只不过改在地面上进行。当俯卧弹（需要将自己推起，使双手离地数厘米）变得容易后，你就可以准备加入一次拍掌了，这就是经典的拍掌俯卧撑（第四式）。

一旦掌握了拍掌俯卧撑，你就应当在“滞空”期间做更长时间的手部动作，而这需要更加有力的弹起。当拍掌变得容易后，接下来就是拍胸俯卧撑（第五式）和拍髌俯卧撑（第六式）了。最困难的变式是在背后拍掌，这就是囚徒俯卧撑（第七式）。

接下来的两式意在让你的身体准备好去做高难度的飞人俯卧撑——你的双手向前伸出，而双脚在身后抬起，就如同你在飞翔一般。飞人俯卧撑因此而得名。你先要通过半飞人俯卧撑（第八式）掌握双手向前伸的姿势，然后学习在动作最高点使双脚离开地面，也就是全身俯卧弹（第九式）。这需要躯干的巨大力量以及全身的爆发力。精通半飞人俯卧撑和全身俯卧弹后，你可以将二者合而为一，也就是使双脚离开地面的同时将双手向前伸直。这就组成了最终式——飞人俯卧撑。

与常规的拍掌俯卧撑相比，飞人俯卧撑需要的爆发力大得多，速度也快得多。这种水平是很多训练者可望而不可即的。但是，你不会这样。

## 第一式上斜俯卧弹

### 动作

- 找到牢固而安全的支撑物，大概与胸口等高即可。
- 将双手放在支撑物上，手间距约为肩宽。
- 按你觉得合适的宽度分开双腿以保持平衡。
- 让你的腿部、髌部与躯干成一条直线，并略微向支撑物倾斜。·弯曲双臂，使你的躯干距离支撑物数厘米。
- 立即爆发性地推支撑物，伸直手臂。
- 推的力度应当足以使双手离开支撑物数厘米。
- 在重力的作用下倒下，再次用双手“抓住”支撑物。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

### 动作解析

上斜俯卧弹能够温和地锻炼肩关节、肘关节和腕关节，为更困难的练习做好准备。

### 降级

刚开始练习爆发俯卧撑的新手可以用更简单的方法起步——推离垂直的墙。然而，在开始尝试爆发力训练前，你应当已经通过一些自重训练锻炼了关节，因此这种降级式练习并不真的必要。

## 升级

在所有的身体上斜的练习中，使用的支撑物越低——也就是说双手放得越低，身体倾斜度越大——练习就越困难。你可以逐渐使用更低的支撑物以提高难度：最初使用桌子，之后使用床，再使用箱子等。有一种极好的方式能令这项练习极富渐进性，那就是选用一段楼梯的底部几级台阶，然后逐渐使用越来越低的台阶。不论使用什么东西，你都需要确认它确实是牢固的。这一条原则适用于所有的爆发性练习。



## 第二式跪姿俯卧弹

## 动作

- 跪在地上，大腿与躯干保持笔直。双臂伸向身前并锁紧。
- 躯干前倾，直到开始下降。大腿、髌部与躯干仍然成一条直线。
- 双掌置于地面，手间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 弯曲双臂，让躯干下沉至靠近地面。较强壮的训练者能够一直下沉到与地面接触。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽量爆发性地向上抬起躯干，并保持大腿、髌部与躯干成一条直线。
- 回到起始姿势时，让自己停下来。
- 重复上述动作。

## 动作解析

这个动作需要爆发力水平有巨大的飞跃。信不信由你，许多强壮的家伙第一次尝试跪姿俯卧弹时都碰了一鼻子灰。原因不在于他们缺乏力量，而在于速度不够快，无法将力量转变为爆发力。

## 降级

若你就是做不了跪姿俯卧弹，那么弯曲髌部或许能帮助你做到。但是，这其实是一种作弊方法。更好的方法是将双手放在一个支撑物上，让自己的身体倾斜。一些人发现，仅仅花一些时间练习这个动作的反向部分——双手向下落到支撑物上——就有助于找到练习跪姿俯卧弹的感觉。

## 升级

一旦拥有了所需的速度，你就会觉得这个动作单手也能做到，即用单臂进行跪姿俯卧弹。这也是一种增强出拳力道的独特训练方式。一些人甚至能够（用双臂）以经典俯卧撑的姿势进行这项练习——用双脚或脚趾而不是双膝做支撑点。然而，这个动作应当被视作另一种变式。







弯曲髋部能让你更容易回到起始姿势，但请尽量避免这样做

## 第三式俯卧弹

### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。
- 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 用力推，其力度应当足以使双手离开地面数厘米。
- 在重力的作用下落下，再次用双手“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

### 动作解析

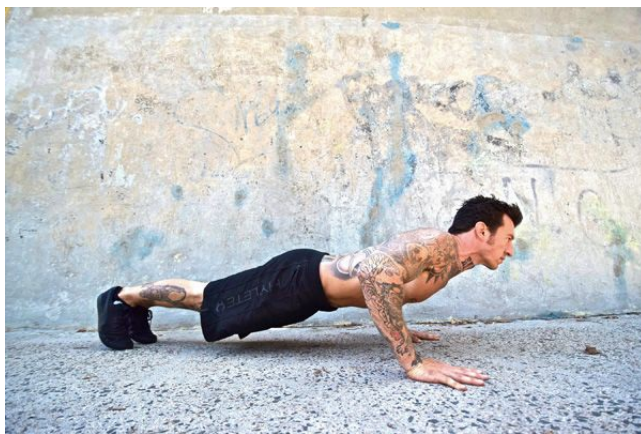
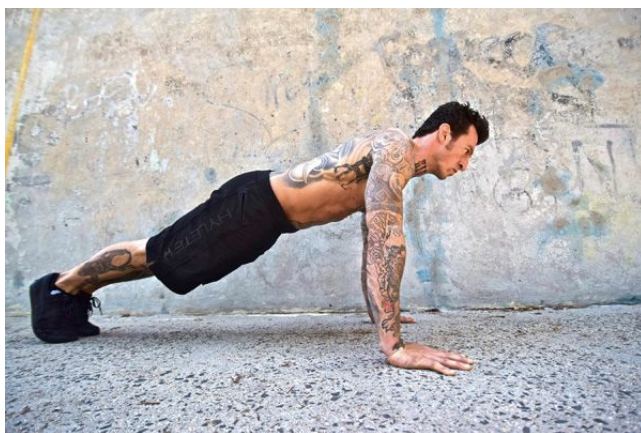
对那些希望更好地做拍掌俯卧撑（第四式，接下来就是了）的兄弟姐妹来说，俯卧弹是一项近乎神奇的预备练习。许多人为了上半身的爆发力而练习拍掌俯卧撑，结果极为悲惨，常常在做动作的过程中摔到地上。在向着更困难的拍掌俯卧撑前行的道路上，俯卧弹是一座神奇的桥梁。

## 降级

俯卧弹是几乎所有爆发俯卧撑的基础，通过它，从常规（缓慢的）俯卧撑过渡到爆发俯卧撑非常简单——只需在你能做到常规俯卧撑的时候，开始试着加快手臂推动的速度。渐渐地，你的双手将能短距离地离开地面。

## 升级

俯卧弹是一项极好的练习，让我们能够滞空，而这正是掌握更困难的弹震式变式所需的。为了能做到那些变式，你应该认真地通过俯卧弹逐渐提高滞空的高度。最初，你的双手几乎不能利落地离开地面，然而通过一点点的练习，你将飞起来。







## 第四式拍掌俯卧撑

### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，在半空中快速拍掌——拍掌应当发出声音。
- 在重力的作用下落下，放下手臂，再次用双手“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

### 动作解析

拍掌俯卧撑或许被视为打造爆发性推力的经典上半身练习，并且实至名归。拳击手、武术家和橄榄球运动员素来知道，这项练习能够打造高等级的躯干爆发力以及快速的双手，同时强化双臂和双肩。

### 降级

起初，双手靠拢一些可以缩小它们在空中运动的距离。

### 升级

姿势无可挑剔之后，你可以用一种极经典的方式来让拍掌俯卧撑升级。你知道我要说什么了，对吧？在落地前多拍掌几次！许多家伙的双手极快，以至于他们能够拍掌6次，但这更多的是一种伎俩——双手看起来是在振动而不是拍打，并且为了获得所需的滞空时间，身

体通常会不自觉地蠕动。你最好还是专注于打造良好而强大的推力，并逐渐做到正确而有声地拍掌2~3次。此后，专注于用双手拍打身体。



提示：在所有双腿伸展的俯卧撑中，将双脚置于一些物体上是增大训练强度的一种好方法。双脚越高，双臂承受的体重就越大

## 第五式拍胸俯卧撑

### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。

- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。腿部、髌部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，在半空中径直将双手向上收回，并用手掌拍打胸部。
- 在重力的作用下落下，放下手臂，再次用双手“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

## 动作解析

在爆发俯卧撑的滞空过程中，手运动的程度能够极好地反映你所获得的滞空时间。同样，你获得的滞空时间与上半身的爆发性推力成正比。因此，与单纯的拍掌俯卧撑相比，拍胸俯卧撑代表着明显更进一步的能力，因为手移动的距离更大了。肱二头肌也得到了锻炼——它们被迫以闪电般的速度拉动，以便让双掌向上拍打。

## 降级

起初，在“抓住”地面前，双手仅仅朝着胸部抬起。随着时间的推移，双手将能拍打胸部。

## 升级

从拍胸俯卧撑升级到拍髌俯卧撑比较容易。能够拍胸后，进一步拍打肋部。此后，就是在动作的最高点拍打腹部两侧。至此，距离拍髌已经不远了。







## 第六式拍髋俯卧撑

### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，在半空中用双手拍打髋部。
- 在重力的作用下落下，双手回到身前，再次“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

### 动作解析

即使是能够非常轻松地做拍掌俯卧撑的强有力的训练者，他们在爆发俯卧撑中尝试在背后拍掌时也会碰壁。拍髋俯卧撑是连接身前拍掌俯卧撑与身后拍掌俯卧撑（如囚徒俯卧撑）

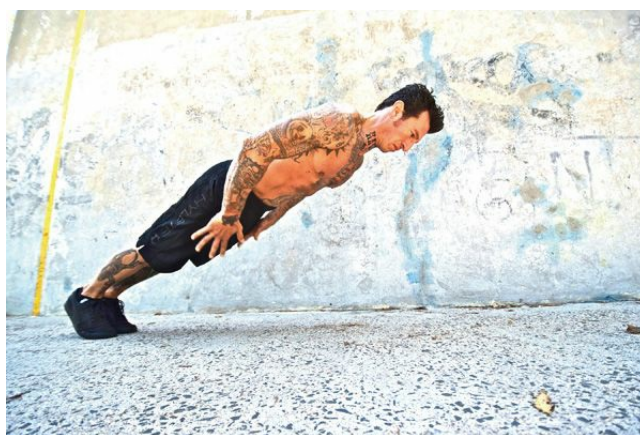
的桥梁。

## 降级

若还不能拍髌，可考虑拍打胸部与髌部之间的部位，比如腹部。

## 升级

从拍髌俯卧撑跨越到囚徒俯卧撑（第七式）对一些人来说是极大的挑战。如前所述，使得不可能的体操技艺变为可能，诀窍在于掌握它们之间那些小小的过渡。能够拍髌后，逐渐将双手向下移，直到能够触碰到大腿侧面。此后，向着将双手甩到髌部后面而努力——几乎就像做直臂后摆。等到每次都能将双手甩到背后，让它们相互接触（即囚徒俯卧撑）看起来将不再遥不可及。



# 第七式囚徒俯卧撑

## 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，双手离地后向后甩，在背后拍掌。
- 在重力的作用下落下，双手回到身前，再次“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

## 动作解析

在许多监狱中，囚徒俯卧撑被认为是极为重要的爆发性练习。我从不曾在外界听过这个术语，在狱中我们管它叫“囚徒俯卧撑”是因为，在身后拍掌时双手（短暂地）处于标准的背后铐手铐的姿势。（若你不喜欢这个术语，把它们叫作身后拍掌俯卧撑也可以。）

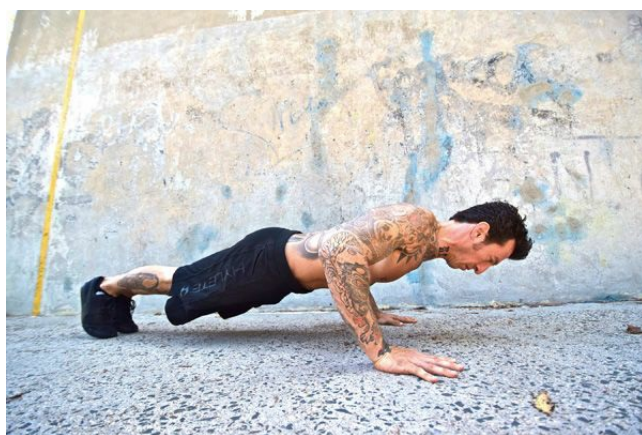
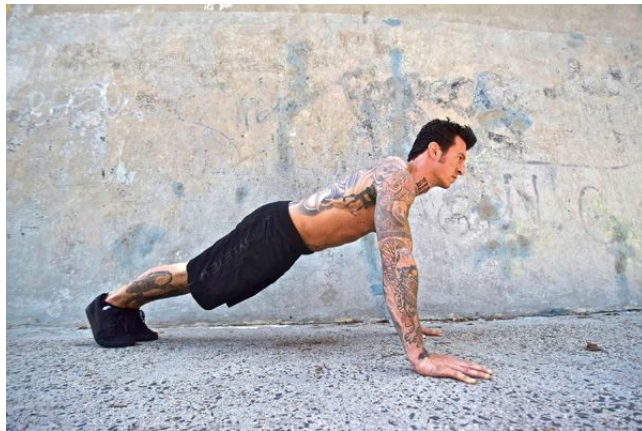
## 降级

第一次尝试的时候，可不要摔得一嘴泥，兄弟。为了熟悉这个独特的背后拍掌技巧，我建议你先像练习第二式那样，以跪姿练这个动作。

## 升级

一些在里面的家伙尤为崇尚这项练习。我曾经认识过一个家伙，他在一次滞空期间能做两组拍掌，每组中都有一次身前拍掌和一次身后拍掌，而且能保持极漂亮的姿势！甚至，他有时还可以在落地前（在身前）进行第五次拍掌。然而，要做到这一点，你必须是一个俯卧撑天才。五拍掌俯卧撑，有人想来试试吗？





## 第八式半飞人俯卧撑

### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。
- 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。

- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，双手离地后径直推向头顶前方。
- 在重力的作用下落下，双手回到身前，再次“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

## 动作解析

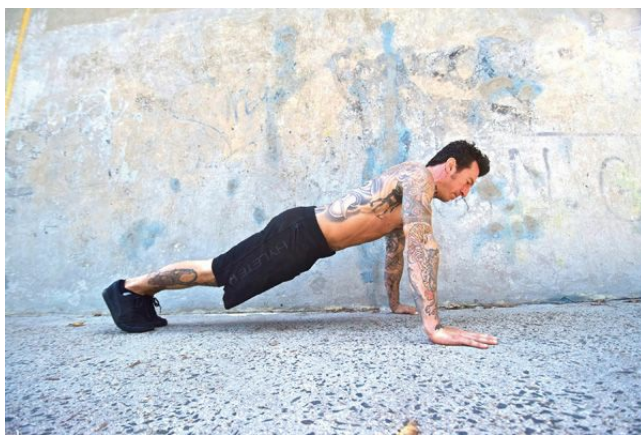
半飞人俯卧撑之所以得名，是因为若做得正确，训练者的上半身就处在飞人俯卧撑的姿势中。能够让上肢做出飞人俯卧撑的姿势后，下一步就是获得让下肢做到的能力，即升级到第九式全身俯卧弹。接下来，你只需将上下肢的动作结合在一起。半飞人俯卧撑要求训练者将双臂向头顶前方“射”出去，因此这项练习能打造纯粹和高水平的肩部速度——对所有武术家来说，这种速度都是有用的。

## 降级

最初尝试这项技艺时，我建议只将一只手伸向前方，两侧独立完成。两侧都能轻易做到后，尝试完整版的半飞人俯卧撑。你同样可以尝试以跪姿开始练习。

## 升级

更困难的变式是，伸出双臂后，双手在归位的过程中（落地之前）拍头顶。





## 第九式全身俯卧弹

### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。
- 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 同时，双腿在身后向上方踢出，在此过程中身体尽量保持笔直。
- 四肢尽量爆发性地发力，使双手和双脚同时离地。
- 在重力的作用下落下，再次用双手与双脚“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

### 动作解析

在第三式中，你学会了在俯卧撑动作中让自己的上肢离地。现在，是时候来点儿更难的东西了——将四肢弹离地面。与本练习相比，之前的一些练习（如囚徒俯卧撑）其实能迫使上半身更具爆发性地推动。然而，若想掌握飞人俯卧撑，全身俯卧弹是必须学习的预备技艺，因此我将它定为第九式。

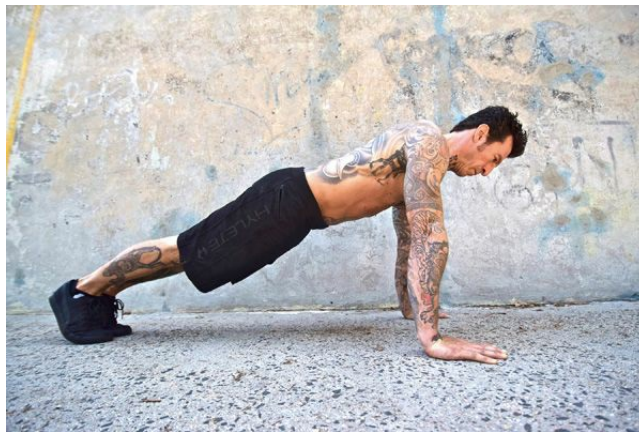
### 降级

起初，只将上肢和一条腿弹离地面——两条腿交替弹起。

### 升级



在蠕动状态下做这个动作会容易得多，而使身体完美地保持笔直是最困难的方式。随着能力的提升，你可以越推越高——看下一面的最后一张图，丹尼·卡瓦德罗（Danny kavadlo）的髋部抬得有多高！



## 最终式飞人俯卧撑

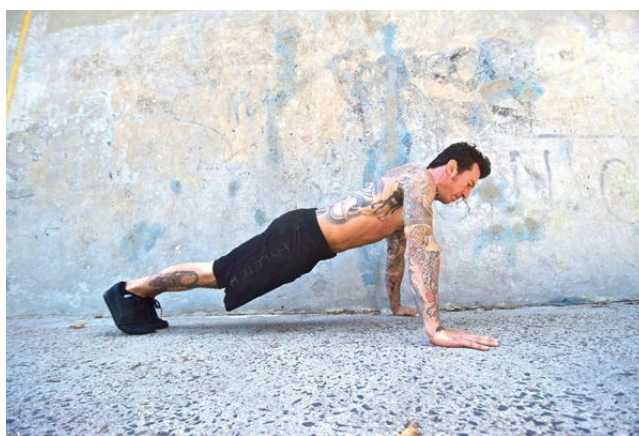
### 动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。

- 腿部、髌部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，双手离地后径直推向头顶前方。
- 同时，双腿在身后向上方踢出，身体尽量保持笔直且与地面平行。
- 四肢尽量爆发性地发力，使双手和双脚同时离地。
- 在重力的作用下落下，再次用双手与双脚“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

## 动作解析

当然，这个动作看起来酷得要命。而且，健身房中的训练者中几乎没有人能正确地模仿（至少在不让自己患疝气的前提下）。然而，飞人俯卧撑远远不止是一个看上去变态的动作。所有真正的爆发性动作都能锻炼全身——不仅仅锻炼一两个区域——飞人俯卧撑也不例外。为了避免髌部下沉，常规俯卧撑有效锻炼了前链（腹肌、髌部和四头肌），而为了使双腿爆发性地离地，飞人俯卧撑还锻炼了后链（脊柱肌肉、臀肌和腘绳肌）。更棒的是，它能够将前链和后链都锻炼得具有爆发性，并且使上半身的推力肌肉（胸肌、肱三头肌和肩部肌肉）变得如中国功夫大师的一样有爆发性，同时如大猩猩的一样强壮。若上天赐予了我们一项“完美”的上半身爆发性练习，那大概就是它了。孩子们，学会它吧！







## 超越

如同跳跃技艺链一样，你也可以选择在爆发俯卧撑技艺链中加入升级式练习——只需要拍掌更多次或向上推得更高。一些人能够从地面一直上弹到站立姿势，虽说我从未见过有人在这么做的同时还能完美地保持身体绷直。大多数专注且不太重的人应当能够掌握这个动作的反向版本：从站姿开始向前下落，进入俯卧撑姿势。

在飞人俯卧撑中增加变化有一种简单的方法，那就是在动作的最高点如同老鹰展翅一般伸展四肢（有时它被称为X跳俯卧撑）。这要求更强的上肢爆发力以获得更长的滞空时间，也需要更强的髋部力量。



这仅仅是改变飞人俯卧撑的一种方法。同样，你也能探索混合的版本，比如在空中拍胸、在背后拍掌甚至将双手置于头后等。掌握飞人俯卧撑后，一大堆酷毙了的爆发俯卧撑动作将向你敞开大门。

## 阿兹特克俯卧撑

具有传奇色彩的阿兹特克俯卧撑甚至比飞人俯卧撑更困难。在这个动作中，要极高地抬起你的髋部，以便在动作的最高点做触摸脚趾的屈体动作。这是一个惊人的动作，然而在我看来，它并不算纯粹的俯卧撑。由于有屈体的动作，它更多地要求腰部的爆发力。





## 交叉阿兹特克俯卧撑

假如觉得阿兹特克俯卧撑过于容易（你是什么，变种人吗？），你可以在最高点使对侧的手足相互触碰以增加对协调性的要求。这就是交叉阿兹特克俯卧撑。



### 单臂拍胸俯卧撑

所有升级式体操大师都了解，最大限度发展能力的最佳途径之一是进行单侧练习——用一只手臂或一条腿！我知道，对许多人来说，单臂拍胸俯卧撑（另一只手不参与动作，因此不能拍掌，只好拍胸！）似乎是不可能做到的。不是这样的。你若是阿尔·卡瓦德罗（Al Kavadlo），那就没有什么不可能的！





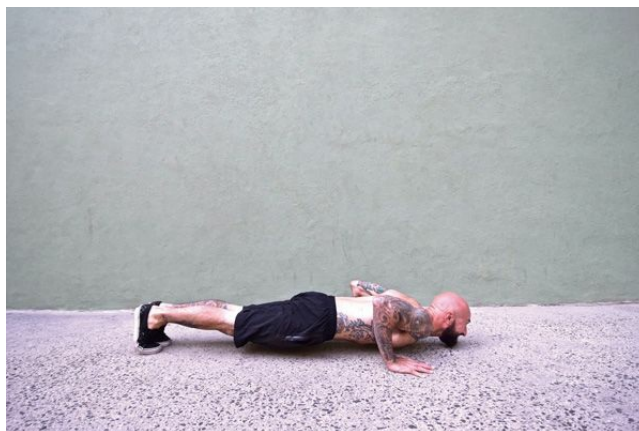
要想获得更大的上半身爆发力，当你准备好后，我还建议你尝试翻筋斗——前手翻和后手翻。它们真的是动量大（由于产生了惯性）以及速度快的动作，能够急剧地增强手臂与肩部的爆发力。然而，你必须以俯卧撑为基础！

## 小空间练习

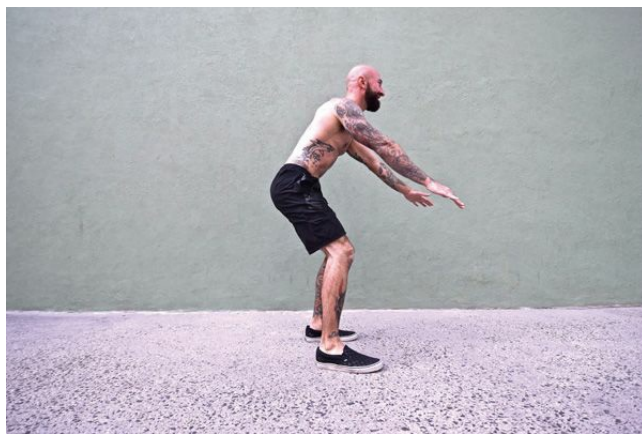
接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

## 俯卧撑起

从俯卧撑的姿势开始下降，然后向上爆发性地弹起，带着双腿收起，以站姿结束动作。这是极好的全身练习，也是阿兹特克俯卧撑的极佳预备练习。做完一组俯卧撑后，俯卧撑起或许是回到站姿最酷的方式。

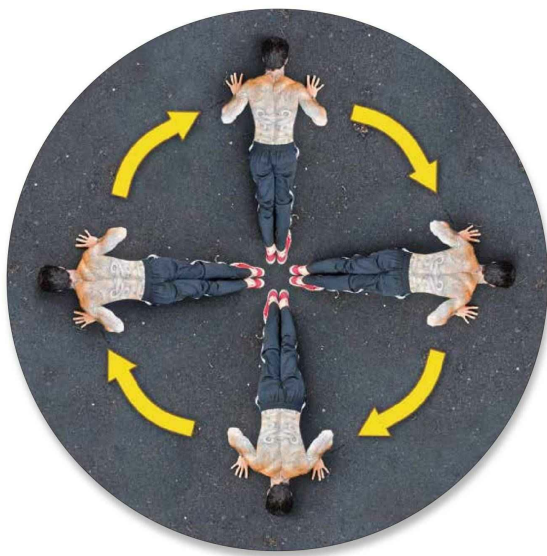






## 时钟俯卧撑

这是一项极好的练习，能打造上半身做爆发性动作所需的耐力。以俯卧撑姿势开始，下降并爆发性地向上弹起，落地时双掌向一侧移动大约30厘米。以双脚为中点，有节奏而不停歇地持续做这个动作，直到旋转360°。这项练习可以顺时针进行，也可以逆时针进行，或者交替进行。

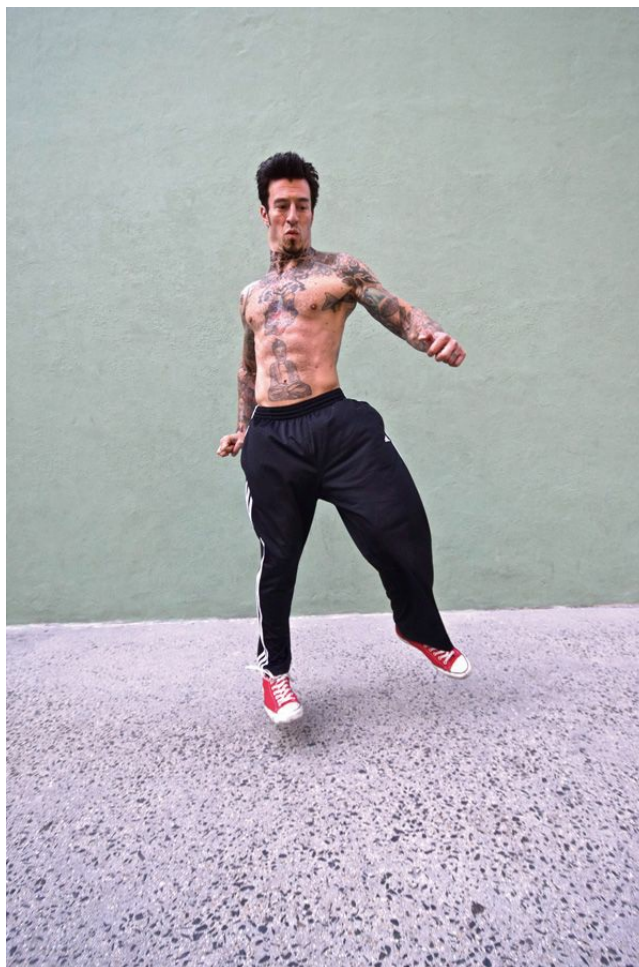


## 全旋跳跃

快手和快脚不分家，就如同豆浆和油条那样！全旋跳跃是简单而有效的练习。跳起，旋

转，落回你的起始位置。若觉得过于困难，开始时只旋转180°（跳起，旋转，面朝另一面），然后逐渐增大旋转的幅度。记住，顺时针和逆时针的旋转都要掌握。









熄灯！

掌握升级式体操就像建造一座充满武器的军火库。通过爆发跳跃技艺链你获得了打造最高等级的下半身爆发力所需的一切，而在紧随其后的爆发俯卧撑技艺链中，你获得了与其相配的上半身爆发力。除了让你拥有做更高阶的特技所需的身体素质，为进行六功的其他练习打好基础，这些练习还将优化你的神经系统，改善你的反应力，提升你的实用速度与爆发力，并且增强你的肩部、手部、腕部、肘部甚至骨骼，将你从迟缓而笨拙的普通人变为拥有闪电般爆发力的超人。



投入时间、努力与耐心，你就能变成超人。现在，动身去拯救露易丝·莱恩（Lois Lane）吧！

# 第六章 功夫小子的身体速度

## 打挺

基本上没有几个训练者认真地尝试过双立臂，然而，如今你可能很难找到没有拼尽全力练过打挺的小伙子。对极少数不知道这个动作的人，我稍作解释：打挺是仰卧状态下最具爆发性的起身方式，动作为“卷起”身体并将双腿向外和向下方弹出。打挺富有魅力，这不难理解。它是一个吸引人的动作——这一秒你还仰卧着，下一秒你就如同被施了魔法般站立起来。打挺似乎随处可见：它是特技和街舞的一个组成部分，在职业摔跤中更是一直存在。有史以来最富传奇色彩的摔跤式打挺大师的桂冠或许属于德韦恩·约翰逊（Dwayne Johnson）。他能够悄无声息、快速而不费力地卷起，嗖的一声直立起来，如猫儿般优雅。他的出色表现源于老派的训练方式：反复练习。孩童时期在摔跤训练中，每次从帆布上起身时，他都坚持用打挺这种方式。在一次比赛中，即使摔倒100次，即使筋疲力尽，他也依然用打挺这种方式让自己站起来。说到打挺大师，我同样必须大声喊出成龙的名字。早在他最初出演的电影中，他就做出了完美的打挺。他做得如此之好，以至于现在你很难找到一部没有打挺镜头的功夫片。

你还不相信这个动作被如此广泛地尝试吗？

遗憾的是，尽管有很多人尝试打挺，但这并不代表有很多人能够做到打挺。我估摸着，在尝试的小孩中，真正成功的十中仅一。并且，记住，这还是小孩子——与成人相比，他们的体型明显好得多。而大多数成人甚至根本不会去尝试这个动作。这简直是奇耻大辱，因为除了是看起来很酷的“杂耍”，在爆发式体操中，打挺实际上是一项实用得惊人的技艺。为什么说它“实用”？因为它教人用双手爆发性地将身体推起来，因为它教给人基础的平衡能力与协调能力，也因为它让腰部与脊柱拥有了高水平的爆发性。你会经常听到举重者谈论“髋爆发”，好吧，忘掉负重吧——打挺能够让你获得黄金级的髋部爆发性。最棒的是，要想升级到前空翻和后空翻这样更复杂的特技动作，你从打挺中获得的这些素质能够成为极好的训练基础。

出于这些原因，我深信，在爆发跳跃与爆发俯卧撑这两类基础爆发性练习中取得一些进展后，打挺应当是你首先开始练习的、富有技巧的爆发性练习。

## 分解打挺

我已经说到了基础打挺中的一些关键要素，尤其需要你们注意的是以下几点。

## 卷起

在能够打挺之前，你需要将双腿向外爆发性地踢出。高阶训练者用极小的运动幅度就能做到这一点，然而，我们之中的大多数人必须将自己的身体向上卷起（如同弹簧一般）以协助踢腿。产生所需惯性最简便的方式是以幅度完整的卷起为起始——双膝上提，接近自己的头部。信不信由你，标准和动态的卷起超出了大多数人的腹部能力范围。对所有希望练习打挺的人来说，我建议首先做一些复合的中段练习以锻炼这块区域。在卷起中你需要抬起双腿，因此举腿练习显然是你的选择之一。远离卷腹机、其他腹部训练器械以及电视广告推销



的那些小玩意儿，因为它们只能孤立地锻炼腹部，而且不能锻炼穿过髋关节的肌肉（髋部屈肌），而后者正是你在现实世界中所必需的。



打挺前卷起的经典范例

## 手部姿势

为了帮助踢腿，你需要在卷起的姿势中用双手协助以稳定身体。虽然真正高阶的训练者能够完全不用双手，但用双手协助仍然是这条技艺链中一个关键的学习阶段。双手需要快速地手心朝下放在耳边——你们中习惯了做桥这个动作的人（我希望是你们中的大多数人）应该熟悉这种手部姿势，因而能很快适应。刚开始，双臂还会辅以推力以帮助身体动起来。这个推力的角度有些怪异，假若你的肩袖僵硬，你可能就会遇到麻烦。本章的练习能够帮助你适应这种姿势下的发力。然而，若你的身体已经习惯了做《囚徒健身》中的桥，那么这样发力根本就是小菜一碟。（看吧，我告诉过你，桥是有用的！）



平卧直举腿——极佳的卷起预备练习



桥和它的所有变式是本书中许多练习的极好的预备练习。看，桥的手部姿势与卷起中的完全一致

### 踢腿

对大多数人来说，踢腿是基础打挺中较为棘手的部分。首先，踢腿必须强而有力。腿部踢的动作必须与手部推的动作一起产生足够大的惯性，从而克服身体所受的重力，使自己离开地面。幸运的是，假若你经过了爆发跳跃训练，这并不太困难。踢腿应当紧跟在卷起后面——事实上，你的身体是从卷起的姿势“弹”出去的。若卷起与踢腿之间的间隔太长，那么由卷起形成的弹性势能 will 消失。因此，卷起，然后立即爆发！大多数训练者的主要错误在于向外踢腿，或者更糟糕地向外并且向下朝着地面踢腿——因为他们认为双脚最终应该落在地面。这是错误的，因为你所需的并不是快速让双脚落地，而是要利用腿部和身体的爆发力让自己弹跳得很高。只要专注于向上踢腿，你就能弹跳得很高。我知道你在想什么——若向上踢腿，我怎么翻转身体从而站起来？

### 翻转

让你身体翻转的是髋部、上半身和手臂，而不是双腿。牢记，即使你的双腿产生了笔直向上的爆发力，你的双脚也不会笔直地向上飞。它们根本就不能那样。若你之前做的卷起动作标准而有力，那么你的双脚将到达你身后。因此，实际上会发生的事情是，你的身体如同折叠弹簧刀一样弹开（你的腰就如同弹簧刀的中枢），而且极为快速。在这种情况下，让你翻转的不是双腿，而是双手从向下推到向前甩的连续性动作以及髋部的爆发性动作——从实质上说，这个动作更像超快速的仰卧起坐。眼睛看着双脚上方某个遥远的点能够让你的头与颈保持在正确的位置。在这个阶段，你不用为双腿的动作考虑太多，它们会在一定程度上管好自己——信不信由你，它们会自然地沿弧线落向地面。对大多数人来说，翻转是最难掌握的部分，然而从训练层面而言，它也是最有价值的部分。这种不完全翻转（90°的翻转）不仅能打造宝贵的髋部爆发性和腹部速度，也能在一定程度上让你的身体做好准备，以便掌握要求更高的翻转式特技（如前空翻和后空翻，它们都是360°的翻转）。





图为上踢后的一瞬间，双脚开始返回地面

## 打挺技艺链

对大多数体能差的人来说，打挺时最大的挑战应当是快速卷起阶段——他们的腹部肌肉和髋部太弱了。卷体起坐（第一式）能很好地解决这个问题。这个动作与经典的仰卧起坐类似，能够锻炼你的中段。掌握了腿向后摆的动作后，你需要学会在做完这个动作后利用惯性将自己甩向前方——卷体蹲起（第二式）就登场了。

下一步，在打挺中加入手推的动作，开始打造笔直向上的惯性。对此，肩上弹（第三式）是极好的练习，也是大多数教练在教授正确的打挺时所采用的练习。桥打挺（第四式）开始让腿部进行爆发性弹起并以双脚落地——然而只做到桥的姿势，而非直立。接下来要学习的技巧是髋爆发，也就是将腰部向前拉的技能，这就需要练习坐打挺（第五式）。在这一式中，你将躯干向前拉，但是以臀部落地。下一式半打挺（第六式）是一个过渡练习，用来产生惯性以让你完全站立起来，即经典打挺（第七式）。

对大多数人来说，经典打挺是他们所知的唯一正确的打挺。事实上，通过练习与专心投入，大多数人甚至能够做更困难的变式。保持双腿伸直（即第八式直腿打挺）是一种让动作变困难的基本方法：双膝不参与动作，因此髋部与脊柱不得不快速打开。另一种让腰部受到更多锻炼的方法是不用手来辅助完成动作。要做到这一点，需要练习这样的过渡动作：将双手手心朝上放在耳侧做打挺，这样双手产生的推力就有限，这就是武术打挺（第九式）。而完全将双手排除在外的打挺就是最终式——超级困难的鲤鱼打挺（第十式）。

## 第一式卷体起坐

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。你可以将双掌放在地面或小腿上。
- 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。
- 卷起时，双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。用双掌承受一部分体重。
- 在卷起到上背部与肩部着地的过程中，双腿一直向后上方摆动。



- 将双膝拉近到头部。注意，不要撞到自己的脸。
- 翻滚起回起始姿势。
- 重复上述动作。

## 动作解析

卷体起坐是一项神奇的调整练习，能够增强中段、髋部以及背部，为打挺做准备。它同样包含了经典打挺（第七式）中许多必不可少的动作和姿势，比如卷起到双肩着地、下肢先向后再向前摆动以及关键的指尖指向髋部的手部姿势。这项练习同样能让前庭神经适应打挺中的快速反转动作。此外，它的冲击力比较小。也就是说，你能够频繁地进行练习——这一点对所有的基础练习来说都是必要的。

## 降级

假使对目前的你来说让双腿贴近自己的脸太困难，一开始你可以只把双腿摆动到头部上方。

## 升级

在动作的最高点，使脚趾在头部后方触碰地面。









## 第二式卷体蹲起

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。你可以将双掌放在地面或小腿上。
- 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。
- 卷起时，双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。用双掌承受一部分体重。
- 在卷起到上背部与肩部着地的过程中，双腿一直向后上方摆动。
- 将双膝拉近到头部。注意，不要撞到自己的脸。
- 翻滚回起始姿势，但是利用惯性将身体向前推进一些，直到臀部离地。双臂在身前伸直，进入深蹲的低位姿势。
- 身体顺势跟进，直到完全伸展，进入站立姿势。
- 蹲下，向后翻滚，然后重复上述动作。

### 动作解析

卷体蹲起紧跟在卷体起坐之后。它们的前半部分是相同的，但做卷体蹲起时最后你要站立——这要求你产生更大的向前的惯性。（正是这种产生向前惯性的能力真正决定了你能否做出经典打挺。）因此，卷体蹲起是一项极好的初级练习，你应当掌握它。

### 降级

一些初学者难以产生足够大的惯性，因而无法进入深蹲姿势。若你也是这样，就在臀部接触地面时将双手置于地面，并用手指协助推起身体。



## 升级

将双臂放在胸前交叉会使它们无法参与动作，从而迫使双腿和腰部产生所需的惯性。







第三式肩上弹  
动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。
- 卷起时，双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。用双掌承受一部分体重。
- 双脚到达头部上方时，双腿爆发性地伸直以获得一些向上的惯性。
- 同时，双掌向下推，短暂地“弹起”肩部和头部，使其离地几厘米。
- 用手臂和肩部的肌腱（将它们想象为被压紧的弹簧）尽可能地控制肩部的下降。
- 翻滚回起始姿势，重复上述动作。

## 动作解析

第一式和第二式能够教你用自己的双腿和腰部产生一些基本的惯性。本式开始强化并调节腕部与肩部，使之承担起爆发性地向上推起身体的重任，而这种能力正是经典打挺（第七式）所需的。

## 降级

若无法将肩部推离地面，就专注于将双腿抬高并且用力地笔直向上踢。随着时间的推移，你将逐渐将肩部推离地面。

## 升级

假如本式对你来说已经是轻而易举的了，就将肩部推得更高。（习惯倒立的人能够从这个姿势直接进入倒立姿势！）









## 第四式桥打挺

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。
- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己，同时双掌向下推。
- 利用惯性抬起头部与上背部，使它们离地——手臂用力推以协助动作。当双脚砸到地面时，你应当只靠双掌和双脚来支撑自己。
- 将这个姿势（从本质上说这就是桥）保持一会儿。



- 让身体下降，重复上述动作。

## 动作解析

本式的目标在于让你学会如何产生足够大的下半身爆发力，以便头部、肩部和上背部离开地面。目前，我们还不需要让这几个部位继续向上运动——这是后面几式要做的。

## 降级

若无法产生足够大的惯性，不能将上背部和头部带离地面，那么最初你可以只练习沿着弧形轨迹上下踢腿，并在肩部和头部与地面接触的状态下用双脚击打地面。通过练习，你的头部和肩部会逐渐抬起来。

## 升级

通过改善桥的质量来提升这个动作。一开始，你或许只能爆发性地进入半桥的姿势——头部离地面很近。慢慢地，你将能够更好地伸展自己的双臂（以及双腿）。









## 第五式坐打挺

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。
- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己，同时双掌向下推。
- 随着双腿踢出，躯干和双手向前翻起，几乎像在做爆发性的仰卧起坐一样。
- 在本阶段，不要尝试完全以双脚落地，将目标定在以臀部和双脚落地并且躯干挺直。
- 向后翻滚，重复上述动作。

### 动作解析

一旦能够产生足够大的爆发力，使自己的头部与背部离开地面（第四式），下一步就是使双手离地，并且更向前地弹起自己的躯干。假使你通过这项练习掌握了以臀部落地（躯干挺直）的技巧，下一步（第六式）就会非常容易。

### 降级

刚开始时，你可以简化一下：只需沿着弧形轨迹踢腿并以臀部落地，同时将头部与背部稍稍抬离地面。渐渐地，你能够学着以竖直的坐姿来结束动作。



## 升级

产生的惯性越大，就越容易使双脚稍早于臀部落地。能做到这一点时，你实质上已经做到了第六式——半打挺。









## 第六式半打挺

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。
- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。同时双掌向下推，力度大到足以使它们离开地面。
- 双脚与地面接触之后，躯干和双手继续向前方运动。
- 在向后回到坐姿之前以双脚落地（即使只有一瞬间也好）。
- 向后翻滚，重复上述动作。

### 动作解析

在第四式中你学会了腿的弧线运动，在第五式中你学会了将躯干向前翻起。现在，你的任务是将这些动作连在一起并且更具爆发性地做出来，直到能够让自己的重心充分向前，从而让双脚先落地，即使只有一瞬间也好。

### 降级

第一次尝试打挺的人通常会偶然地“发现”这个动作。你试着做打挺，但是无法让自己的



重心充分向前并以稳定的蹲姿结束动作，然后你就向后倒了。要帮助自己保持平衡，你可以用一些小技巧，比如抓住牢固的支撑物或者搭档的手。

## 升级

借助支撑物或他人来保持平衡偏离了练习这一式的真正目的，那就是让身体学会产生更大的爆发力，从而能将自己向前“射”出去。那么，要怎样才能做到呢？练习，练习，再练习！









## 第七式经典打挺

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。
- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。同时双掌向下推，力度大到足以使它们离开地面。
- 双脚与地面接触之后，躯干和双手继续向前方运动。
- 用前脚掌落地，进入蹲姿。继续让头部和双手向前运动，直到身体稳定，然后径直站起来。
- 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

### 动作解析

这就是经典打挺，深受武术家、街舞舞者以及专业摔跤者的喜爱。没有具有爆发性的腰部（髋部和下背部）、超快速的双腿以及豹子般矫健的全身，你是不可能做出这个大名鼎鼎的动作的。若你能够做到，那么恭喜——数以百万计的李小龙粉丝会羡慕你。再也不会撞到屁股了，是不是更好玩一些？

### 降级



有一种方法可以让你更快地将双脚移动到身下：以较大的足间距落地。这样能够帮助一些人做出他们的第一个经典打挺。

## 升级

与降级相反的原则就是这里要采用的——落地时的足间距越小，需要的惯性就越大。倘若你希望让打挺变得更困难，就试着保持双脚并拢。（这种升级方式适用于所有类型的打挺。）









## 第八式直腿打挺

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚，双腿向上摆动并且保持笔直，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双腿摆过头顶并且仍然保持笔直。双膝应当接近自己的头部。
- 通过打开髋关节将双腿爆发性地向上弹起，同时双掌向下推，力度应当大到足以使它



们离开地面。

- 身体弹起之后，弯曲双腿并将它们甩到身下，同时继续让躯干与双手向前运动。
- 双脚与地面接触后，躯干和双手继续向前运动。
- 双脚落地，进入蹲姿。继续让头部和双手向前运动，直到身体稳定，然后站起来。
- 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

## 动作解析

假使你认为经典打挺（第七式）是打挺技艺链中的最终式，那你就错了。在开始打挺时就将双腿伸直，其难度要高得多。在经典打挺中，你能够依靠大腿与臀部的肌肉伸展双腿以产生更大的惯性。而在直腿打挺中，髋部和腰部被迫接手这项工作，这使得本练习困难得多。

## 降级

如果做不到直腿打挺，在经典打挺的基础上逐渐减小膝关节弯曲的幅度即可。膝关节弯曲幅度越大，打挺就越容易。

## 升级

要使本练习更困难，就不要从坐姿开始向后翻滚——这能增加惯性——而以仰卧作为起始姿势。（这种升级方式适用于本技艺链中的所有练习。）









# 第九式武术打挺

## 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚，向上摆起双腿，同时双臂向外伸出放在地面上，与身体成直角。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。
- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。同时用手臂的背面向下推。
- 双脚与地面接触后，躯干和双手继续向前运动。
- 用前脚掌落地，进入蹲姿。髋部和胸部继续向前运动，直到身体稳定，然后站起来。
- 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

## 动作解析

你可能会很自然地认为，从经典打挺（第七式）升级到鲤鱼打挺（最终式）的最好方式是开始仅使用一只手臂，之后不使用手臂。实际上，这不大可能有效。你的身体非常聪明，所以很快你就能用一只手臂发出两倍的推力。从经典打挺升级到鲤鱼打挺的秘诀在于，学会以不同的方式使用自己的手臂。与传统的手放在耳侧的推动姿势相比（手臂可以很用力），双臂外展的武术打挺将迫使你使用少得多的手臂爆发力。

## 降级

不同的手臂姿势能让这项练习容易一些。最初，你可以使用桥中的手臂姿势，不过不是用手掌，而是用拳头或者手背来推。然后逐渐伸直双臂，直到最难的程度，即将双手笔直地伸向身体外侧。

## 升级

想让本式变得更困难，你可以按照第八式直腿打挺的方式来做这个动作。











## 最终式鲤鱼打挺

### 动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。
- 向后翻滚，向上摆起双腿，并将双臂置于体侧（在本动作中，它们从头到尾都不能接触地面）。
- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。
- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。双臂始终位于体侧。
- 双脚与地面接触后，躯干和双手继续向前运动。
- 以前脚掌落地，进入蹲姿。站直身体，同时双臂在体侧伸直。
- 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

### 动作解析

这是人类有史以来最让人惊叹（或最具爆发性）的从地面站起来的方式！看高手展示这个不可思议的动作时，新手通常会认为那人肯定拥有钢铁般的脖颈，方能完成这项任务。的确，若颈部存在问题，你应当避开这项练习。然而，你并不需要巨大的颈部力量——脖颈即使参与了动作，充其量也只是在一瞬间作为支撑点而已。此处的爆发力其实来自腰部和双腿。掌握这个高等级的动作吧，孩子，你的实用速度和敏捷性将获得爆发性的增长。

为了真正成为打挺达人，你可以应用本章中罗列的多种升级方式。例如，以仰卧作为动作的起始姿势、双腿伸直（如同第八式那样）或者双臂在胸前交叉。









超越

翻滚打挺

打挺的一项特技级变式是翻滚打挺。从站立姿势开始，进入前翻滚的起始阶段。当上背部与地面接触时，你的姿势应该和卷起时一样。然后利用惯性踢出双腿，进行打挺。







## 头打挺

翻滚打挺的一个变式是头打挺。谁说你必须用上背部着地进行打挺？通过少许练习，你就可以依靠头部做到打挺（你若能轻松做出头倒立，那么做这个动作明显容易一些）。我并不怎么推崇这个动作——它对产生爆发力收效甚微，并且更像一种杂耍而非严肃的训练动作。然而，若你是脖颈强壮并且富有冒险精神的人，可以尝试着做一做。







## 地躺摔跌

若想做更具活力的打挺，你应当尝试地躺摔跌。它本身是一个武术动作，指的是主动向后摔，上背部与肩部落地，之后立即利用爆发性的打挺反弹回站立姿势。这看起来很酷，但是务必谨慎尝试。起初，在柔软或有缓冲物的地面练习，并且在进行过大量训练前不要轻易尝试。









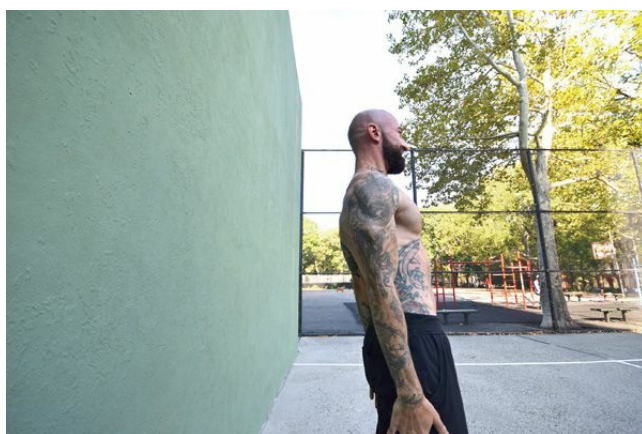
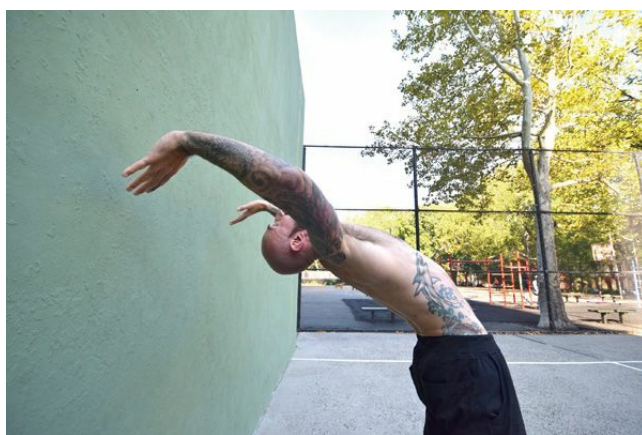
街舞中有一种粗暴的动作可用作打挺的预备练习。从本质上说，它就是地躺摔跌，即打挺回到站立姿势，再重复。练习的目标是能够有节奏且优雅地重复很多次。这说起来容易做起来难。如同头打挺一样，这个动作只用于娱乐，我并不建议你进行尝试。失误一次，或许就意味着脖颈受伤或者发生更糟糕的事情，懂了吗？

## 小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

## 桥弹

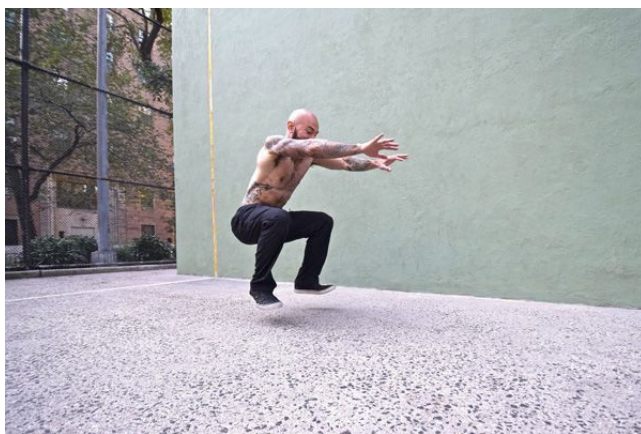
找一堵坚固的墙，在比较靠近墙面的地方背朝它站立。向后弯腰并将双手放在墙上，尽可能地弯曲双臂。等双臂充分弯曲后，快速将自己推离墙面以回到站立姿势。本练习可以极好地锻炼肩部与手臂的肌肉，使其适应打挺时的手部姿势。倘若你觉得这过于容易，可以移动到离墙面稍远的地方或者只用一只手完成动作。



## 跪姿打挺

采用日式的跪坐姿势，小腿前侧与足背接触地面（下图中，阿尔做的是稍微容易的版本，即用脚趾而非足背接触地面）。双臂与躯干爆发性地向上弹，让你的整个身体上升到一定的高度（虽然高度很有限），借此将双腿从身体下方甩到前面来，以蹲姿结束动作。跪姿打挺是极佳的速度练习，并且能让人获得真正的打挺所需的那种髋部爆发力。在任何一份训练计划中添加几次这样的练习非常棒，尤其是当你觉得自己的动作变慢的时候。





俯卧打挺

这是极为罕见的练习，但它是布雷特·哈特（Brett Hart）当年的最爱之一。面朝下趴在

地上，双膝弯曲，用躯干与拳头支撑自己。双拳用力向下推，让身体升到足够的高度，从而将自己的双腿甩到身体下方，以站姿结束动作。用手掌而非拳头同样能够进行这项练习。它是经典打挺的另一个奇妙的变式。



熄灯！

在本章的开始，我提到了这么一个事实：大多数孩子——至少是大多数男孩——都曾经尽力尝试过打挺。实际上，是时候让更多的成年训练者尝试打挺，并将其作为自己的爆发力军火库中一种重要的武器了。

各个年龄段的训练者回避打挺的主要原因在于，他们认为自己无法做到这个动作。一些体重较小且幸运的人第一次尝试时就能做到，而其他人自认为做不到，因此退避三舍。倘若你也是这样，那么我要求你改变心态，不要再将打挺看作一个动作，而应当看作一系列技艺。其中一些技艺是精英级别的，而另一些则老少皆宜，几乎所有人都能做出来。若从头开



始训练，你也能一路提高难度，最终骄傲地爆发性站立起来。

相信我，除了我，没有人在盯着你，也没有人关心你能否做到。在这里，我改写了灵魂乐教父詹姆斯·布朗（James Brown）的一句歌词：“落到地上，再离开它！”很适合本章的内容，不是吗？



# 第七章 闪电般的运动技能

## 前翻

你自认为强大、有爆发力而且动作迅速吗？自认为矫健吗？自认为拥有强健的关节、极好的协调性以及理想的反应力了吗？

好吧，有个便捷的方法可以测试你是否真的如此。它不会占用你多少时间，也不需要任何特别的装备或科学测量仪器。只需要你跳起来，在空中向前完成一个完整的360°翻转，并且双脚落回原地。这个测试的结果非黑即白——做得到，你就是该死的爆发力训练者；做不到，你仍然有一段路要走。若你是后者，我希望能为你提供一些帮助。

我所描述的动作是前空翻。如果说有一种针对爆发力和敏捷性的标志性测试动作，那么这就是了——相信我，要想做出这个动作，你从脚趾到脖颈都要如钢鞭般具有爆发力。它朴素、古老、硬派并且不需要任何装备。但是，天杀的，它是一项只有拥有爆发性才能应对的技艺。好消息是，你可以变得极具爆发性，并且不管条件如何，你都能练习这项标志性的特技，就算你身材走形也没有问题。你需要做的是了解本章的知识以及逐渐进步。准备让你周围的人震惊吧。

## 分解前翻

让我们看看前翻技艺链中的一项高阶技艺——第九式，助跑前空翻。（这个漂亮的动作包含其他几式的许多组成部分。）分解这种空翻时，我们需要关注5个基本动作。

### 助跑

做助跑前空翻时，你只需要跑几步就足够了——对大多数人来说，助跑少于10步比较理想。超长距离的助跑或许对田径中的跳远有益，但是无法帮助你进行前空翻。无论如何，能够通过立停变为垂直惯性的水平惯性只有那么多。同样，你也不需要进行冲刺——稍快地跑几步就够了。速度太快的话，做立停会比较困难。

### 起跳

起跳容易被人们误解。在前空翻中，跳跃和向上的爆发力是不可或缺的，但你不要认为起跳时应当直直地向上跳。不是这样的，你要向前上方翻起。你可以设想自己的头部先翻过你能想象到的最高的墙。翻起时，双臂从头部开始往下摆，紧随其后的是躯干爆发性地做出仰卧起坐的动作。在爆发性地向前翻转时，你的身躯和手臂必须全部充分参与以产生翻转的惯性。打造这种惯性的最好练习之一本书已经介绍了，那就是打挺。是的，打挺中的翻转是不完全的（只有90°），而前空翻中的翻转是完全的（足足360°），但它们所用的肌肉是相同的。已经练过或熟练掌握了经典打挺的人肯定会发现，前空翻很容易做到。

### 团身

起跳（同时将身体向前甩出），接下来就是团身了。你可曾见过滑冰运动员旋转？有时，他们会将四肢收回以贴近身体，使旋转速度加快。若见过，那么你就见证了肢体内收是



如何增加角速度的。这就是我们在空翻中紧紧团身的原因——团身使得身体更快地翻转，从而能及时地以双脚落地。团身主要与髋部和中段的爆发力有关。若你进行过爆发跳跃练习，现在应该能做出一个正确的团身——相信我，这是你所需要的。团身如此重要，以至于现代体操运动员仍然将前空翻称为“前团身”。



## 打开

一旦团身完成了它的使命，让你翻转了身体——双腿已经越过了头部上方，身体趋于水平——接下来你要做的就是打开双腿，伸直它们，准备落地。这需要一些速度，但并不需要真正的爆发力，此处最困难的地方在于把握时机。大多数新手都会假定后空翻比前空翻难，因为比较而言，人类更不习惯向后的动作。然而，我认为前空翻更困难，原因之一与视野有关。在后空翻中，翻转时你能够清楚地看到地面，因而身体与大脑可以判断打开的时机。但是在前空翻中，你几乎像闭着眼飞跃，必须依赖时机感（对时机的感知）——你的身体不得不记住地面在哪里。在团身到最大幅度（也就是双膝与胸部的距离已达到最小）的那一瞬间打开是一个不错的（但非完美的）经验法则。

## 落地

上述4个动作的终点就是落地。记住，这些动作并不是独立的——它们是连贯的，而且必须连贯。作为热身练习，大量的跳跃练习应当已经练就了你的落地反应，并强化了足部、踝关节和膝关节的骨骼与组织。此外，多加练习是我唯一能够为你提供的建议。是的，你将多次臀部落地，渐渐地又会因翻转过度导致双膝和双手落地。理想的落地并不容易做到。作家切斯特顿（G.K.Chesterton）曾经写道：“下落的角度数不胜数，然而只有一个角度能让我们站住。”（他说的对，现代体操运动员最有可能在哪里出错？落地！）然而，随着时间的推移，你终将完美地掌握翻转。

最简易的向前翻转的方式是什么？翻滚。因此，我们一开始要学的就是肩滚（第一式），它是最简单的向前翻滚的方式。手滚（第二式）要求你用双手引导自己翻滚，这能让手臂和肩膀承受一部分压力。这种压力在跳跃滚（第三式）中急剧增大，因为你的双手要在翻滚前接触地面，短暂地承受一部分体重。而倒立滚（第四式）是翻滚系列的最后一式——在开始翻滚前，强迫你用双手承受所有的体重（尽管只有一瞬间）。它通过这种方式继续强化你的身体。顺利完成上述翻滚后，你的手臂、肩部和背部将得到强化（因为它们在翻滚中要承受体重），而快速向前翻滚将不再使你眩晕或欲吐。



前空翻的最佳入门方式？海量的跳跃练习，宝贝

能够出色地做倒立滚后，你就已准备充分，能够练习背落前手翻（第五式）了。这个动作要求你奔跑并向前跳跃，进入前手翻动作，再将自己推起——如同标准的前手翻，区别在于你最后以双脚和臀部落地。从根本上说，这是大多数人第一次做前手翻时的落地方式——他们能够将自己推离地面，但并不能做出完整的翻转，因此不足以只用双脚落地。不过，通过长时间和大量的反复练习，你最终能够做到。等你能以双脚落地并站直时，就可以练习前手翻（第六式）了。正确掌握前手翻后（并不是只做一次），你可以开始应对这个动作的完美版本——鱼跃前手翻（第七式）。鱼跃前手翻从本质上说就是双腿同步的前手翻。在标准的前手翻中，用一条腿发力要容易一些，而在鱼跃前手翻中你将均衡地用双腿发力。

掌握鱼跃前手翻后，你距离双手不接触地面的前空翻已非常近了。如同在前手翻中那样，最初，你需要反复练习一个不完全翻转的版本，即在助跑和翻转后以双脚与臀部落地，而非以站姿落地。这就是背落前空翻（第八式）。能够充分翻转后，你就能练习助跑前空翻



（第九式）了。这是一座巨大的里程碑。之后，你所需的只不过是逐渐减少助跑的步数——当然，这绝对是一个巨大的飞跃——然后你将成为自豪的站立前空翻（第十式）表演者。不过，假使你足够精瘦，并且持续勤奋且渐进地练习基础爆发性动作（爆发跳跃和爆发俯卧撑），那么随着时间的推移，你终将学会前翻技艺链的最终式。

## 第一式肩滚

### 动作

- 开始下蹲。（将较强一侧的脚稍稍往前放或许能让你感觉舒服一些。）
- 下降身体时将手掌根部外侧置于地面——同样使用较强一侧的手。若觉得有帮助，你也可以将另一侧的手也放在地上。
- 继续缓慢地向着前下方下降身体，直到失去平衡。绷紧手臂以承受大部分体重。双腿摆动的同时，将双手朝头部上方抬起。
- 翻滚时，让绷紧的手臂和肩部引导你运动——头部向内收，避免碰到。
- 从背部的一侧翻到另一侧，尽量不要让翻滚方向发生偏移。
- 自然地以坐姿结束翻滚。

### 动作解析

对身体和其中的关节来说，肩滚是最简易的翻滚方式了。它是摔跌或受身（常见于日本武术，如柔术和合气道）中的一种动作。因为起引导作用的上臂将身体的重量直接导向上背部，腕部、肘部和肩部在本动作中并不会承受压力。这项练习应当轻柔地进行。

### 降级

若不习惯，翻滚会让你觉得恶心欲吐。刚开始小心地将头部下降以贴近地面，这样能让翻滚变得容易一些。

### 升级

能够以正确的姿势缓慢完成这项练习后，在保证安全的前提下加快速度。要保持动作的流畅——它应当是没有冲击力的。当你能够快速做这个动作后，在结尾处你可以利用惯性站起来。一些武术家会在翻滚过程中旋转身体，因此站立时能够面对相反的方向，也就是面对攻击他们的人。









## 第二式手滚

### 动作

- 双脚对称站立，开始下蹲。
- 下降身体时将双掌放在前方的地面上。
- 通过下蹲把躯干向下方带，继续缓慢地朝着前下方下降。伸直双腿，直到失去平衡，身体向前倾。绷紧双臂以承受大部分体重。
- 翻滚时，让绷紧的手臂和肩部引导你运动——头部内收，避免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。



- 从背部的一侧翻到另一侧，尽量不要让翻滚方向发生偏移。
- 自然地以坐姿结束翻滚。

## 动作解析

在手滚中，你需要让手臂承受正在翻转的身体的重量。而这种形式的翻滚虽然只是以一种轻柔的方式进行的，但也开始需要将双手作为杠杆来控制身体了。更高阶的翻滚练习将逐渐让上肢受到更多的压力。

## 降级

在新手看来，翻滚或许显得可怕。让头部有控制地下降、绷紧卷曲的躯干（让腹部绷紧）以及使用柔软的表面（草地、地毯等），这些都是能让翻滚显得较为容易的小窍门。

## 升级

在最简易的手滚中，头部紧紧地向内蜷缩以获得保护，而双手和上背部在动作开始时承受体重。为了提高练习的难度，让双手承受更大的压力，让上背部只在最后一瞬间受力。











## 第三式跳跃滚

### 动作

- 双脚对称站立，向前弯腰，双掌朝地面伸出。
- 身体下降时双脚跳起，让身体向前落，同时让双掌接触地面。
- 双脚刚刚离地时，双掌着地，此时双臂基本保持笔直。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。
- 弯曲绷直的手臂，在翻滚过程中引导你运动——头部内收，以免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。
- 背部着地，尽量不要让翻滚方向发生偏移。
- 自然地结束翻滚。到此，你应当已经有足够大的惯性，能够一路翻滚到以站立姿势结束动作了。

### 动作解析

这种翻滚练习可能看起来不太像倒立，然而对不经常翻筋斗的人来说，这能有效地教他们的大脑习惯身体翻转的动作，进而能够尝试更困难的技艺。现代体操运动员常常通过向上跳并向前俯冲（即俯冲翻滚）来学习跳跃滚。然而，在跳跃滚中，你主要通过向上跳而非向前跳来产生爆发力。

### 降级

将双掌紧紧按在地面上再开始跳跃，这样能够降低对上半身爆发力的要求。



## 升级

在双脚离地的瞬间，你的双手离地面越远，这项练习就越有弹震性，也就越困难。









## 第四式倒立滚

### 动作

- 跨步站立，较强的那条腿在前。将双掌放在地面上，然后抬起后面那条腿。
- 用在地面的那只脚发力，将自己向上推，另一只脚向后上方摆动。在运动过程中，让躯干变得竖直。
- 利用推动和摆动产生的惯性将双脚带到躯干上方。双脚甩上去后，伸直双腿，直到全身笔直地处于倒立姿势。
- 你并不需要保持倒立姿势。在开始落下的时候，双臂弯曲，躯干卷曲。
- 让你绷紧的手臂在翻滚过程中引导你运动——头部内收，以免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。
- 背部着地，尽量不要让翻滚方向发生偏移。
- 自然地结束翻滚。到此，你应当已经有足够大的惯性，能够一路翻滚到以站立姿势结束动作了。

### 动作解析

在前翻技艺链中，这是最后一个翻滚动作。为了将双腿踢到躯干上方，你需要一些爆发力。你也开始发展扎实的手臂力量，而这正是前手翻所需的。

### 降级

为了使这个动作变得容易一些，双臂由始至终保持弯曲，这样就不需要进入倒立姿势了。

## 升级

开始时，双手离地，并且在手掌与地面接触前的一瞬间将双腿向上踢。









## 第五式背落前手翻

### 动作

- 往前跨一步以获得惯性，双手上举，用较强的那只脚蹬地。
- 让躯干下落，同时让双掌落向地面。在双掌与地面接触时，用力起跳，并摆动较高的那条腿。
- 双脚刚刚离地的时候，双臂基本保持笔直。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。
- 利用跳跃产生的惯性将双腿带到躯干上方。
- 利用向前的惯性带动身体翻转过去。翻转时，注意头部内收，躯干卷曲，并将双手向



上甩离地面。

- 双手离地后，你的脚底应当是与地面最早接触的身体部位。
- 你的双脚应该快速发挥缓冲作用，然后让臀部、手臂和背部也接触地面。

## 动作解析

现在，你与前手翻只隔一层窗户纸了。而若希望掌握前空翻，前手翻是需要学习的至关重要的动作。本练习看起来如同不完全的前手翻，让人学会倒立后身体翻转的第一个阶段的动作。不过，这个动作对上半身的爆发性没有多少要求，即使很弱的人也能练习。

## 降级

开始练习这个动作时，训练者可能会先以臀部或背部落地，而不能先用双脚落地以起缓冲作用。如果你是这样的，仍然能练习这个动作直到获得进步，但是你绝对需要在地面铺一些垫子。（发挥你的想象力吧，枕头、橡胶垫、沙发垫甚至床垫都可以。）

## 升级

随着逐渐进步，你将开始产生足够大的惯性，让你在双脚落地后能够坐在地上。这很好，你可以将这种“后坐前手翻”视作背落前手翻和前手翻之间隐藏的一式，并反复练习，直到超越它。









警告！ 韦尔蒂卡尔（Vertical）是一位特技大师，即使在坚硬的地面上，他也能安全地做这个动作。新手显然应当用一些垫子来保护自己

## 第六式前手翻

### 动作

- 助跑以获得惯性。
- 较强的那只脚蹬地，立停。（这比用双脚立停容易一些，因为如同前两式一样，你能够同时将后面的那条腿向上摆起。）
- 较强的那只脚用力蹬地以离开地面，让躯干下落，同时双掌落向地面。另一条腿应当在身后向上摆动以协助翻转。
- 双脚刚刚离地时，双掌落地，双臂轻微弯曲。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。
- 利用起跳产生的惯性将双腿带到躯干上方，进入屈腿的倒立姿势。
- 不要保持倒立姿势，而要利用向前的惯性翻转过去。

- 通过伸展双臂和双手将身体抬高。

- 双脚落地时，继续向前拉动自己的躯干。若有需要，你可以向前走几步以稳住因惯性向前冲的身体。

## 动作解析

许多体操专家将前手翻视作前空翻发展过程中的关键阶段——它的确是，不过它本身也是一项非凡的爆发性练习。能够做到前手翻的人都拥有水平极高的基础技巧，比如助跑、立停、跳跃、爆发性地推（推起上半身）、翻转和落地等。

## 降级

以较低的蹲姿落地会简易一些，因为这样需要的翻转幅度比较小。最初，你可能还会向后坐在地上。

## 升级

为了升级并增大你的翻转幅度，不再以较低的蹲姿落地，而以更为伸展的姿势落地。这是翻转能力提升的绝佳证明。避免翻转过度或不足，并且学着稳稳地落地，不需要用脚步进行调整。













## 第七式鱼跃前手翻

### 动作

- 助跑以获得惯性。
- 立停，同时向下甩双臂。
- 双脚用力蹬地以离开地面，让躯干下落，同时让双掌落向地面。
- 双脚刚刚离地时，双掌落地，双臂轻微弯曲。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。
- 利用起跳产生的惯性将双腿带到躯干上方。
- 利用向前的惯性将身体翻转过去，通过伸展双臂和双手将身体抬高。
- 双脚落地时，继续向前拉动自己的躯干。若有需要，你可以向前走几步以稳住因惯性向前冲的身体。

### 动作解析

掌握了有助跑的前手翻（第六式）后，下一步就是尝试鱼跃前手翻了。在前手翻中，你需要用较强的腿来蹬地，有时也以双脚分开（或不对称）的姿势落地。而在鱼跃前手翻中，你需要用双脚进行立停（跳跃），并且对称地以双脚落地——这需要的全身爆发力要大得多。

### 降级

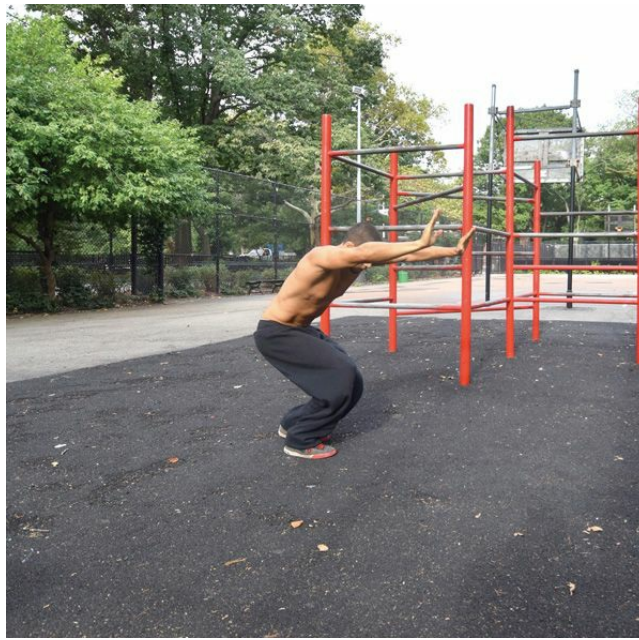
假如从前手翻升级到鱼跃前手翻对你来说太难了，那就先试试背落式鱼跃前手翻吧。在地上放一些垫子，双脚并拢做鱼跃前手翻，但是以背部落地的姿势结束动作。

## 升级

逐渐减少助跑步数可以提高难度。最终的完美版本是以站立作为动作的起始姿势——同样，你也能学习从站立姿势开始做前手翻。然而，这需要巨大的爆发力，并且不是做到前空翻所必需的。









## 第八式背落前空翻

### 动作

- 助跑以获得惯性。
- 立停，同时向下甩双臂。
- 用力起跳，同时继续向下甩双手，髋部弯曲，将卷曲的上半身向下拉。
- 立即将双膝拉到胸口（这样的团身动作有助于翻转）。
- 翻转后开始伸展双腿（这有助于你的双脚比后背更早接触地面，从而保护脊柱。即使地上有垫子，你也应当尽量避免以后背平平地落地）。
- 你的脚底应当是与地面最早接触的身体部位。在臀部、手臂和背部与地面接触前，双脚应快速地发挥缓冲作用。用双手向下触碰地面同样有助于缓冲。

### 动作解析

对大多数人来说，不论怎样严谨和恰当地升级，在学习前空翻的过程中都会有以臀部落地的时候，而且这种情况会持续很长时间。翻转进入站立或半站立姿势需要足够大的爆发力，而这种爆发力需要时间来积累和获得。将背落前空翻作为“遗失的一环”，认真地练习吧。

### 降级



我一向提倡使用最少的器械进行训练，然而这项练习明显是个例外。开始练习的时候，你应当始终使用大量垫子来保护自己的脊柱。将一块厚床垫拖到地上是一个很棒的选择。

## 升级

最初，你将更多地以臀部落地，而较少以双脚落地。渐渐地，落地时你的重心将落在双脚上，直到你能够以半蹲的姿势落地，再向后坐在地上。能够持续以半蹲姿势落地后，你就可以将垫子拿走，并前行到第九式了。









警告！韦尔蒂卡尔是一位特技大师，即使在坚硬的地面上，他也能安全地做这个动作。新手显然应当用一些垫子来保护自己

## 第九式助跑前空翻

### 动作

- 助跑以获得惯性。
- 立停，同时向下甩双臂。
- 用力起跳，同时继续向下甩双臂，髋部弯曲，将卷曲的上半身向下拉。
- 立即将双膝拉到胸口。团身越紧，你就翻转得越好。
- 翻转后快速将双腿甩到身体下方。
- 前脚掌落地，双膝稍微弯曲以缓冲。若有需要，你可以向前走几步以稳住因惯性向前冲的身体（若翻转幅度不够，你甚至需要后退几步）。

### 动作解析

本技艺链的最终式，也就是助跑前空翻最难的变式——前空翻——是从站立姿势开始做的。而作为预备练习，助跑前空翻明显容易一些，因为哪怕只有几步的助跑也能增加翻转所需的向前和向上的惯性（通过立停产生，）。在跑酷和武术等形形色色的自重运动中，这项练习都算得上“绝招”，而任何掌握了这个动作的人都应当为自己的成就自豪得要死。

### 降级

如同练习背落前空翻那样，我建议你为了克服恐惧而使用垫子——先是床垫，之后是橡胶垫、枕头以及其他比较薄的垫子。这么做部分是出于安全的考虑，但更多的是从心理上帮助你抵抗对摔倒的恐惧。最终，你必须移走所有的垫子，试着在草地上练习（如果可以的话）。

## 升级

通过减少助跑步数来进行升级，这将迫使自己的身体产生完成翻转所需的爆发力。









跑得太远或太快都可能让你无法跳到翻转所需的最大高度。保持中速即可

## 最终式站立前空翻

### 动作

- 站立，足间距稍小于肩宽，双臂抬起，高过头顶。
- 开始时，踮起脚以产生一些额外的“弹力”。
- 弯曲膝部和髋部，使身体下降；双腿向上爆发性地抬起，同时让躯干和手臂往下落。
- 向上的腿部运动与向下的躯干和手臂运动相结合，将使身体在半空中翻转。
- 双脚离地后，你应当即刻将双膝拉到胸口。团身越紧，你就翻转得越好。快速是完成站立前空翻的秘诀。在下降过程中，你的双手可能会碰到小腿前侧——一些人甚至握住小腿或膝盖以加大团身的幅度。
- 翻转后，快速地将双腿甩到身体下方。
- 前脚掌落地，双膝略微弯曲以缓冲。若有需要，你可以向前伸出手臂以保持平衡。

### 动作解析

没错，站立前空翻就是出类拔萃的爆发性动作。对任何渴求实用速度、敏捷性与爆发力的人来说，它就是“超级练习”。在站立前空翻中，你的实用速度和敏捷性等都受到了考验，因为它需要跳跃速度、（团身时）髋部和腰部的爆发力、手臂速度以及（落地时）吸收冲击力的能力。是的，在尝试后空翻前，最好学习前手翻，原因很简单：反向的头朝下的翻转动作更可怕。然而，站立前空翻确实是要求更高的爆发性动作，不仅在技术方面如此，在纯粹



爆发力方面也如此。在助跑前空翻（第九式）和站立前空翻之间同样存在一道鸿沟——后者需要惊人的速度。为了跨越这道鸿沟，不要不好意思使用垫子来练习站立背落式前空翻这种变式。也就是说，你要练习先双脚落地，再向后坐在地上。最后，做到站立前空翻的方法只有一种，那就是不断练习简易的变式，直到你在做这些动作时快如闪电。因此，去练习吧！









## 超越

至少掌握了本技艺链中前面九式的人可以考虑练习一些特技动作，而能否做到也取决于他们掌握后翻技艺链的程度。下面的这些动作对增加爆发力并不是必需的——它们真的只是炫耀技术的小把戏——然而一些人为了扩展自己的特技才能而对它们兴致勃勃。倘若你希望尝试组合动作，那么最好多学一个翻转动作——侧手翻。侧手翻与车轮翻极为相像。然而，在车轮翻中身体完全在侧向翻转，而在侧手翻中身体有轻微的扭转，使得你在动作结束时面朝自己原本所处的位置。

## 侧手翻

在特技动作中，侧手翻的重要性显而易见，因为它能改变你身体的朝向：动作开始时面朝前方，结束时转了180°。这能将向前的惯性变为向后的惯性，有利于做接下来的后空翻或

后手翻。











掌握了侧手翻这个小把戏后，你可以这样组合你的动作：

- 侧手翻到后手翻；
- 侧手翻到后空翻；



- 侧手翻到后手翻，再到后空翻。

还有很多这样的组合。另一种有意思的组合在思路略有不同，那就是从倒立姿势开始翻滚进入前空翻。这样的组合动作给人的感觉完全不同，然而它或许能吸引倒立爱好者：若有充足的空间，那么几乎没有什么比倒立后进行前空翻更酷的了。

## 车轮翻

可以将车轮翻看作升级到侧手翻的基础变式。它和侧手翻都是很好的预备练习，可以加入任何人的爆发力训练计划中。正如空翻能够增大身体前后向的翻转爆发力，车轮翻和侧手翻能增大侧向的翻转爆发力。









要单纯从技巧上超越前空翻是一项艰巨的任务，不过也是能够完成的任务——这条路会引导你开始练习复杂而不对称的空翻动作，进而应用于杂技、街舞和某些类型的武术中。













一旦掌握了许多自重技艺，你就能充分发挥创造力来打造属于你自己的组合动作了。我个人喜欢从倒立姿势开始爆发性地做前空翻

记住，这些高阶的空翻动作需要惊人的技能。自然，做这些动作的人大多极具爆发性，甚至如野兽般强大，但这并不代表从前空翻升级到这些动作能够让你身体的爆发性急剧增大——倒是能够提高你的协调性。你若感兴趣，可以尝试练习这些动作。然而，如果爆发力才是你所追求的，就不需要超越前空翻，而只需反复练习它并持续改善姿势和加快速度，同时在基础的爆发跳跃练习和爆发俯卧撑练习上不断进步。



在后空翻动作的前期加入扭转可以增大爆发力和提高难度，同时能用到更多的肌肉

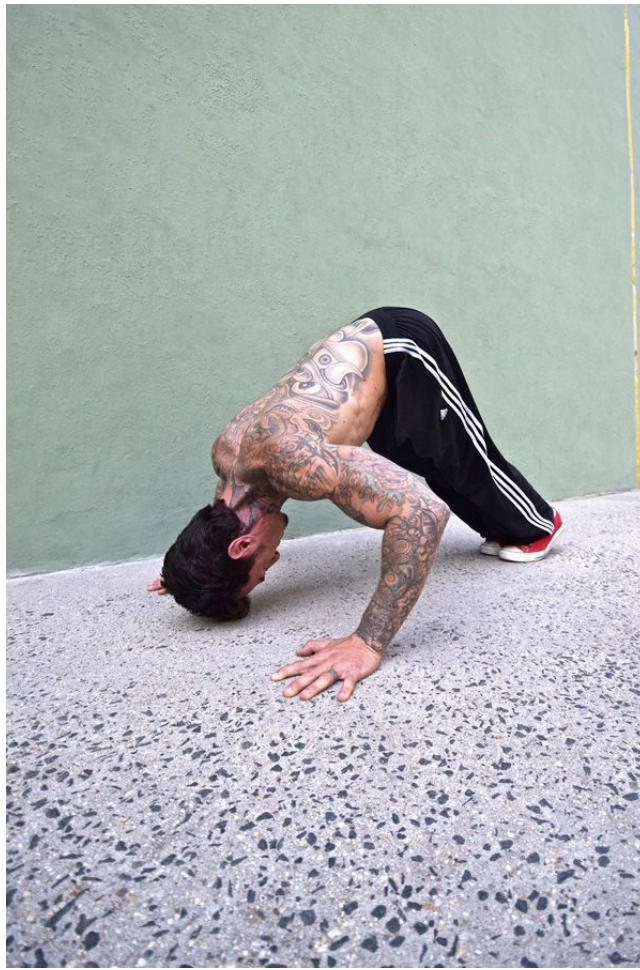
## 小空间练习

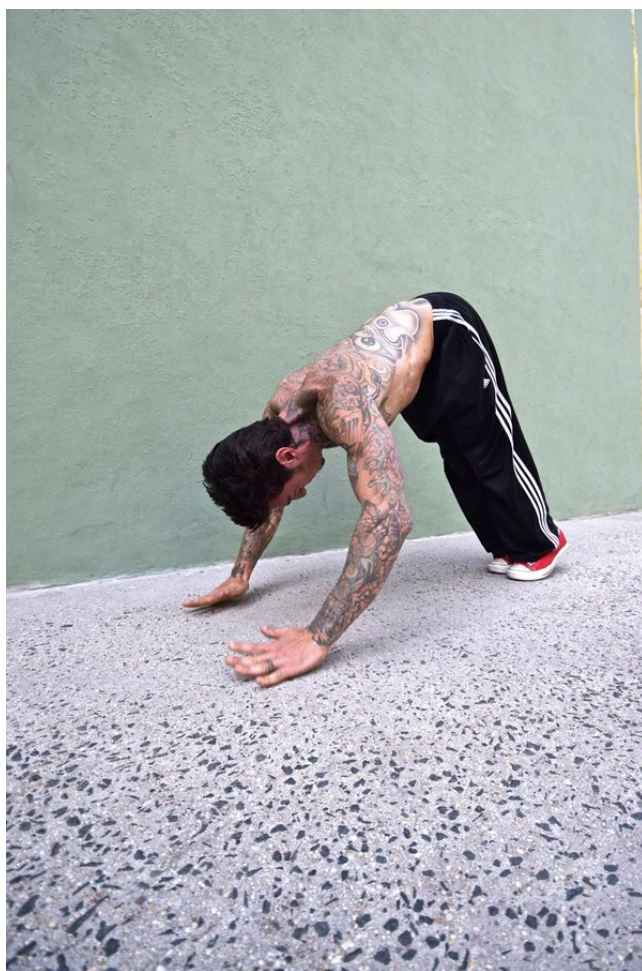
接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

## 投地俯卧撑

向前弯腰，双掌置于地面，就如同准备做屈体俯卧撑那样。弯曲双臂，直到头顶轻轻接触地面，之后爆发性地伸直双臂，力度应大到足以将双手推离地面（从某种意义上说）。双手离地后，在身体落下并不得不用手“接住”自己前快速拍打头顶。这能够锻炼爆发性推力——它正是前手翻所需的。







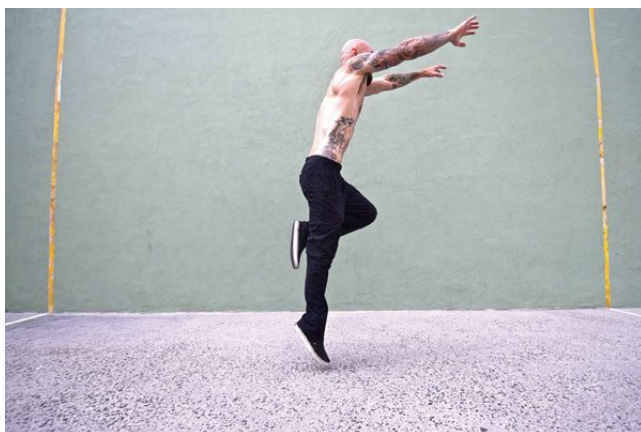
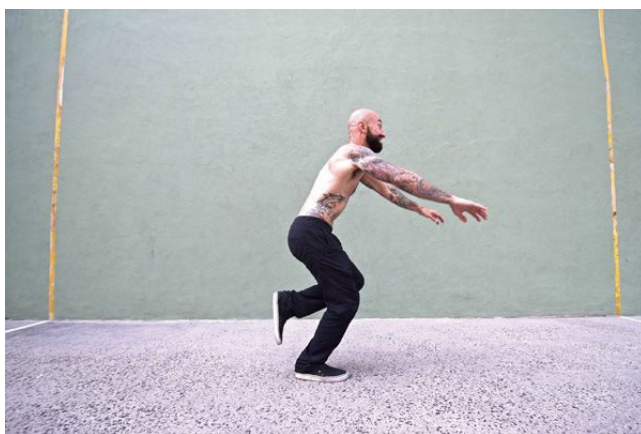


在俯卧撑姿势中，将双膝爆发性地拉向胸口，之后立即将它们推回去并伸直，回到起始姿势。从本质上说，这是一项俯卧团身练习，也极好地示范了如何高次数地进行小空间练习以获得有氧运动的效果。



## 单腿跳

对已经掌握单腿深蹲的强大的兄弟姐妹们来说，一条腿抬起，另一条腿下蹲再跳起来的单腿跳是理想的练习。你可以一路下降到手枪式的深蹲姿势，但要在最低点停顿一下。这个动作的好处极多，比如提高协调性和落地平衡性，强化踝关节，等等。



## 熄灯！

我能估算做得出标准引体向上的人有多少，却估算不出做得出前空翻的人在训练者中的比例。即使在综合格斗者、专业橄榄球运动员或篮球运动员那样超强的家伙中，这个比例也太小了，几乎可以忽略不计。这个动作需要的爆发力、实用速度、敏捷性和技能都是非同寻常的。

若你希望成为掌握前空翻的极少数的高手之一，你就能做到。你或许需要很多年时间方



能达到目标，或许能比较快地达到目标。除非亲自训练你，否则我无法了解你的进步程度。不过，我能郑重地向你承诺——做到这个动作后（不论能否做其他动作），不论到哪里，你都是最具爆发性的人之一。然而，这需要时间，也需要你全身心地投入。

许多希望成为自重技艺大师的人——潜在的超人们——都在浪费自己的时间去考虑训练计划、阅读与训练相关的书刊并在网络上四处寻找相关的信息。若你省下那些时间，并将它们用于前翻技艺链的训练上，结果将如何？或许在数年之前，你的理想就实现了！

现在你还在等什么？

# 第八章 终极敏捷性

## 后 翻

说到敏捷性，普通人的脑海中只会浮现一个动作——后空翻。在好莱坞的电影中，不论何时，为了体现一个角色的灵活性，他所做的第一件事就是进行后空翻或者某种后手翻。屏幕上的这些动作向来能给孩子们留下最深刻的印象。而在体操课中，学生们首先询问的动作就是后空翻。想要成为最具爆发性的训练者？你必须学会后空翻，宝贝！

为什么？实际上前空翻更困难，并且需要更大的爆发性。在我看来，向后跳向看不到的空间正是后空翻被神化的原因。我们这个物种继承了猎人祖先们的立体视觉：只有向着前方才能让我们真正感觉舒服。因此，我们向前走、向前跑、向前推。喜欢跳起来并向后翻转？你有病吧？

好消息是，你不用发疯就可以尝试这个动作（暂且不提掌握它）。你需要的只是一步一个脚印地练习，并让身体慢慢地适应。在本章中，我将为你提供你所需要的一切。

后空翻可以为你所有！

### 分解后翻

通向后空翻的技艺多种多样，而它们唯一的共同点是向后翻转。于是不可避免的，我们有许多技艺可介绍。因此，我将概括一些基本的要点，让你高效地掌握整条技艺链，而不是只关注位于技艺链末端的站立后空翻。和前面几章一样，这一章的大部分内容是基础练习，假如你曾练过上一章起始部分的那些东西，就能省不少力气，因为它们同样适用于后空翻——前空翻和后空翻是特技姊妹花。

### 跳得高一些

跳得越高，完全翻转就越容易。简单说就是，你需要进行大量的爆发力训练，爆发跳跃练习就是你的最佳选择。

### 强化脊柱

在后翻技艺链中，后手翻是一个重要的组成部分。从很多方面来看，它都能被视作经典桥动作的爆发性版本——脊柱快速地向后弯曲，从而让双掌击打地面。这需要脊柱及其深层组织的力量以及韧性，而要获得这些素质，最佳方式是进行大量的桥练习，也就是练习顶桥和静态的桥。除了锻炼脊柱，桥（尤其是蜥蜴桥这样的单臂桥变式）同样能够锻炼肩部，使它们适应猴子翻转（第六式）的要求。进行这些练习将使这些部位真正从容地应对它们在猴子翻转中遇到的怪异的发力角度。





单臂桥能够强化你的手臂、肩部以及脊柱，为单臂猴子翻转做充分的准备



蜥蜴桥更困难：抬起一只手臂和一条腿，让躯干与另外的手臂和腿承受更大的压力



看看后手翻的分解动作你就明白为什么要熟练掌握桥，再尝试后面的练习了——除了桥，中间这个动作还能让你想到别的吗

强化双臂和双肩

掌握后空翻前，大多数人需要首先精通后手翻。后者真正地将双手与双肩暴露在巨大的压力下，因此你应当通过下述动作让它们逐步适应：

- 基本俯卧撑；
- 爆发俯卧撑；
- 自由倒立；
- 靠墙倒立；
- 倒立撑。

猴子翻转（第六式）要求单臂在一瞬间支撑全身的体重。若撑不住或者关节疼痛，你最好先进行以单臂倒立为目标的倒立练习。在这些预备练习中，仅仅完成一两次动作还不够，因为你的肌肉、关节、软组织甚至骨骼都需要时间来适应压力。给它们所需的时间以及持续的锻炼，它们才能胜任这项工作。







拥有强大的肩部和手臂力量是完成后翻技艺链必不可少的前提条件。若不能静态地用手臂支撑起身体，你又能期待爆发性地支撑起身体呢

## 强有力地团身

在体操中，后空翻有着“后团身”的别称，这自有其原因。为了双脚落地，你需要双膝向上拉的团身来增加角速度，以便翻转到位。掌握团身的最好方法是什么？是进行爆发跳跃技艺链的练习。

## 学会落地

后空翻对双脚、双膝和髋部有不小的冲击。在尝试更难的动作前，你的下半身必须适应这种冲击——同样，大量的跳跃练习有助于你适应。若在落地方面有问题，你可以练习一项更特别的技艺，那就是深度跳跃。它并不是要 you 从平地跳上箱子，而是从站在箱子上开始，（向前或向后）跳下，然后立即跳上去。这能极好地锻炼关节和神经系统，使其适应落地。



美国海军陆战队队员在福斯特营地进行深度跳跃训练

## 后翻技艺链

最终做到后空翻——或者说仅仅是后手翻——最关键的因素是从极为简易的动作出发。记住，从第一天起就尽可能地自信并且成功地完成计划，之后逐渐提高能力。本技艺链以向后翻滚为起始，它能让人的大脑和其中的前庭系统习惯向后的翻转，而且这个动作也是简单并且相对安全的。最初练习的是后向肩滚（第一式），顾名思义就是肩部着地向后翻滚。在第二式后向手滚中，双手参与动作，这就将一部分压力转移到双臂和双肩上。



习惯了向后翻滚后，以桥姿势为起始，踢一堵墙或类似的牢固物体以带动身体翻转（即第三式桥踢翻），这样能进一步提高难度。这项练习让双臂更多地参与动作，并且在很多方面接近后手翻——那就是我们的目标。

在这个阶段，大多数人会发现向后翻转的趣味，但是仍然缺乏向后跳起并以手撑地的信心。接下来的三式是猴子翻转的各种变式，意在让你逐渐拥有做后手翻的能力。首先，你从侧面做简易的猴子翻转，即猴子侧翻转（第四式）。之后是在头部正上方向后踢的猴子翻转，即猴子后翻转（第五式）。此后，你将最终以双手离地为起始姿势做猴子后翻转，这就是标准的猴子翻转（第六式）。





标准的猴子翻转稍微改变一下角度，就成为后手翻（第七式）。这是本技艺链升级过程中的重要一环，并且也是一项真正的成就——它本身就算一个了不起的动作，而且一般来说，没有良好的后手翻基础，你不可能做出后空翻。在继续前行前，你应当出色地掌握了后手翻——跳得高、有爆发性并且自信。有一种方法可以确保你达成目标，那就是练习单臂后手翻（第八式），虽说这一式并不是非做到不可的。



四点后空翻（第九式）本质上是一项过渡练习，能够将你从后手翻带到（不用手的）后空翻。在经典的后手翻中，你的双手在跳起后接触地面，随后双脚接触地面。为了更进一步，你必须翻转得更快（这需要开始练习将双膝向内弯曲），同时试着尽可能晚地将双手放下。然后，随着能力的提高，你的双脚将在双手触地后立即与地面接触，最终与双手同时落地（因为四肢同时落地，所以这个动作叫四点后空翻）。

掌握四点后空翻后，双脚将逐渐比双手先落地。一般来说，只有紧紧地团身以增加角速度才能出现这种情况。（你可曾见过滑冰运动员旋转？他们将四肢向内收时，旋转速度似乎会加快。这里所用的原理是相同的——若在翻转中弯曲双膝，你的翻转速度将加快，而这就

是我在“爆发跳跃”那一章如此强调团身这个技巧的原因之一。) 双脚先与地面接触后，原则上说，你就到达了最终式——站立后空翻。通过持续不断的练习，你将能在双手完全不与地面接触的情况下完成这个动作。

## 第一式后向肩滚

### 动作

- 站立，一只脚靠前，蹲下。
- 脊柱向后弓起，轻轻以臀部着地。如果觉得合适，你可以将靠后的腿滑到身后。
- 用较强的腿发力推以增大向后的惯性，帮助身体向后翻滚。
- 较强一侧的肩部着地时，双腿向上摆过头部。头部保持向内收的状态。
- 肩部离开地面并且双腿接近后方地面的时候，着地的手臂用力，引导自己重新站起来。
- 双脚接触地面时，试着利用惯性自然地完成翻滚，进入站立姿势。若有需要，你也可以用双手推动来帮助起身。

### 动作解析

这种后向翻滚最适合初学者，因为它的冲击力极小，能够保护头部与颈部。这与日本一些武术中的后向翻滚（后受身）相似。正确练习的话，它应当看起来与向前的肩滚相似，只不过方向相反罢了。

### 降级

基础而简易的翻滚有许多种，后向肩滚只是其中比较常见的一种。你可以根据个人需求做出降级式调整，其关键在于保持头部内收，并且为了保护关节，翻滚时与地面接触的不应当是颈部，而是手臂和肩部。

### 升级

已经掌握上面提到的要点，能够缓慢进行这项练习时，随意加快速度。不要担心在本阶段过于“爆发”，它只是一项预备练习而已。











提示：不要以头部和颈部触地的方式直接向后翻滚，而要以肩部接触地面

## 第二式后向手滚

### 动作

- 双脚对称站立，下蹲。
- 脊柱向后弓起，轻轻以臀部着地。
- 向后翻滚，将双腿带过头部上方。同时手掌经过头部两侧直到接触地面，手臂发力推。
- 在翻滚过去的同时，手臂绷紧以引导你运动——头部内收，避免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。
- 背部着地，尽量不要让翻滚方向发生偏移。
- 自然地以坐姿结束翻滚。双脚与地面接触时，双手向上推，进入蹲姿或站姿。

### 动作解析

与前向翻滚类似，后向翻滚存在的首要目的是使人的神经系统习惯快速的360°翻转。同样，如同前向翻滚那样，掌握了最基础和最轻柔的翻滚动作后，下一步就是用上肢控制翻滚了。

### 降级

初学者可以让手臂较少发力，将它们绷紧但是充分弯曲，仅仅用来控制动作并保护颈

部，身体完全依赖惯性翻转。

## 升级

在翻转中，使双臂越来越多地发力就是升级的方法。最终，你将以半推的动作将身体撑起，直到站立，从而让手臂承受比之前大得多的体重。更自信的训练者可以进行跷跷板练习：后向手滚后立即进行前向手滚，重复数次。肩滚和后向肩滚以及其他许多翻滚和空翻动作都可以这样组合。你还可以进行混搭，比如将肩滚和后向手滚组合起来练习。









## 第三式桥踢翻

### 动作

- 仰卧，脚趾靠近牢固的垂直支撑物，比如墙壁、柱子或杆子等。双膝充分弯曲。
- 双掌置于耳侧，指尖指向脚趾，手肘朝向上方。
- 用手臂和腿部的力量将自己推起来，呈标准的桥姿势。
- 抬起一只脚，紧紧地抵在支撑物上。
- 脚用力（但要有控制）地蹬支撑物，直到另一只脚离开地面。将那只脚拉到髋部上方。
- 保持手臂绷紧，抵在支撑物上的那只脚继续发力，直到双腿翻过躯干上方。
- 在双手仍与地面接触时先一只脚落地，再放下另一只脚。注意，不要用脚尖踢地面。

### 动作解析

大多数人的身体没有做好用手支撑着向后翻转的准备——他们的肩部、肘部和腕部不能承受突然出现的压力，而且大脑与其中的前庭系统对360°的翻转非常陌生。而这项简单的练习能够解决所有这些问题。若后手翻让你胆怯，那么这一式就是你的良药。

### 降级

脚踩着一个物体的顶部（比如床面，而非墙面）发力蹬能够将本动作变得容易一些。物体越高越好。而把脚放在台阶上是另一种选择，你可以试着逐渐使用更低一级的台阶。等能够使用垂直的墙面时，若有需要，你也可以在开始时用双脚在墙上“走”几步。



## 升级

练习一段时间后，你将能够通过蹬地面做到这个动作，而不再需要墙面了。然而，这项变式比较高阶，而且并非学习后手翻所必需的。









## 第四式猴子侧翻转

### 动作

- 双脚适当靠近，下蹲并且身体向后倾。将一只手掌置于身后的地面上以提供支撑，拇指朝外并且肘窝朝外，手臂锁死。
- 髋部发力向上推，空闲的手臂向上摆，越过自己的头部。
- 双腿蹬离地面以保持惯性。（摆到头部上方的手臂与主要发力的那条腿应当是同侧的。）

- 以锁死的手臂为轴，向上甩动上面那条腿，使其沿弧形轨迹绕过头部一侧，另一条腿在它下方跟着一起运动。
- 让双脚落在手后方的地面上。
- 双脚落地后，手臂发力推，并利用惯性站起来。（主要发力的那条脚可能会先接触地面。）

## 动作解析

猴子翻转类的动作经常出现在卡泼卫勒舞中，它们是升级到后手翻的极好练习。这个动作需要强大的双肩，因此在能够进行稳定的倒立前，不要贸然尝试。

## 降级

脚甩动的高度与旋转的幅度是影响本动作难度的关键因素。最初，双脚不用摆得太高，这样可以降低难度。随着进步，你的双脚最后应与头部等高。

## 升级

提高双腿摆动的高度就能提升难度了。然而，本练习是一项预备练习，意在让自己的关节与神经系统做好练习猴子后翻转（第五式）的准备，因此双腿摆动时不应该超过头部。



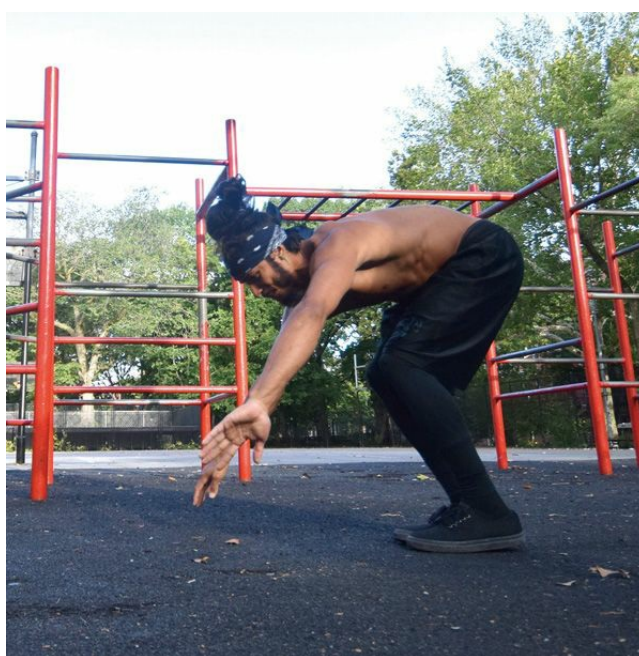






这是一个旋转动作，因此在开始时你应当确保肘窝朝外，以保证手臂和肩部能够安全地旋转（如同轮轴一样）





## 第五式猴子后翻转

### 动作

- 双脚适当靠近，下蹲并且身体向后倾。将一只手掌置于身后的地面上以提供支撑，拇指朝外并且肘窝朝外，手臂锁死。
- 髋部发力向上推，空闲的手臂向上摆，越过自己的头部。
- 双腿蹬离地面以保持惯性。（摆到头部上方的手臂与主要发力的那条腿应当是同侧的。）
- 双腿向上摆，越过头部，用正在摆动的手臂引导它们运动。一瞬间，你的双腿就在头部上方了，而且整个身体由一只手臂支撑。尽可能快地放下摆动的手臂，帮助另一只手臂承受体重。

- 身体翻转过来，双脚落在身后的地面上。起初，与先起支撑作用的手臂同侧的那只脚会先落地，但是渐渐地你的双脚将同时落地。

- 双脚落地后，手臂发力推，并利用惯性站起来。

## 动作解析

本动作是猴子侧翻转（第四式）的升级版。在此，你不再将双腿摆过体侧，而是直直地向上摆过头部。能够轻松做出侧向摆动的动作前，不要尝试这个动作。至此你将发现，自己离某个像后手翻的动作已经非常近了。

## 降级

本练习是猴子侧翻转的升级版，因此开始时偏向先起支撑作用的手臂翻转能够让它变得容易一些。

## 升级

为了提高这个动作的难度，你必须让双腿直接越过头部——在本练习中，双腿越直，难度就越高。上方的手臂在摆动时贴近头部将有助于你将腿伸直一些。













## 第六式猴子翻转

### 动作

- 站立，双脚适当靠近，以此为起始姿势。
- 下蹲，同时一只手向地面下降，但是在它与地面接触前，身体开始向上爆发性弹起。在用来支撑的手掌快接触地面时，双脚应该离开了地面。
- 向上爆发性弹起的同时，髋部发力，另一只手臂从上方摆过头部，贴近耳朵，并扭转一下准备落地。
- 摆动的手臂接触地面的同时，向上摆的双腿越过头部，跟随摆动的手臂运动。
- 翻转后，双脚落在身后的地面上。

- 双脚落地后，手臂发力推，并利用惯性站起来。

## 动作解析

猴子翻转看起来与前两式极为相似。事实上，它只是比前两式稍难的版本——难度略微提高正是你在升级式体操中所需的。区别在于，猴子侧翻转（第四式）和猴子后翻转（第五式）以一手置于地面的姿势开始，而猴子翻转以双手离地的站立姿势开始。可以说，猴子翻转是这类动作的终极版本。

## 降级

以半蹲姿势开始这个动作，让用来支撑的手放在地面上距离身体不远（比如2厘米）的地方，并且随着练习次数增加，逐渐增大距离。你需要达到这样的程度：身体的后落和跳跃动作能增大摆动动作的惯性。

## 升级

随着不断进步，你将能延迟将支撑的手放在地面上的时间。同样，你也能将它甩向距离身体后方更远的地方。













## 第七式后手翻

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽，双手伸到头部前或稍高的位置。
- 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。
- 身体向后上方爆发性弹起（大约与地面成45°角），同时手臂摆到身体上方。
- 跳起时看向身后。背部稍稍弯曲有助于翻转。双手应当跟随自己的视线运动。
- 尽量以锁死的双臂接触地面，其间距约为肩宽。
- 双腿到达最高点后，立即快速地向下甩动双脚，让它们落地。
- 双脚落地后，若有需要，你可以向前走（或小跳）几步以保持平衡。再次伸直身体。

### 动作解析

真正阻碍你做标准后手翻的因素是恐惧，即你的身体对爆发性地向后翻过头部的恐惧。任何掌握了猴子翻转的人都通过完成侧向翻转消除了这种恐惧，因此觉得后手翻并不那么具有挑战性了。

### 降级

能够正确做猴子翻转的话，你就能做后手翻了。让人止步不前的是最后的一点儿顾虑。为了获得心理上的帮助，你可以在柔软的地面，比如草地或者铺了枕头或垫子的地面上练

习。

## 升级

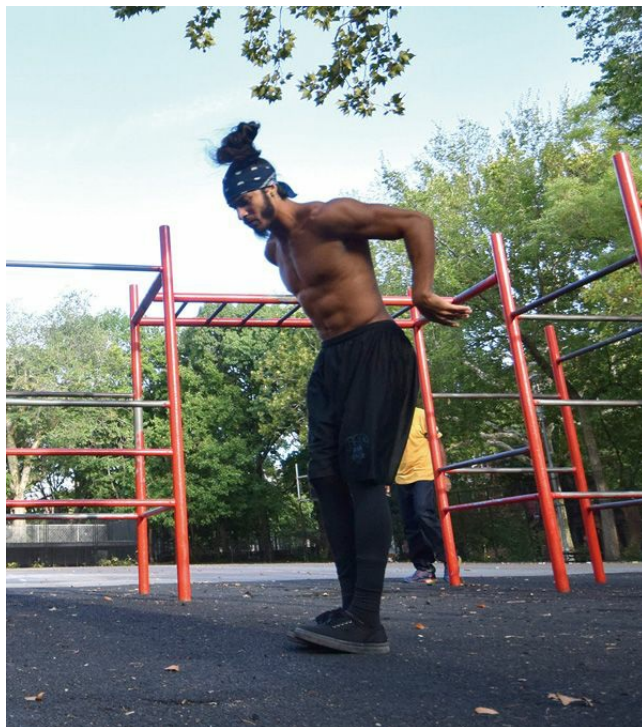
要想提高难度，可以身体笔直地落地。也就是说，不再以蹲姿落地。要想难度更高，就将双脚并拢。



提示：应向下并稍微向后蹲，就像即将坐在椅子上一样







## 第八式单臂后手翻

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽，高举双手。
- 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。向下并稍微向后蹲，就像即将坐在椅子上一样。
- 身体向后上方爆发性弹起（大约与地面成45°角），同时手臂摆到身体上方。
- 跳起时看向身后。背部稍稍弯曲有助于你翻转。双手应当跟随自己的视线运动。
- 身体上下颠倒后，伸出一只手臂，在头部正下方与地面接触。若把握好时机，那么之前向后摆动手臂将自然延伸出这个动作。另一只手臂靠近头部。
- 双腿到达最高点后，立即快速地向下甩动双脚，让它们落地。
- 双脚落地后，保持平衡，再次伸直身体。

### 动作解析

要学会后空翻，你并不一定非要学会单臂后手翻——事实上，一些能做后空翻的人做不了这个动作！然而，它是一项极好的练习，因为在翻转过程中，它强迫你更少地依赖手臂，而更多地依靠腿部的爆发力和惯性。若能做到动作标准和高度合格的双手后手翻，你或许可以跳过这一式。

### 降级



要想逐渐学会这个动作，你可以稍微改变双手的动作，比如双手靠拢或姿势不对称，直到你信心增长，能够完成单臂后手翻。

## 升级

支撑的手臂真正作为“轮轴”的时间应该只有一瞬间。随着时间的推移，你应该能更快速地放下这只手臂并使之更少地受力。









## 第九式四点后空翻

### 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽，高举双手。
- 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。
- 身体向后上方爆发性弹起（大约与地面成45°角），同时手臂摆到身体上方。你的目标是跳得比做常规的后手翻时高。
- 跳起时看向身后。背部稍稍弯曲有助于你翻转。双手应当跟随自己的视线运动。
- 双腿到达最高点后，立即快速地向下甩动双脚，让它们落地。

- 尽可能迟地——直到落地前的最后一刻——放下双臂。在本练习中，你的四肢应当几乎同时与地面接触。

- 当四肢支撑身体而且不再运动后，站立。

## 动作解析

单臂后手翻应当已经教会你依赖腿部的爆发力，而不像在双臂后手翻中那样依赖双臂。它应该也让你能够跳得比较高了。在本阶段，你将利用滞空时间更早地（相较于后手翻）甩动自己的双脚。最初，上肢和下肢的速度有很小的差异，然而最终你的四肢将同时与地面接触。用不了多久，你的双脚将先接触地面，这就是后空翻！

## 降级

这是一项过渡练习。刚开始，你的双手会先于双脚落地——没关系。只要不断尝试跳得更高并且更快地向下甩双脚，你就能逐渐做到四肢一起落地了。

## 升级

最终，你的双脚能够先于双手落地，于是身体进入深蹲姿势。从本质上说，这就是后空翻了。此后，你仅需要增加团身动作，让自己的动作更紧凑，就能做到最终式了。











# 最终式站立后空翻

## 动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽，高举双手。
- 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。
- 用力向上跳，同时将双手摆向上方。跳跃时，你可以看向上方。很多人在这个动作上失败的原因就是他们在开始时向后跳。不要这么做，要笔直地向上跳！
- 在最高点充分伸展身体后，尽可能用力地将双膝向上拉到胸口。这样团身产生的惯性能帮助你翻转。
- 翻转过去的同时，将双臂带到身体两侧或双腿上方。
- 看到身下的地面时，笔直地甩出双脚，使其接触地面。
- 双脚落地后，保持平衡，再次伸直身体。

## 动作解析

只要在前九式中投入了时间和努力，每个人就都能做到这一式。你若做到了，那么恭喜，你已成为1963年后所有希望成为忍者 and 街舞小子的人羡慕的对象！你掌握了站立后空翻：它不是世上最难的特技，但显然是最典型的。比看上去酷得要死重要的是（若站立后空翻不能让你看起来酷得要死，那你已经死了），它综合展示了你所具备的大量基本素质，我说的是快速跳跃的能力、超强的髋部爆发力、有力而敏捷的腰部和脊柱以及闪电般快速反应的上半身——全身爆发力所需要的多数素质都在这儿了。能够完成站立后空翻的话，实用速度、爆发力和敏捷性就都被你收入囊中了。









# 超越

你已经战胜了神圣的后空翻？在这个阶段，你可以考虑将它与其他特技动作相结合，比如我在第七章“前翻”中讨论过的那些。此外，后空翻本身也有大量有趣的变式，你可以尝试一下。大多数人都熟悉搭档空翻（搭档支撑住你的脚，并在你空翻时为你提供助力），但是你能独自模仿这个动作，也就是将一条腿放在与膝部等高的物体上再进行空翻。假如你的动作进步了，你可以将两只脚都放上去以提高难度。找一堵矮墙，你就能做基础的跑酷动作了。



从墙上翻下来的后空翻





从公园爬梯上翻下来的后空翻

后空翻的另一种变式是，空翻时一条腿伸直而另一条腿弯曲。（若想做到，你有很多方法可以使用。）有时，这个动作被叫作闪光踢。



闪光踢的最高点——李小龙会大为赞赏

与闪光踢相似的一个动作是胜者空翻。在常规的后空翻中，你跳起与落地的位置通常是几乎重合的。而事实上，在落地方面你还有多种选择。例如，你可以在稍微靠前的位置落地

（胜者空翻），或者在靠后的位置落地（败者空翻）。同样，你也能用一条腿起跳，而用另一条腿落地，这就是交叉空翻。













落地位置比起跳位置靠前的就是胜者空翻

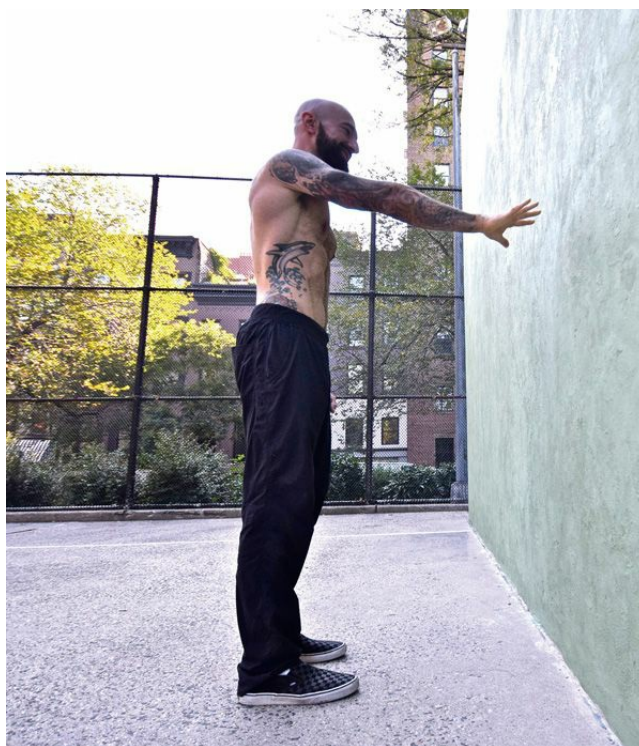
## 小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

## 单臂墙壁俯卧撑

向着一堵墙倾斜身体，一只手臂支撑身体，双脚靠后。如同单臂墙壁俯卧撑那样弯曲手臂，之后爆发性地将自己推离墙面，以站立姿势结束动作。这个动作能够极好地打造具有爆发性和刀枪不入的肘关节。若希望提高难度，你可以站在距离墙壁更远的地方。





## 驴踢

用双掌和双脚支撑身体，手臂锁死，双腿弯曲。双腿向后跳起并在空中伸直，看起来如同驴子向后踢腿一样。迫使腰部或腹部肌肉爆发性发力的小空间练习有许多种，这项练习的实用性在于，它迫使脊柱和整个身体的后链发出大部分的力。对后手翻这样需要有快速而有爆发力的脊柱肌肉的动作，驴踢是极佳的热身或附加练习。





## 剪刀跳

从不对称的双腿前后分开的姿势开始，下蹲进入弓步姿势，然后向上爆发性弹起，于空中交换双腿的位置后落地，然后重复。这项练习对锻炼跳跃能力以及髋部的快速运动能力非

常有帮助，这些是任何形式的翻转都必不可少的素质。剪刀跳还有助于锻炼身体的扭转能力，从而让躯干的所有肌肉保持良好的状态以及具有爆发性。







熄灯！

要想获得全身的爆发性，你并不需要进行弹震式箱子练习或大量球类练习，举重也不能让你成为具有爆发性的精英。你需要的是锻炼自己的整个身体，此外别无他法。后空翻是具有传奇色彩的动作，也可以说是对爆发力、实用速度和敏捷性的最佳测试方式。后空翻要求有爆发性的跳跃能力、强大的团身能力、快速的双臂、极好的协调性、闪电般的反应力以及顶级的运动技巧。

过去人们普遍认为，只有超级矫健的精英才能掌握这项自重技艺，其他人都没戏。在本章中，我为你奉上了让你变身为精英的全部练习。

我在这儿等你，我的冠军。让我们携手把这件事做到最好。

# 第九章最佳爆发力

## 上杠

倘若我不得不列出这个星球上的十大热门自重技艺，那么双立臂绝对名列榜首——几乎毫无悬念！多亏越来越多的街头健身者以及像阿尔·卡瓦德罗这样的新一代健身大师的推广，所有喜爱杠上练习的人都能在YouTube视频网站上找到双立臂的视频。更棒的是，每个人都渴望能完成它！当然，不采用渐进升级方式的话，只有极少数的狂热分子做得到。在本章中，你将学到完全征服这个动作所需的所有秘诀和策略。很快，你就能爆发性上杠了，那时你将收获其他人艳羡的目光。跟我走就行，孩子。

这个超级动作是怎么做的？简单地说——简单得要命——双立臂要求用单杠进行悬吊并将躯干上拉过杠，最后伸直手臂将自己撑起来。

10年前，若与体操运动员谈论双立臂，他们中99%的人可能完全不懂你在说什么。年轻的读者可能会为此感到讶异。然而，它的名称确实出现不久。我进行了4年多自重力量健身教学，然而只在2006年才第一次听说“双立臂”这个术语。从前在狱中，我们称这个动作为哨兵引体向上。我猜想，是因为这个动作看起来像一个哨兵将自己上拉到高过某个物体以进行瞭望的样子。当然，现代体操运动员通晓这项技艺——它是所有悬吊式体操的第一个动作，也就是体操运动员将自己拉上水平杠或吊环，开始一次表演的起始动作！



吊、拉、推——跟我一起唱：“那边在呼唤我……上去，再上去。”什么，你太年轻了，不知道这首歌？那张唱片堪称经典，蠢货！詹姆斯·英格拉姆（James Ingram）是真男人。你弱爆了把

## 双立臂的好处

虽然双立臂的疯狂流行是最近的现象，然而双立臂这个动作本身并非刚刚出现的——完全不是。它历史悠久，能够一直追溯到我们的灵长类先祖。如今，你去动物园，幸运的话能够看到黑猩猩或猴子攀上并越过一根树枝——你看到的就是动物版的双立臂！那些进化到在



树上生存的物种都不得不将自己上拉并越过水平的树枝，它们做到了，而且运用了双立臂或者其他看起来极为相似的动作。我们人类，曾经也是那些物种中的一员。

历经沧海桑田，到了现代，这种上杠动作仍然是人类生存所必需的。在我儿时的记忆中，我曾多次被人到处追赶，不得不翻墙逃脱。太肥胖、身材走形太厉害，以至于无法翻过去？你会被人一把抓住屁股，或者更糟。正因为如此，军中的体操训练课均提供矮墙让人练习——对一些训练者来说，这通常是课程中最困难的部分（除非他们已能做双立臂）。警察和消防员都需要用上杠技艺翻墙。这是关乎存亡的不可或缺的动作，弯举或卧推就绝对不是。自从人类开始系统地提高身体素质，双立臂在各种训练中都获得了重要而崇高的地位。对古希腊人和古罗马人来说是这样，对乔治斯·赫伯特（Georges Hébert）和弗朗西斯科·阿莫罗斯（Francisco Amoros）这样的现代早期运动先驱来说也是这样。当然，后来它们就绝迹了。现在是健美当道，人们只关心自己手臂的尺寸，忽略了手臂的能力。（别让自己陷入那个误区，好吗？）



假若翘着八字胡的老派健身者们都如此认真地对待双立臂，那么你也应当如此，伙计

好吧，双立臂是有用的，是“实用的”。然后呢？我想要的是实用速度和爆发力。好吧，双立臂也能让你拥有它们。在增大力量与肌肉方面，双立臂真的是一项独一无二的技艺。与大多数力量型技艺不同，双立臂要求极具爆发性的拉和推的动作，从而让躯干越过单杠。因此，它能够极好地锻炼全身：拉的动作锻炼背部和肱二头肌，推的动作锻炼胸部、肱三头肌和肩部。为了练习这个动作，你还需要强到变态的抓握力。此外，钢铁般的腹部和矫健的后链也必不可少。有了它们，你才能把身体猛地摇晃上去。更要注意的是，没有协调性、时机感和全身肌腱的力量，你就别想做到它——双立臂根本不可能由这样的你做出来。我可不是在胡说八道。我遇到过许多极为强大而健壮的男人，他们能够做一整天的俯卧撑和引体向上，但是对双立臂一筹莫展，因为他们缺少做这个动作所需的某些全身性的素质。“某些全身性的素质”就是能够让人在极短时间内打造出变态爆发力的秘密武器。

所以，喝了那杯咖啡，打起精神读下去，朋友。我即将向你展示拥有这个小东西的方法。

## 分解双立臂

很多初学者看到（或尝试）了双立臂，然后认为需要超人般的力量和爆发力才能做出这个动作。别误会我的意思，力量和爆发力是很重要——没有哪个弱人能做出这个动作——但是你可能会为技巧在其中所占的分量感到吃惊。我遇到过许多正在训练的家伙，他们足够强大，应当能够轻松地做出双立臂，然而他们连双立臂的边儿都摸不到。其原因在于，他们从来不知道该怎么做。虽然你能够将双立臂当作力量型动作来练习（用几组几次的方法），但是将其看作技巧性动作也有充足的理由，因为做这个动作所需的技巧非常关键。针对其中涉及的因素，我都能再写一本书了。但是在这里，我会把这个动作分解为4个基本阶段：晃、拉、翻、撑。

## 晃

双立臂的开始阶段不是极快速的引体向上，而是晃动式引体向上。这意味着，你并不是笔直将躯干猛地拉上去的，而是向后摇晃并朝着前上方将躯干拉向单杠的。思考一下，要想做双立臂，你需要让自己的髋部达到单杠的高度，以便身体靠在上面（这叫上翻），再将自己撑起。而在常规的引体向上中，将自己笔直上拉到下巴超过单杠，对大多数人来说都算一项成就，更不用说一路将髋部拉到单杠那么高了！因此，不要再认为双立臂是常规引体向上的延伸了。它真的不是。从这个方面说，晃动的技艺涉及沿弧线将身体向后（并稍微向上）摇摆（要保持手臂笔直，你将总是沿弧线向后摆——想想晃动的秋千或钟摆）。练习本技艺链的目标之一是，在向后晃的过程中身体上升得越来越高，最终你的头部将与单杠处于同一水平面，而这就让你有可能真正做出以爆发力为基础的双立臂。

1. 在图1中，格雷丝向前摆动时，她的髋部和胸部向前挺，肩部向后拉。同时，她弯曲自己的脊柱，进入前凸姿势（无异于桥，但是弯曲幅度小一些）。

2. 在图2中，格雷丝开始向后反弹，伸直躯干的同时准备开始向后摆动。

3. 最后，向后摆动：通过双手向下拉（此处肘关节没有弯曲），格雷丝利用向后的惯性“卷起”腹部（如同卷腹一样），让全身向后凸。







注意，对上杠技艺链中的每一个动作来说，晃动都是关键

这一切发生在瞬息之间，但最终的结果是，格雷丝利用一些惯性，朝着杠的后方运动。这个动作具有非常大的爆发性，有利于向前上方爆发性地弹起，进而将下巴、胸部乃至腹部拉到单杠以上——通过猛地向上挺髋部以及手臂向后拉的动作。这可不是引体向上！

## 拉

因为晃身的缘故，双立臂中拉的动作与常规引体向上中的不同。双臂不再缓缓地将躯干向上拉，而是猛地将手臂向后拉到腰部——结合挺髋的动作，就能将下腹部拉到单杠以上了。

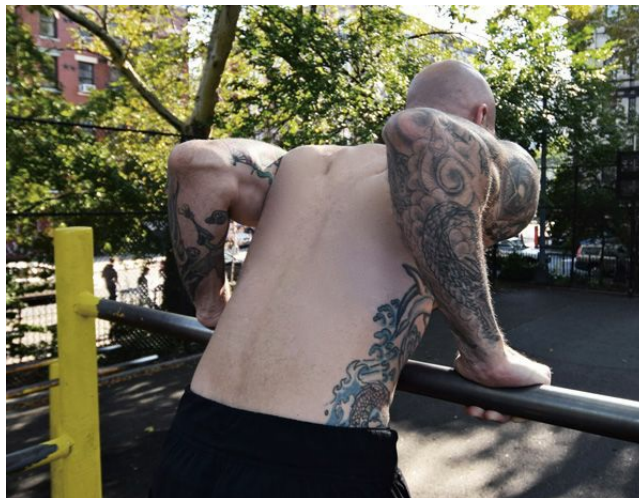




阿尔从晃身的第三阶段（图3）将自己拉向单杠。注意，晃身让他处在单杠后方并且向上升，因此他并不是竖直向上拉的，而是在向前上方（倾斜地）挺髋的同时朝着后下方拉双臂

翻

很多人——甚至是那些擅长常规引体向上的人——所面临的大问题是，他们根本无法把自己的躯干带到单杠上方。如果你把上述的晃和拉都做得很好，那么做翻这个动作应该不太困难。另一个需要记住的关键是抓握——你的前臂需要转到单杠上方以准备做接下来的撑的动作，这需要你在一瞬间放松双手，允许双手绕着单杠转动。



撑

撑的关键在于用竖直（或者近乎竖直）的前臂推，并将双腿向前倾斜以保持平衡，而且要采用虚握（不使用拇指）的抓握方式。这种抓握方式是你从动作最初就应当采用的，这有助于你的手在翻的过程中转动，之后也能在撑的过程中提供更大的受力面积。为了推起身体，你还需要纯粹的力量——不是爆发力，而是缓慢发出的力。



为了安全地练习翻或撑，你可以选用双杠。看格雷丝竖直的前臂和双腿的角度——完美





采用虚握的抓握方式一开始可能会让你觉得古怪，不过你会习惯的。手指和手腕极为强大，足以承受你的体重；而在悬吊中，拇指实际上没有起太重要的作用



到达单杠上方后，虚握才开始真正发挥它的作用。比较一下使用拇指的常规抓握与不使用拇指的虚握，我们不难发现，后者提供了更大的受力面积。拇指在这时的作用大于其他任何一根手指

## 上杠技艺链

若我在前面提到的各种技巧吓到你了，不要担忧——上杠技艺链中的练习可以逐步教会你那些技巧。摆动晃身（第一式）将教你基础而细微的动作，即通过在单杠上悬吊，弯曲与伸直自己的身体以产生惯性。跳跃引体向上（第二式）将教你从单杠后方朝着它拉，但是你可以从支撑物上向后上方跳，从而让这个动作容易一些。我建议你同时练习摆动晃身和跳跃引体向上，直到完全掌握它们。此后，你可以将它们结合起来，进入晃身引体向上（第三式）。这项美好的练习看起来与常规引体向上有些相似，然而它更具爆发性：你要摇晃到单杠后方，并将躯干向前上方拉，直到下巴高过单杠。

能够以晃身的姿势让下巴高过单杠后，你就可以更进一步增大自己的爆发力了。接着，你要做的是引体向上跳（第四式），在动作的最高点短暂地松开双手。掌握之后，接下来就是拍掌了，即经典的拍掌引体向上（第五式）。至此，你应当已经真正熟悉晃身和引体向上的动作了，并且还有多余的爆发力。因此，你可以尝试向上拉到胸部靠近单杠（第六式），之后拉到髋部靠近单杠（第七式）。

拥有让髋部与单杠接触的能力后，你已经基本上掌握拉的技巧了。下面要学的技巧是翻，将头和躯干稳定在单杠上方。对此感到有困难的人多得惊人，因此我想让你结合跳跃来练习，因为这样你就不需要那么大的爆发力了，从而可以更专注于翻这个技巧本身。这就是跳跃上翻（第八式）。一旦你熟悉了这个动作，就将升级到以在单杠下静态悬吊为起始姿势



的常规单杠上翻（第九式）。

一旦能够将躯干翻到单杠上，那么剩下的“唯一”一件事就是将自己撑起来。这就是最终式——标准的双立臂（第十式）。现在，与爆发力或技巧相比，向上撑起自己的动作更多地关乎纯粹的力量，而在这方面，恐怕没有几个人需要帮助。倘若你无法很好地在根单杠上撑起自己的整个身体，并且确实需要一些训练，那么从第开始的一整套升级式屈臂撑练习可以为你提供帮助。别说我不爱你。

## 第一式摆动晃身

### 动作

- 悬吊在较高的单杠上，握距与肩同宽。肩关节紧紧地向下拉，全身绷紧。
- 髋部和胸部猛地向前挺，双臂向后摆，把双脚带到身后。你的身体应当呈弧形并且绷紧，双膝可以略微弯曲。
- 不要保持这种向前凸的姿势。通过收缩腹肌，让自己的身体向后反弹。
- 臀部和髋部向后挺，双手和背阔肌向下拉（手臂不要弯曲）。
- 在向后反弹的最高点，让自己的身体略微弯曲（向后凸）。你的身体看起来应当如字母C一样，即双脚稍微抬高，整个躯干呈弧形（不只是髋部弯曲）。这是后摆。
- 继续前后摆动以产生一些惯性，并尽量在向后摆的时候摆得高一些。

### 动作解析

摆动晃身看起来或许像简单的摆动，然而它确实是解锁双立臂的钥匙——事实上，它几乎是所有爆发性单杠动作的基石。同样，它也是奇妙的热身练习，能够锻炼肩部、脊柱和髋部的深层组织以及由手部、前臂和肘部组成的区域。这些全都是蕴含爆发力的区域。

### 降级

任何爆发性的悬吊练习——即便是这第一式——对未经锻炼的身体来说都可能是困难的。在尝试这个系列的动作前，我建议你练习俯卧撑，直到达到轻松自如的程度。即便如此，若摆动晃身对你来说过于困难，你可以从单杠悬吊开始练习。起初，只用像钟摆那样缓缓摆动，不必过于关注“晃身”。当前后摆动变得容易后，开始加入晃身的动作。

### 升级

通过增大向后摆的高度进行幅度更大的晃身。最终，你能够一直摆到单杠上方。这就是更高阶的动作，名为完全晃身。



提示：这是一个能够通过高次数练习获得收益的爆发性动作——实际上，做这个动作时你并不需要计算次数。当动作开始走形时，你就应当停止了



胸部与髋部猛地向前挺





然后向后反弹，后摆到单杠后方

## 第二式跳跃引体向上

### 动作

- 以与肩同宽的握距抓住上方的单杠。
- 你应当半蹲着，而不是完全悬吊起来。因此，你可以使用较低的单杠，或者站在一个稳固的支撑物上。
- 握住单杠，向后上方跳起，模拟摆动晃身（第一式）中的后摆阶段。
- 向上爆发性跳起的同时，手臂向着身体的方向拉。你是朝着后上方跳跃的，因此你会将身体拉向单杠。
- 结合跳跃产生的惯性和手臂产生的拉力，使下巴高过单杠。
- 快速但有控制地使自己下降。

### 动作解析

你是否缓慢、认真且有控制地做过常规俯卧撑？如果做过，那恭喜你，孩子，那是打造肌肉和力量的最佳方式！然而，为了获得爆发性的拉力（双立臂所必需的拉力），你的神经系统和运动系统需要换挡。跳跃引体向上就是换挡的关键。你的确可以通过竖直向上跳（和拉）来做跳跃引体向上，然而若以学会双立臂为目的，那么你要记住，你应该向后上方跳，这样才能把身体拉向单杠——这模拟了晃身引体向上（第三式）的动作轨迹。

### 降级

更多地用双腿发力能降低练习难度，用更低的单杠或更高的支撑物也能降低难度。另外，只将注意力集中在跳得更高上也能达到这个效果。

### 升级

升级方法与降级方法相反：单杠越高，或者说需要训练者跳得越高，动作就越困难；单杠越低，或者说需要训练者跳得越低，动作就越容易。若不具备增高单杠的条件，你可以通过单腿跳跃来稍微提高动作难度——记得要交替使用两条腿。到了一定的程度，在本动作开始时，你可以不抓住单杠，而是跳起后抓住单杠并向上和向内拉。







提示：注意阿尔是如何向后上方跳到单杠后方的——他在模拟摆动晃身的效果

# 第三式晃身引体向上

## 动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。
- 到达后摆的最高点后，髋部猛地向前挺，同时弯曲手臂和肩关节以产生拉力。
- 结合后摆产生的惯性和手臂产生的拉力，将身体往上带，直到下巴高过单杠。
- 尽量按原路快速下降，在此过程中你将稍稍向前摆动。到达动作的最低点时，利用这种向前摆的惯性让胸部向前挺，再次进入摆动晃身阶段。

## 动作解析

花费足够多的时间，真正掌握了摆动晃身和跳跃引体向上（第二式）后，下一步就是在晃身引体向上中将这些动作结合起来。晃身引体向上是所有杠上爆发性练习的基石——耐心地掌握它！

## 降级

倘若仅做一次摆动晃身就开始做后续动作对你来说有些困难，那就多做几次，以便尽你所能地产生更大的惯性和向后摆得更高。

## 升级

最初，能够让下巴高过单杠已经很不错了。当它变得容易后，不要浪费时间改善动作（这将使其失去爆发性和惯性），而要试着在动作的最高点让自己的头部和双肩更高地超过单杠。













摆动晃身（第一式）是一项极好的技巧，可以让身体朝着单杠爆发性地向上。不论后面的照片是否体现了这个部分，在练习本技艺链中的其他几式时，你应当总是以摆动晃身为起始动作

## 第四式引体向上跳

### 动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。
- 到达后摆的最高点后，髋部猛地向前挺，同时弯曲手臂和肩关节以产生拉力。
- 结合后摆和膝盖产生的惯性和手臂产生的拉力，将身体往上带。
- 在动作的最高点快速地将双手短时间地离开单杠。
- 重新握住单杠，下降，回到摆动晃身的状态。

### 动作解析

掌握了晃身引体向上后，你即将开始打造高等级的爆发力。然而，在能够升级到倍受羨

慕的拍掌引体向上前，练习这个预备动作是个好主意。引体向上跳之于拍掌引体向上，正如俯卧弹之于拍掌俯卧撑。不论是做引体向上还是俯卧撑，能够拍掌前，你的身体都需要学会制造滞空时间的技巧——它需要离开让自身感觉舒适的支撑物。唯一的区别在于，引体向上的支撑物是单杠，俯卧撑的支撑物是地面。

## 降级

一开始，你只需要专注于加快速度。最初，在动作的最高点交替地让一只手离开单杠，这能够帮助你找到做这项练习的感觉。

## 升级

起初，能够松开双手并成功地重新握住单杠就算是幸运的了。而随着你逐渐变强，你应当开始提高一下难度——本动作的大师级标准是在动作的最高点让双手离开单杠至少15厘米。









## 第五式拍掌引体向上

### 动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。
- 到达后摆的最高点后，髋部猛地向前挺，同时弯曲手臂和肩关节以产生拉力。
- 结合后摆产生的惯性和手臂产生的拉力，将身体往上带。
- 在动作的最高点，双手快速离开单杠并拍掌，要能听到拍掌的声音。
- 重新握住单杠，下降，回到摆动晃身的状态。

### 动作解析

或许在一些人看来，竖直向上的惯性更能让你上升得足够高，以便完成拍掌引体向上。事实并非如此。练习拍掌引体向上最有效的方式是沿弧线向上摆动，而这正是你在晃身引体向上（第三式）中学到的。通过摆动晃身让身体在单杠后方上升（不用努力让身体高过单杠），你会发现单杠后方的空间足以让你拍掌。你并不需要将自己向上拉到比单杠高1000



米，但也不要过度地将身体推离单杠——只要按照自然的弧形轨迹运动就好了——这你在前几式中已经学过了。

## 降级

简化的版本是，在动作最高点松开一只手并拍打对侧的前臂。

## 升级

你猜到了吧？尝试双拍掌或者三拍掌——假如拍掌一次对你来说过于容易！









提示：倘若还不能进行完整的拍掌，你可以试着让双手的手指快速互碰一下

## 第六式引胸向上

### 动作

- 握住上方的水平单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。
- 接近后摆的最高点时——也就是说头部高度接近单杠的高度时——开始尽你所能地向后拉自己的双肘。
- 持续向后拉双肘，直到它们到达身后，并且胸部与单杠接触。
- 快速下降，回到摆动晃身的状态。

### 动作解析

练到上一式时，你已经能在晃身的后摆阶段或多或少地向上带起自己的躯干了。现在，动作模式发生了变化。在后摆的最高点，你需要改变方向，向后拉双肘，直到它们到达身

后。因此，你的胸部被拉向单杠。若动作正确，在动作的最高点你的前臂将与水平面成斜角，而不像常规引体向上那样成直角。

## 降级

若胸骨触碰单杠太困难，刚开始时，用胸的上半部分轻触单杠。然而，你必须谨慎地进行尝试——如果过于高估自己的能力，你可能会一头撞到单杠上。

## 升级

随着摆动晃身使你上升得越来越高，不断地尝试用更低的身体部位接触单杠。此后，你会上拉到单杠触碰上腹部，然后触碰下腹部——这种进步能让你干净利落地进入下一式。









## 第七式引髋向上

### 动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。
- 接近后摆的最高点时，双臂猛地向后拉。这只是用于改变身体运动方向的短暂后拉，而不是引胸向上中所用的完整幅度的后拉。
- 同时收紧臀肌和后链肌肉，髋部向上挺，朝着单杠方向冲刺。冲刺力度应足以使下腹部与单杠接触。
- 下降，回到摆动晃身状态。

### 动作解析

引胸向上和引髋向上之间存在极重要的区别：在引胸向上的动作最高点，你用双臂把自己拉向单杠；而在引髋向上中，你的手臂弯曲幅度极小——动作最高点的大部分力由髋部的冲刺产生。信不信由你，一旦能够做到引髋向上，你几乎就能完成双立臂了——至少是其中



拉的部分。在下一式中，你将学会把这股力转移到上翻的动作中。

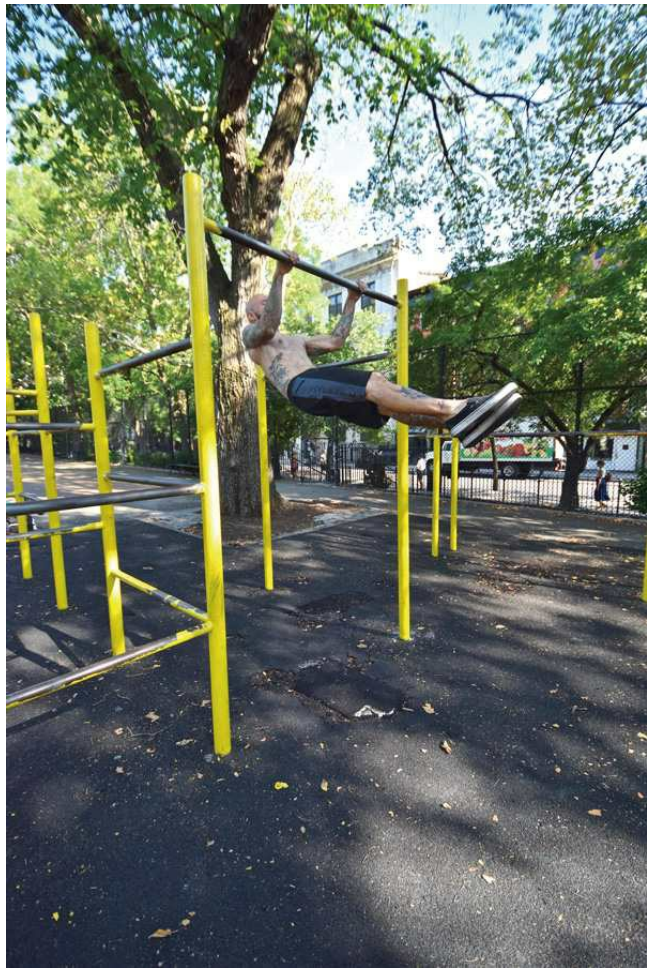
## 降级

如同前一式，与单杠接触的身体部位是降级的关键所在。若无法将下腹部拉到靠近单杠，就试试将上腹部拉到靠近单杠。

## 升级

到此，你已经能上升到足够的高度，而这正是开始尝试双立臂的中间阶段（上翻）所需的。你若乐意，也可以持续地提升高度——爆发性地上升到大腿上半部分与单杠接触也是有可能的。









## 第八式跳跃上翻

### 动作

- 握住上方的单杠，握距应当接近肩宽，双肩应当紧紧向下拉。
- 采用虚握的抓握方式，也就是把拇指放在单杠上。
- 你可以使用较低的单杠，或者将一只脚（或双脚）放在较高和稳固的箱子或其他支撑物上。这能让你的双腿推动以协助动作。
- 弯曲承重的腿，像做摆动晃身（第一式）那样向后上方跳起。
- 接近后摆（由跳跃协助完成）的最高点时，双臂猛地向后拉，将躯干拉向单杠。
- 同时收紧臀肌和后链肌肉，让上腹部冲向单杠。
- 双臂继续用力向后拉，将躯干向前甩出，越过单杠。
- 做最终的翻的动作时，转动手腕。动作结束时，单杠应当在你的上腹部下面，头部和胸部在单杠前上方，双腿稍稍向前伸出，前臂则竖直着支撑身体。将这个姿势保持一下。

### 动作解析

能够完成引髋向上（第七式）的话，你就拥有了足以完成双立臂中拉的动作所需的爆发力。之后，你需要学习的是将躯干翻过单杠的正确技巧。跳跃上翻因此而生——能够真正做到单杠上翻（第九式）前，来自双腿的额外爆发力能够协助你将躯干拉到单杠上方。在练习本动作的同时进行引髋向上的练习能够让你保持已经打造出的爆发力。

## 降级

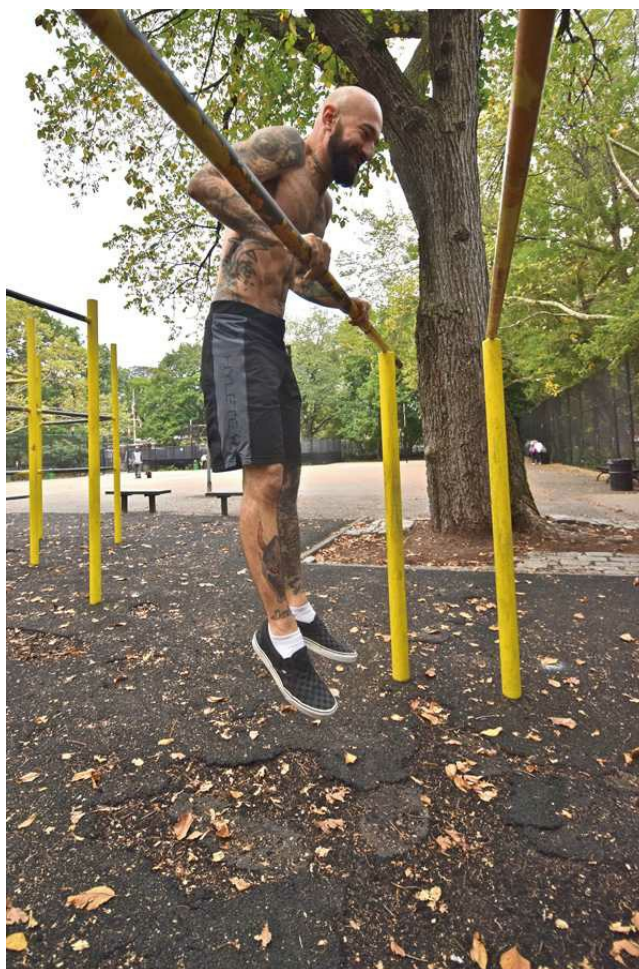
支撑物越高以及（或者）单杠越低，双腿提供的助力就越多。

## 升级

使用更低的支撑物以及（或者）更高的单杠，或者仅使用一条腿，都能提高本动作的难度。









开始练习这项技巧时，使用比较低的单杠是极好的方式。随着信心的增加，使用比较高的单杠并且不借助箱子或椅子等支撑物跳起

## 第九式单杠上翻

### 动作

- 握住上方的单杠，握距应当接近肩宽，双肩应当紧紧向下拉。
- 采用虚握的抓握方式，也就是把拇指放在单杠上。
- 在向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。
- 接近后摆的最高点时，双臂猛地向后拉。
- 同时收紧臀肌和后链肌肉，让上腹部冲向单杠。
- 双臂继续用力向后拉，将躯干向前甩出，越过单杠。向前伸出双腿将有助于完成这个动作。
- 做最终的翻的动作时，转动手腕。动作结束时，单杠应当在你的上腹部下面，头部和胸部在单杠前上方，双腿抬高，前臂则竖直着支撑身体。将这个姿势保持一下。



## 动作解析

上翻不仅是一个控制并利用核能级别的爆发力的惊人动作，也是极其实用的动作——让你学会向前上方拉动自己的身体。不论面对的是树木、篱笆还是墙壁，有了这项技巧，你或许都能在紧急情况下救自己一命。更酷的是，掌握单杠上翻后，只差一连串伸直手臂的动作，你就能完成这个地球上最受瞩目的动作——双立臂了。

## 降级

最初，假如你无法将躯干向前探出得足够远，或许就无法在杠上停留。这时，只要把动作做完就可以了——很快你就能在杠上停留了。

## 升级

以绕着单杠向前翻滚作为一次动作的终结。









提示：要想完成这些技艺，你需要有力的双手。然而，有些自相矛盾的是，在动作的最高点你需要学会稍稍松手，否则你的前臂将无法旋转

## 最终式双立臂

### 动作

- 握住上方的单杠，握距应当接近肩宽，双肩应当紧紧向下拉。
- 采用虚握的抓握方式，也就是把拇指放在单杠上。
- 在向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。
- 接近后摆的最高点时，双臂猛地向后拉。
- 同时收紧臀肌和后链肌肉，让上腹部冲向单杠。
- 双臂继续用力向后拉，将躯干向前甩出，越过单杠。抬高双腿将有助于完成这个动作。
- 做最终的翻的动作时，转动手腕。动作结束时，单杠应当在你的上腹部下面，头部和胸部在单杠前上方，双腿抬高，前臂则竖直着支撑身体。

- 伸直双臂，将躯干撑起来。撑的时候，抬头向前看有助于完成动作。在最高点停顿一下。

## 动作解析

如果问哪个受欢迎的力量型动作能够展现全面的能力，那答案很可能是强大的双立臂。与大多数力量型动作不同，双立臂以强有力的拉和推为特征，还需要实用速度、爆发力、平衡能力、时机感、全身协调性和钢铁般的中段。对于双立臂是自重训练中最受赞赏的技艺，你还持怀疑态度吗？







一般来说，能做单杠上翻的人也能做完整的双立臂——唯一的区别在于，你必须将自己的身体向上撑，其幅度大约为做常规屈臂撑时的1/2。若屈臂撑在拖你的后腿，我会挺你的

附加的技艺链：屈臂撑

单杠上的屈臂上撑是双立臂最后阶段的主要动作：由于在此无法依赖速度或惯性，所以大多数人被迫用纯粹的力量向上撑。是的，这里也涉及一些技术（总是涉及技术）。然而，若你的肌肉缺乏基本的力量，那就不用想了。

因此，双立臂的屈臂上撑部分让许多人止步不前。打造力量的唯一方法是进行大量的升级式屈臂撑训练。如果你能轻易做出单杠屈臂撑，那么完成双立臂的可能性就高得多了。

你是否真的需要将屈臂撑纳入自己的训练计划？规划长期的训练项目时，出于多种原因，我更热衷于俯卧撑。然而，若你期望掌握双立臂，那么将屈臂撑作为附加练习是个好主

意，因为你需要拥有做出合格屈臂撑的能力。此外，许多著名的体操大师——主要是阿尔·卡瓦德罗和马特·西弗勒（Matt Schierlee）——正式将屈臂撑作为自己基础训练的一部分。殊途同归，对吧？

以力量为基础的大多数屈臂撑本身真的不是爆发性动作。然而，它们非常有益于双立臂，因此我在此归纳了一条屈臂撑技艺链。它包含十式，诸位可按需选择。在这里，没有升级标准，大家只需凭直觉“榨取”这些动作的营养直到精通，再升级到下一式。本书是关于爆发力的，因此在介绍完整条技艺链后，我还介绍了一些更具爆发性的屈臂撑变式。

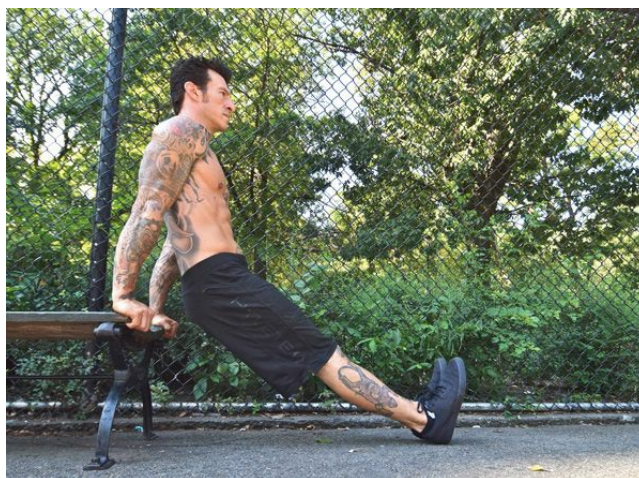
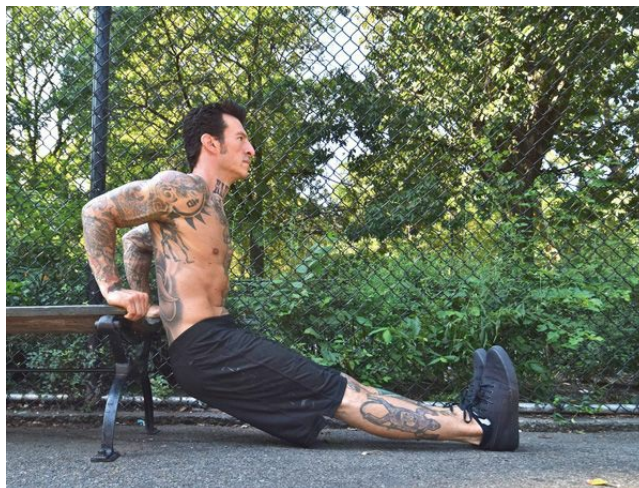
## 1. 屈腿屈臂撑



开始时双腿弯曲，双脚放在地面上以承受大部分体重

## 2. 直腿屈臂撑





伸直双腿，使上半身承受更大比例的负荷

### 3. 高足屈臂撑





双脚置于较高的物体上，使重心向后移到双手上

#### 4. 高足双杠屈臂撑



就使用双杠训练而言，本变式是最简易的方法

#### 5. 自助双杠屈臂撑1





在上升阶段依靠腿部提供助力，这将帮助你通过困难的部分在

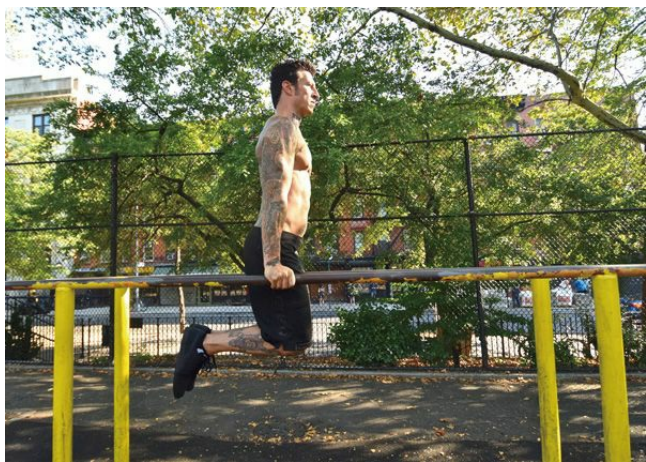
## 6. 自助双杠屈臂撑2





本变式中，脚背协助推动，这使得腿部较难提供助力

## 7. 双杠屈臂撑



这是经典的屈臂撑。后倾能使肱三头肌受到更多锻炼，而前倾允许双肩和胸部提供助力

## 8. 腿前倾双杠屈臂撑





将双脚带向前方将改变自己的重心，提高推的难度

## 9. 直角杠屈臂撑





在双杠练习和单杠练习之间，直角杠（两杠成 $90^\circ$ 角）练习是极好的过渡

## 10. 单杠屈臂撑



你成功地进入单杠练习阶段了——现在，你拥有了双立臂所需的力量

## 俄式屈臂撑

屈臂撑的变式多得惊人。你若是高手，可以尝试各种变式。俄式屈臂撑偶尔会被当作上杠的附加练习：使用双杠，有控制地下降，直到手肘贴着双杠，之后将重心前移并伸直双臂。一些教练认为这样的动作极好地模拟了上翻的过程。





## 直角撑屈臂撑

双腿锁死并向前伸出（即直角撑或L坐），进行双杠屈臂撑，这是有趣的高阶屈臂撑变

式。除了锻炼中段，直角撑还会让你的重心前移，从而大大提高了动作的难度。



## 韩式屈臂撑

韩式屈臂撑是一种疯狂的单杠屈臂撑变式，因为单杠在你身后。只有拥有大猩猩的强壮双肩，你才能做到。

要想将自己的屈臂撑水平提升到超乎人类极限的等级，试试单臂屈臂撑如何？信不信由你，有的人能在墙头上做这个动作。





## 双杠屈臂撑：爆发性变式

我在前面展示的屈臂撑技艺链意在打造缓慢的力量，这正是双立臂中的最高阶段所需的。然而，本书是关于爆发力的，对吧？因此，不为你提供一些能打造爆发力和实用速度的屈臂撑动作，那就是我的失职了。准备好提升上半身的能量吧.....我要讲爆发屈臂撑了，亲爱的！

### 行走屈臂撑

在屈臂撑练习中取得进展，能够做几个标准的双杠屈臂撑后，你可以开始尝试爆发性变式了。所有变式的基础是行走屈臂撑。在沿着双杠“行走”的过程中，你的关节和肌肉被迫适应一些冲击力。这是极好的开始。



### 弹跳屈臂撑

若行走屈臂撑对你已是小菜一碟，你可以通过在做屈臂撑时上下弹跳来增加冲击力。弹跳屈臂撑需要足够强大的推力来将双手推离双杠。随着爆发力的增大，你可以将自己推得越来越高。通过再次抓住双杠，你的手和前臂同样得到了爆发性的锻炼。









掌握弹跳后，你可以进行“跳远”，这稍稍提高了难度。你可以沿着双杠向前弹起，也可以向后弹起

## 拍掌屈臂撑

弹跳屈臂撑做得足够好了后，你将能够做拍掌屈臂撑。倘若你认为拍掌俯卧撑已经够难了，再试试这个——你的双臂被迫爆发性地推起你的整个身体！确保你是一步步地练到这种粗暴的爆发性动作的，否则你极有可能受伤。







### 180°爆发屈臂撑

假使拍掌屈臂撑变得容易了，那么你一定已经拥有了极具爆发性的上半身。然而，按照体操训练的惯例，你总是能将事情变得更困难。180°爆发屈臂撑需要的爆发力和敏捷性远远超过了常规屈臂撑。爆发性地向上撑起，其幅度要大到足够自己在半空中旋转并再次握住双杠。你能做到吗？我不清楚有没有人能做到360°爆发屈臂撑，至少我从不曾见过。





### 摆动屈臂撑

摆动屈臂撑更进一步，能打造全身的爆发力和协调性。在屈臂撑的最低点将双腿向前摆，之后在伸直双臂时将双腿和整个身体甩向后方。双臂伸直到锁死的程度时，你的躯干和双腿应当几乎是水平的。将这个姿势保持一瞬间，然后开始向下摆回去。





## 超越

能够完美地做双立臂后，你将本能地试着将它做得慢一些。完美而缓慢的、不依赖惯性的双立臂确实引人注目，但如果你追求的是爆发力，慢速就是你目标的对立面。（这并不表示你不可以将这种动作作为力量训练的目标之一，对吧？）

## 反手双立臂

对我来说，在爆发力训练方面，有其他更具意义的变式，反手双立臂即为其一。常规的双立臂使用正手（手掌朝外）抓握，而反手版本则对身体的爆发力提出了全新的要求，尤其是对双手和肱二头肌的爆发力。这种不常见的姿势同样使得最后的撑起变得困难得多。









### 弓手双立臂

出色地掌握了反手双立臂后，继续提高难度的方法是采用不对称的姿势——将一只手臂向外伸，让它无法很好地协助拉和撑的动作。这样，弯曲的手臂被迫使出更大的力作为补偿，这就是弓手双立臂。



弓手双立臂真正让自己的弱点一览无余，但阿尔蔑视一切弱点

## 完全晃身

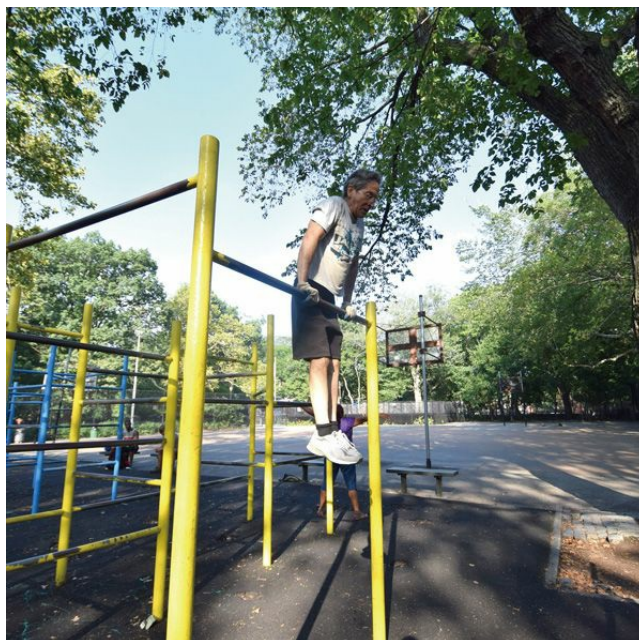
与打造爆发力相关的另一种变式是完全晃身。在上杠技艺链（以及其中的每一个动作）中，你已经将摆动晃身作为关键进行练习，用以获得协助上拉的惯性。然而，若拥有了足够大的爆发力，你就能进行极端的晃身，径直向上并翻过单杠。这看起来或许有些类似于双立臂——以在杠下悬吊为起始、以在杠上撑起为结束——但是你的手臂全程保持笔直。让你获得向上爆发力的是身体的运动！











## 小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

## 屈体拍足

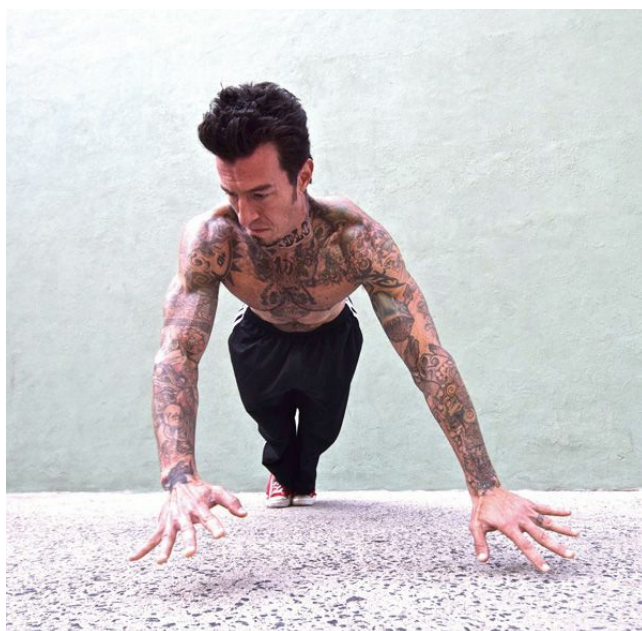
仰卧，以臀部为支点，爆发性地抬起躯干和双腿，在动作的最高点用双手拍打足背。快速下降并立刻重复，即向上反弹起来。所有爆发性的拉的动作都需要钢铁般的腹部，而这个奇妙的动作可以打造爆发力超强的腹部——如果做很多次，你的腹部将酸疼得远超你的想象。但是，不要减速！



## 侧向俯卧弹

进入俯卧撑姿势，弯曲双臂，将全身弹起，并向起始位置的一侧（距离大约15厘米）落下。这项简单的练习极好地示范了如何在一组练习中结合不同的爆发俯卧撑：通过这个技巧，你能向左、向右、向前和向后移动。你同样可以加入其他内容，比如拍掌俯卧撑。





采用格斗站姿，一脚在前。快速将靠后的脚向前踏出一步，并利用惯性将另一侧的膝部甩起来。在动作的最高点抬起并伸直主要发力的那条腿完成一次踢击。这是一项实用且负担极小的练习，有助于髋关节的健康，也是练习单侧抬腿的好方法（这在小空间练习中很少见）。







## 熄灯！

一些体操技艺主要依赖于技巧，其中一个极好的例子是自由倒立。大多数人都能用自己的双手支撑体重——这里说的是靠墙的倒立。然而，这些人之中，很少有人能轻松地做出自由倒立。他们拥有力量，但是缺乏技巧。相反，一些自重练习几乎完全关乎力量。你若足够强壮，就能轻而易举地做引体向上，哪怕你的协调性、时机感、平衡能力或其他素质都很糟糕。

坏消息是，双立臂对二者——力量和技巧——均有要求。除非拥有足够大的身体爆发力，外加精确得要命的运动轨迹，否则你基本没希望做到。然而，双立臂带来的回报也是惊人的。例如，我们已经掌握了大量爆发性的推的动作（你做过爆发俯卧撑，对吧？），而双立臂中为了把身体翻过单杠而做的拉的动作能与它们形成美妙的平衡。同样，双立臂也能打造实用的全身爆发力。而且，倘若你希望具备更高的体操素质，这个动作就是后续的爆发性单杠动作的绝佳基石。

双立臂容易吗？不。如果分解成足够多的步骤，你能学会吗？能——我向你保证。从这个意义上说，它无异于其他任何技艺。因此，别再浪费时间了，到单杠那边去吧。

# 第三部分 计划：理论和策略

## 第十章 PARC要素

### 升级

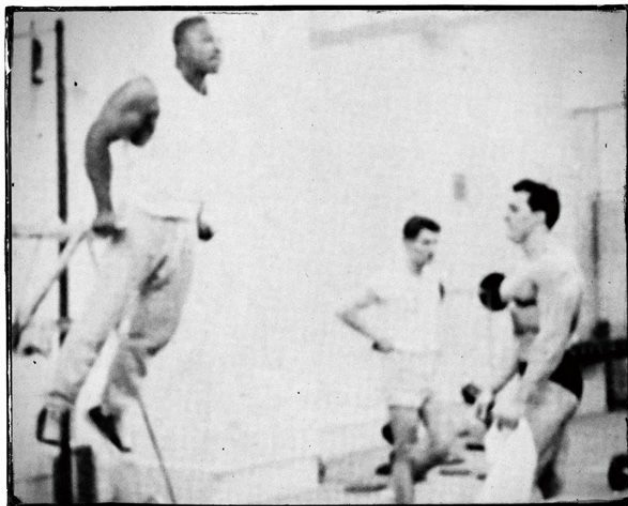
很好，现在你可以为掌握了6条技艺链而自豪了。它们都是成系列的升级式技艺，能够将你从简易的技艺（第一式）一路带到冷冰冰和不好对付的最终式（第十式）。若能一式一式地前行到最终式，你将成为你所知道的乃至你能想象到的最具爆发性的强人。相信我——若能成为六功大师，你几乎不会遇到能与你匹敌之人！

问题来了：我应当如何在这些技艺链中升级呢？问得好，孩子。来，抽根雪茄，让我们讨论一下。读完本书的这个部分后，你将成为制订爆发力训练计划的高手。

### 六功升级标准

“囚徒健身”系列的第一本书《囚徒健身》与仅使用自身体重打造肌肉和力量有关。在那本书中，我引入了“升级”的概念。也就是说，简易的动作应当导向较难的动作。那么，你什么时候应当升级到下一个动作呢？答案很简单——我制订了成套的升级标准。举个例子，假设你在练习标准俯卧撑，这时你应当努力训练，直到能够做出两组（每组20次）完美的动作。做到之后，你就有资格练习那条技艺链中的下一个动作了，也就是双手接触的窄距俯卧撑。

通过达成一系列预设的目标慢慢地提升能力，这样的策略在力量训练中极为实用。如果你能正确运用，这个策略简直称得上是傻瓜式的。自然，它不是我发明的，而是源于一种名为“双重进步”的古老训练法。“双重进步”指的是你要在两方面进步——首先是在次数方面努力，达到次数目标后则增加负荷（如更困难的动作）。这种方法非常古老，圣经中一定提到过。呃，大概吧。



勒罗伊·科尔伯特（Leroy Colbert）在锻炼肌肉！负重训练和自重训练一母同胞，正确应



用双重进步训练法的话，它们都能起到极好的效果

正在阅读本书的人中，或许有许多已经按照《囚徒健身》中的方案进行了训练。如果你也这么做过，那么这种训练策略（达到升级要求再前进到技艺链中的下一式）对你来说就是必不可少的。你早就了解它了，因而或许期待我在本书中提出相同的策略，或许企盼我说出与“在前进到标准的打挺前，做两组半打挺，每组10次”类似的话。

好吧，我不准备向你提出这样的要求。提高练习次数非常适合力量训练与肌肉训练，然而在练习快速的爆发性技艺时却行不通。为什么呢？有3个简单的原因。

## 1. 提高次数带给你的是力竭而不是爆发力激增

打造肌肉时，你需要耗尽肌肉细胞内的能量。做到这一点后，那些细胞全都为了存活而发疯，为了应对可能再次出现的威胁而储存额外的化学能——这就是你的肌肉逐渐增大的原理。耗尽肌肉能量非常容易，不断提高练习次数即可，次数越高越好！这是以高次数为目标进行训练能如此高效的原因之一。

然而，如果为了锻炼爆发力，那么你的目标就不应是力竭，而是超快的速度和有爆发性的动作。但是，快速和力竭是背道而驰的，所以努力提高练习次数的策略是错误的。



快速和力竭是背道而驰的，你怎么能通过相同的方式获得它们呢？图为美国海军陆战队队员在训练

## 2. 提高爆发性动作的次数意味着增加受伤的风险

《囚徒健身》中打造力量的练习稳定而安全。俯卧撑之类的练习应当按照2-1-2的节奏进行。也就是说，2秒向下，1秒在底部停留，2秒向上。这意味着，在进行训练时，你的肌肉会缓慢而且平稳（后者更重要）地产生疲劳感，直到最后你的姿势过于走形，于是你停止练习。在练习过程中的每一秒，你的肌肉都处在自己的控制之下。因此，这样训练时，你受伤的概率几乎为零。



直角撑或直角式这样的技艺能够平稳而有控制地耗尽你的肌肉能量，而且能量的消耗量始终保持线性发展，直到结束。在爆发跳跃这类爆发性练习中，每个关节能量消耗量的变化轨迹都呈之字形，而这将导致受伤的概率提升

爆发性练习与此不同，它是突变性的。这意味着，在练习的大部分时间中，你的肌肉并不是真正受控制的。以后空翻为例，在最初的爆发性发力后，惯性和重力开始起主要作用。当然，通过努力，

你也能在一定程度上引导自己的动作。然而，与单纯的力量型动作相比，这种动作快速和复杂得多。若出了差错，你只有一瞬间的时间可以补救。练习次数越高，你的疲劳程度就越高，你的集中力也就越差，这使得你越来越难以控制动作，更别提出错后进行补救了。

出于这种考虑，你不应为了达到某个目标而拼命提高练习次数。你的练习次数不应该高到让你感觉动作可能会略微走形的程度。你的目标是提升动作的完美程度，而不是提高次数。后者往往事与愿违。

### 3. 提高次数会引起错误的心态

使用“次数”这个概念无非是让训练系统化——我们需要用可量化的方式来衡量负荷的增加量。杠铃训练与自重力量训练都是典型的系统训练。在爆发式体操中，我们真的不关心负荷是否增加，我们关心的是提升效率、实用速度、爆发力和动作的复杂程度。但是，我们只能依靠动作的利落程度来衡量这几个方面的提升程度。次数与这些毫无干系。而且，若想着“次数”，你就无法想着“利落”了，对吧？因此，一定要让自己摆脱只考虑提高次数的陈旧思维模式，它在这里起不到什么作用。我们需要一些新东西！

希望你们这些在“双重进步”的思维模式中出生并长大的家伙认真阅读了之前的几页，并且能原谅我没有在本书中提倡次数目标或类似的升级标准。不过，你们是聪明人（因此你们在读这本书），所以你们的下一个问题大概是：既然我不以某个次数为目标，那么我如何知道何时应当升级到技艺链中的下一式呢？





不同的技艺需要不同的心态。若过于关注下一次动作，你就无法专注于当前的动作。对于慢速的动作，关注次数是有效的；然而在爆发性动作中，有这样的心态可不是什么好事

## 如何知道何时升级到下一式：了解PARC

前面列出了避免以次数为目标的3个原因。如果你注意到它们，那么你大概已经了解自己在当前应有怎样的态度。你应当关注的不是一个动作能够做多少次，而是这个动作能够做得多好。简单地说，在一项技艺中掌握了基本的运动能力之后，你就可以前进到下一式了。记住，是之后，不是之前。

现在，我知道你在想什么。“掌握”和“能力”这样的术语是极为主观的，对于不同的人，它们可能有不同的含义。对，因此我将列出爆发力训练中能力的4个要素，以便更清楚地表达我的意思。为我的学员解说这些概念时，我偶尔会用“PARC”这样的首字母缩写来帮助他们记忆。

### PARC：能力四要素

P-PROFICIENCY 熟练度

A-ADAPTATION 适应力

R-REGULARITY 规律性

C-CONFIDENCE 信心

下面，我们来略微深入地了解一下能力四要素。

### 熟练度

熟练本质上意味着能够正确地做某事。做本书中的练习时，你需要完全（或大致）按照我的描述来做。做双立臂时，你需要摆动晃身，转动手臂进入上翻阶段，并将自己撑到单杠上方。你要一条条地对照我的描述，利落且高效地做每个分解动作。熟练并不意味着绝对完美。做那些动作时，你并不需要成为世界级的体操运动员，也不必期待那些固执的职业教练为你打出完美的10分。没有人为你打分，也没有人用一些理论上理想的体操评判标准来评价你。你的任务是做出那些动作，并且打造实用速度和爆发力。就算这一侧的肘关节或那一侧

的脚所处的位置有些偏差，只要不伤到自己，就没有人在乎。为了卓越而奋斗，但永远不要失去自己的自由！



“我所说的‘正确’动作，指的是一个人喜欢的最实用的技艺。发现自己的能力之后，发展那些技艺。只要不违背基本原则，我就不在意是否以脚跟高过脚趾的姿势进行侧踢。大多数经典的武术训练只不过是重复而已，机械得如同流水线一般，毫无个人特色。”

——李小龙

## 适应力

这与你的身体应对当前所需技巧的能力有关。许多人的神经系统能够极快地适应，从而学会某项技艺，然而他们的身体拖了后腿。精神想要——并且能够做到——但肉体是虚弱的。当然，第一次被要求做前手翻时，也有少数人能够（极为勉强地）做。然而，这么做了后，他们感觉自己的双肩快脱臼了，同时感觉腹部的某块肌肉和手腕受伤了，并且第二天痛苦了一整天。这么做显然对关节没有好处，而他们也不应当继续按这种步调训练。在练习某一式时，若你的身体冲你大叫或总是出小问题，那就说明你还没有准备好前进到下一式，尽管你已经掌握了做这一式的技巧。事实上，你最好稍稍后退几式，练习不会伤到自己的动作。同样，你也不应该敷衍地做热身练习。

## 规律性

有规律性很重要。成功地做出一次正确的背落前空翻（第八式）并不等于你可以尝试助跑前空翻（第九式）了！情况往往是，在10次尝试中，你只能正确一次！在做翻转动作时，这一点尤其明显。不要误解我。即使是奥林匹克体操运动员，做动作时也有可能摔倒或失误，甚至做基础动作时偶尔也会如此。我们偶尔会搞砸，在快速而复杂的爆发式体操中尤为如此，这是人之常情。然而大原则是，若在10次尝试中你不能成功9次（中间有休息），那就说明你对这项技艺的熟练度不够，还不能前进到更难的技艺。

## 信心

你只有真的已经成功且安全地将一个动作做了许多次，才能有这种自信：你站出来做这个动作，并且知道自己能做到——不是勉强地做到，而是做得极好且留有余地。若每次做动



作前都有些担心，那你就还没有完全掌握它，所以应当停留在那一式。不过这肯定不是坏事，因为这意味着你能够从这个动作中学到更多东西。很好！永远记住，升级到下一式本身并不能打造实用速度、技巧和爆发力，而只能展示实用速度、技巧和爆发力。打造它们的是你在能够做到的动作中投入的持久而细致的努力。

## 应用PARC进行升级

在训练早期就领会PARC的含义将对你极其有益，因为这样你就能做自己的教练，并且判断怎样以及何时升级了。在这一点上，观察别人训练是一种很棒的方式，但没有什么比得上朴素的自知之明。下面是应用PARC的一些例子：

### P：熟练度

如果你了解动作并且不自欺欺人，那么熟练度是极易测定的。在鲤鱼打挺的结尾，你应当稳如磐石。若向后倒，就说明你还不熟练，需要继续训练。

### A：适应力

假如你隔几天做一次前手翻，但是每次尝试均以疼痛和腹肌拉伤告终，那就说明你的身体还没有充分适应。考虑后退一两式，或者做附加练习以改善自己的身体素质。

### R：规律性

倘若你正在练习自杀跳，并且在热身后每尝试两次只有一次能动作标准地跳过棍子，那就说明你的规律性还不够，需要继续训练。

### C：信心

假如你内心希望前进到后手翻，但是害怕会伤到脖子，那就说明你心态有问题，而且缺乏信心。在这种情况下，绝对不要前进到下一式，你甚至应当考虑回到上一式去。

上面的4个概念易于应用，我已经尽量把问题简化了，伙计。若正确应用它们，你的训练就将变得更容易和更安全，而且从长远来看，你将更快地取得进步；若忽略它们，那么受伤和灰心将在前方等你。我将这些概念展示给许多试图抄近道绕过它们的家伙看，最终，他们中的聪明人全都回头来了解PARC了。

为何不在一开始就聪明一些呢？



以PARC为参考，你将更快并且更安全地达到最终式

熄灯！

爆发力训练最大的一个难点在于无法客观、明确地让人知道安全和合理升级的时机，而这同样是爆发力训练酷得要命的原因之一。参考PARC的话，你依赖的将是自己的判断力、直觉以及一些不会造成伤害的测试方法。这些要素全部都是我所说的身体智慧——真正的体操大师必备的素质。

再把本章读一遍并真正理解PARC的含义。深刻领会它们，直到不看任何笔记就能写出一整页关于它们的内容，或者能够向一位训练伙伴透彻地阐释这4个要素。不要胡乱尝试本书中的技艺，否则你极有可能受伤，这非我所愿。从头开始打造基础能力，并找到适合你当前能力的爆发性技艺，让你能够安全地训练且有收获。使用系统性的计划，等你的爆发力和能力开始增长时，参考PARC来决定是否前进到下一式。

我相信你已经懂了，孩子。



# 第十一章 平行的训练之道

## 爆发力和技巧

针对本书中的技艺链，我推荐两种不同的训练方式：

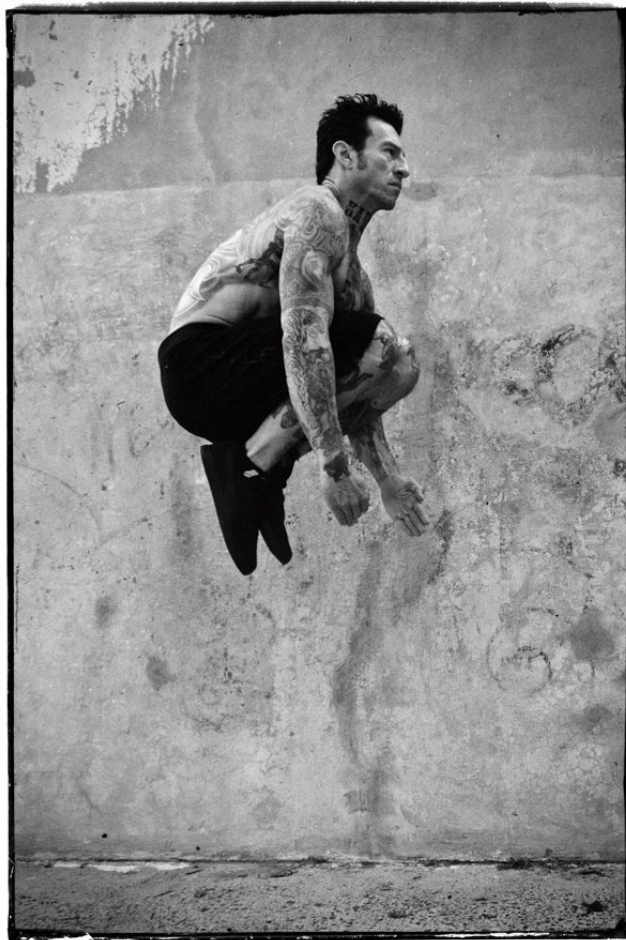
- 爆发力训练；
- 技巧训练。

使用哪种方式取决于你正在练习的技艺链。

### 为何有两种不同的方式？

已经有大量文章和书籍谈到了不同的训练方式，因此我在此只简明扼要地说一下。粗略地说，本书中有两类动作：主要打造基础爆发力（力量加速度）的动作以及同时要求复杂运动技巧的动作。（这样分类有些重叠，但大体上说得通。）

直跳是打造基础爆发力的动作之一——它不需要多少技巧。为了打造爆发力、增强关节和从整体上改善你的爆发性表现，你只需要一次次地重复练习直跳。后空翻是技巧性动作之一。它自然需要巨大的爆发力，但也要求神经系统确实学会了这个动作——它并不仅仅关乎“肉体”上的能力。显然，很多人具备做后空翻的身体素质（爆发力、实用速度和关节强度），然而他们并不能真的做出来，因为他们缺乏技巧。



跳跃非常简单，能够打造爆发力。像空翻这样更加复杂的技艺同样能打造敏捷性，并且可被



视作技巧性动作。针对不同类型的动作，你应当以不同的方式进行尝试与训练

	爆发性动作	技巧性动作
动作类型	• 简单（通常是上上下下的动作）	• 复杂（通常涉及翻转、部分翻转或运动方向转换）
运动素质	• 有速度的力量 • 可以量化的表现能力 • 关节强度	• 协调能力 • 平衡能力 • 时机感
训练对象	• 肌肉 • 神经肌肉接头 • 关节	• 神经系统 • 思维

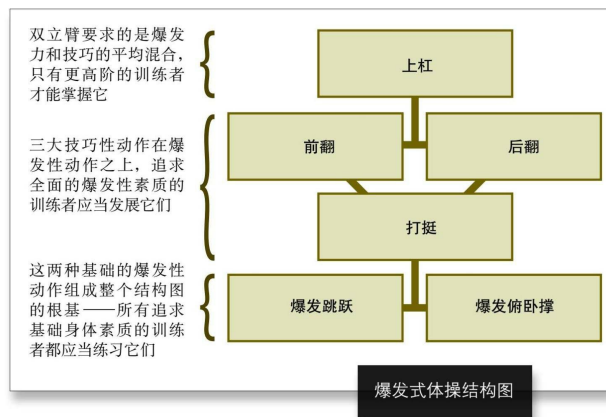
还有一种方式能帮助你理解这种区别，那就是用电脑进行比喻。基础爆发性动作锻炼的是肌肉、软组织、神经肌肉接头乃至骨骼，打造的是硬件。技巧性动作锻炼的是神经系统和思维，升级的是软件。为了获得最好的系统，你需要二者兼备，对吧？一开始，你要打造极好的硬件——不断充实并改善它们——之后你就可以装载高级软件了。

动作分类

本书中的六大类动作不可互相替换。你应当将爆发跳跃和爆发俯卧撑视作基础的爆发性动作，将打挺、前翻和后翻视作技巧性动作。上杠对技巧和爆发力的要求更为均衡，但假如你想要最大的爆发力，那么最好更多地将其视为技巧性动作。（作为附加练习的屈臂撑严格来说既不是爆发性动作，也不是技巧性动作。你可以将它作为常规的力量型动作来练习——低组数，每组次数适量即可。）



爆发性动作和技巧性动作之间存在重叠——在建筑物之间跳跃时，二者皆需



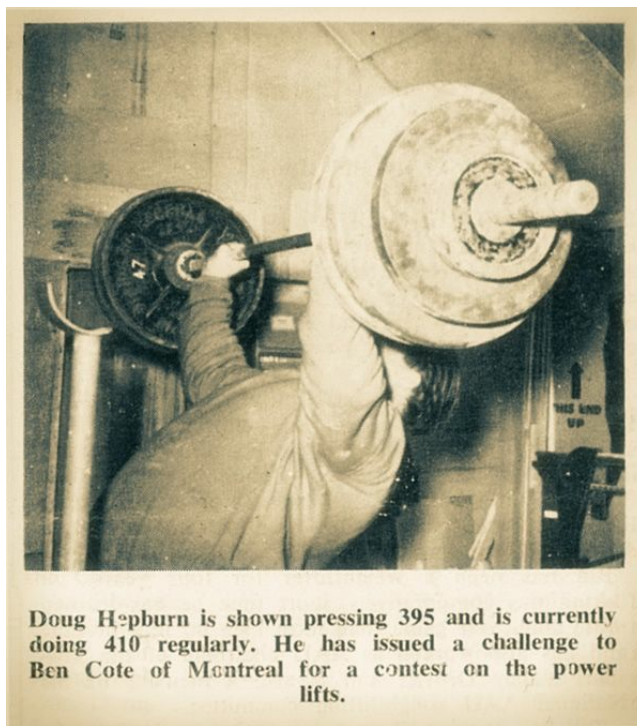
## 爆发力训练与技巧训练概述

在接下来的两章中，我将列出爆发力训练与技巧训练在操作上的不同之处。现在，我只是概述一下基础理念。训练的基本原则是，主要锻炼肌肉和关节（爆发力训练）时，你的主要目的是花时间让自己身体的相关方面适应那些刺激——训练结束并且休息了一天或者更长一段时间后，你会发现自己变得更强了。而在技巧训练方面，即在身体已经适应的前提下，你真正在锻炼的是神经系统。从一定程度上说，那些区域几乎立即就能适应。

我们来举两个极端的例子，将使用巨大重量的奥林匹克举重训练（爆发力训练）与钢琴演奏（技巧训练）进行对比。在一天中，举重的次数越高，你的表现就越糟，因为你的肌肉和关节疲劳了；然而，弹奏钢琴越频繁，你就表现得越好，对吧？（当然，超过某个界限你也会疲劳。）那是因为，神经系统的适应速度远比肌肉和关节的快。

最终，这意味着你应当使自己的爆发力训练艰难而短暂，之后休息一两天，再进行下一次训练。做你需要做的事，然后停下来。技巧训练则截然不同，你能做多少就做多少！例如，越练习，你的后空翻就做得越好，因此要尽可能多地练习（练习次数要尽可能地高）。只要在训练中没有太压榨自己的肌肉和关节，就尽量频繁地练习——事实上，你能够达到的训练频繁程度通常远超你的想象。





在技巧训练与爆发力训练的对比中，演奏小提琴是一个极端的例子。它是一项纯粹的技巧，需要大量的练习（每天数小时），而且不需要太多休息。相比之下，另一个极端——推动重物——所需的练习较少、休息较多

至此，你要牢牢把握这一点：除了一些重叠的内容，基于爆发力的动作和基于技巧的动作从本质上说是不同的东西，需要用不同的方式训练。在下表中，我尽我所能地将两种方式总结了一下。

	爆发性动作训练计划	技巧性动作训练计划
训练原则	努力让动作越来越有爆发力	努力让技巧越来越娴熟
每组次数	为了获得最大的爆发力，每组 1 ～ 3 次	为了获得最出色的技巧，每组 1 次
每回组数	不定，最好不超过 20 组	只要不疲劳，组数尽可能地高
频率	每隔几天训练一回	可以每天一回甚至数回

## 熄灯！

不同训练方式的细枝末节理解起来似乎很复杂，但本章的主要思想其实非常简单。爆发力训练的主心骨应当是爆发跳跃和爆发俯卧撑，它们易于练习，能够锻炼身体，并且能为下半身和上半身打造出巨大的爆发力。在这些爆发性动作的基础上，你需要增加基于技巧的动作，它们允许你以更复杂（通常也更敏捷）的方式利用自己的爆发力。针对这两类不同的技艺，你应当分别进行训练。

如何做到这一点？下一章将向你介绍我打造爆发力的方法，第13章将介绍发展技巧性动作的最佳方式。



## 打造爆发力

六功的性质是不一样的。鲤鱼打挺和空翻这样要求技巧和敏捷性的技艺看上去大概性感得不可思议，然而只有拥有纯粹爆发力的人才有资格尝试它们。我说的“纯粹爆发力”指的是什么呢？好吧，我告诉你，是：

- 能将身体带到足够高的地方的腿部弹跳力；
- 能向上团起双腿的中段的爆发力；
- 能增大惯性（并且将身体有力地推离地面）的肩部与手臂的爆发力。

随便玩一把奇妙的空翻和打挺并不能帮助你打造这种爆发力。你应该在尝试这些技巧性动作之前打造它——通过艰难而持久的爆发跳跃练习与爆发俯卧撑练习。

## 线性进步，而不是走马观花！

就算阅读了这些文字，很多人仍然会以错误的方式使用爆发跳跃和爆发俯卧撑这两条技艺链。我说的是什么意思？以爆发跳跃为例，我说的是他们将尝试较简单的跳跃，之后是较难的，这样一路前进到最终式，然后宣称他们已经“征服”了这条技艺链。

它可不是这么用的。

要想成为有爆发性的训练者，你应当终生进行爆发跳跃技艺链（或类似技艺链）的练习。你是否认为自己已经“征服”了直跳（第三式），仅仅因为自己能够做出它呢？不行，你要持续地跳得更高！篮球巨星们日复一日、年复一年地练习这些动作，努力跳得越来越高，因为他们明白这样做能够打造越来越大的爆发力。这个道理也适用于爆发俯卧撑。线性进步正是这些基础练习的关键。当然，你要一式一式地往前走，而不要盲目地走马观花，急于冲到最终式——那真的很简单。你的目标是以这些动作为工具，终生持续打造爆发力并且让你的关节保持完好。

假如技巧性动作（尤其是空翻和打挺）是你的赛车，那么基础的爆发性动作（爆发跳跃和爆发俯卧撑）就是它的燃料箱。越是持续地练习它们，赛车的动力就越强劲。然而，倘若你不用爆发性动作来打基础，那么进行再多的技巧训练也是白搭——你的进步将糟糕透顶，而你将如同一辆燃料耗尽的快速赛车。

## 避免受伤

持续进行爆发跳跃与爆发俯卧撑的练习不仅能增大肌肉的爆发力，也能提升肌肉、软组织甚至骨骼对这种力的承受能力。在训练中随意穿插特技动作的人将被不断地被膝关节扭伤、髋部损伤、脚腕扭伤以及脚部疼痛所困扰。只要花不多的时间练习跳跃，你就能改善这些身体部位的状态，避免上述几乎所有的问题。

与之类似的是，我听说过好几起练前手翻弄伤手臂的案例，其主角都是男人（总是男人），受伤的通常是前臂的桡骨。原因很简单：骨骼与软组织（减震装置）尚未适应高爆发性的动作。解决方案也很简单：谨慎而持续地在爆发俯卧撑技艺链中获得进步。我可不希望看到你们中的任何人受伤，好吗？在上蹿下跳之前，让自己的身体充分准备好！

## 爆发力训练计划的基础

说教已经足够多了。那么，你应当如何规划基础爆发性动作的训练呢？很多介绍弹震训练的书都包含大量复杂的图表，但是话说在前头，我并不热衷于此。假使你想看那些书并将其中的内容应用于本书的技艺中，那就去吧。就我而言，我更倾向于简单的设计。且在规划基础爆发力训练方面，我总是向我的学员灌输两条基本规则——我称其为“三规”和“六矩”。如果你在训练中遵循这两条规则，那么我保证你的爆发力将一飞冲天。

### 三规

在“每组做多少次？”这个问题上，我在本书中的建议简单得不能再简单了。我称之为“三规”。

#### 三规

进行爆发力训练时，每组不要超过3次。

就是这么简单。要想在六功技艺链中升级，针对不同的动作，你可以使用每组1次、每组2次或者每组3次的方案。次数不能再高了。

练习次数这么低怎么能打造实用速度呢？记住，你的身体只有做你叫它做的事情，才会变得更好。试着这样想：在充分热身的前提下做10次不间断的深蹲跳，你的动作在什么时候最快？第一次还是最后一次？答案是，如果进行了适当的热身，那么第一次或第二次跳跃是最快的。到了第十次跳跃，你的肌肉已经疲倦了，能量也耗光了，因而速度是最慢的。这个道理适用于所有的爆发性动作。不要浪费时间了，教自己的身体做慢速的动作吧。如果只做几次动作就停止，你将教会自己的身体用纯粹的爆发力来运动！

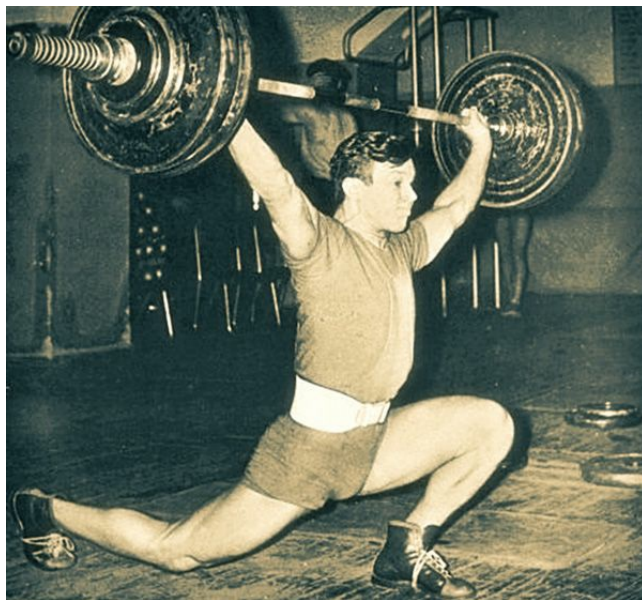
保证安全则是练习次数低的另一个原因。在尝试爆发跳跃和后翻这类快速的动作时，你的目标应当是提高熟练度（PARC要素中的P，），而不是提高次数。高次数地练习这样的爆发性动作会增大搞砸与出错的概率，甚至可能导致受伤。与做第1~3次相比，你在疲劳和难以集中精力的情况下做第10次更容易出错。

因此，练习次数绝不要多于3次！

#### 问题1：微不足道的3次是否足以强迫身体适应？

是的。请这么想一想，有些精英级别的举重运动员凭借每组次数极低的训练方案，成为这个星球上最强大的人。如果他们能够用这种方案改造自己的生理系统并且打造出高等级的力量，那么这种方案为什么不能对爆发力训练同样有效呢？当然，假如你的目标是增大肌肉或耐力，那么你需要训练更高的次数，迫使身体按你想要的方式进行适应。然而，对实用速度和爆发力而言，3次就足够了。





奥林匹克举重运动员使用的爆发力与六功中的爆发力并没有多大区别。他们通常使用每组次数较低的训练方案最大限度地打造爆发力，这也是你应当做的

**问题2：**如果我要打造耐力呢？我希望一口气做出非常多的拍掌俯卧撑，那样看起来很酷。

这个问题的答案是：好吧，如果这是你所追求的，那么你要练的不是爆发力。难道不是吗？你是在为耐力而努力。为此，你当然应当提高练习次数。然而，若你追求的是实用速度、爆发力与敏捷性，请坚持低次数——不高于3次。要想尽可能快地在那些技艺链中取得进步，你需要打造爆发力。因此，坚持三规吧。



为了让围观者震惊，一口气做20次飞人俯卧撑的确很酷。然而，首先你要能做出这个动作，对吧？最好的方法是使用低次数的训练方案

## 六矩

前面的三规限定了你每组的练习次数，而接下来的六矩限定了每个动作的练习总次数。在应用过程中，你只需记住，练习的总次数为6的倍数。

最好像下面说的那样限定每个动作的总次数。

- 初级训练者的目标应当是每个动作的有效次数为6次
- 中级训练者的目标应当是每个动作的有效次数为12次
- 高级训练者的目标应当是每个动作的有效次数为18次

那么，你应当如何应用它呢？很简单，让我们假设你正在练习深蹲跳。倘若你是初级训练者，那么你的目标应当是每个动作的有效次数为6次。

现在，根据三规，你每组应该做1次、2次或3次动作。只需要简单地计算一下，我们就知道，在一回训练中，我们至少有3种基本方案可以选择。第一种是：

6×1

即做6组，每组1次，这样有效次数就是6次。这就是所谓的“单次”方案，非常适合打造爆发力，因为它允许你以最大的努力和专注力投入每次动作中。然而，另一方面，你无法利用反弹效应，这种效应在一些动作中非常有用。另外，每组一次的训练方案花费的时间显然多于每组多次的训练方案。

下面是另外一种方案：

3×2

即做3组，每组2次，总数还是6次。对吧？（我觉得没错。）这是经典的“双次”方案，可以利用一些反弹效应，同时允许你非常专注，从而保持动作的严谨。这是一种好方案。

还有一种方案：

2×3

即做2组，每组3次。很多爆发性训练者和教练对每组3次（即所谓的“三次”方案）简直再熟悉不过了。3次练习可以真正构成一个练习组，并且让你的注意力不至于过于分散。若你在练习高次数或多种类的动作，这么做还能节约一些时间。这也是个优势，对吧？

为了获得6次的有效次数，你还有其他方案可选：

3×1

1×3

即做3组，每组1次，再加上1组3次。或者：

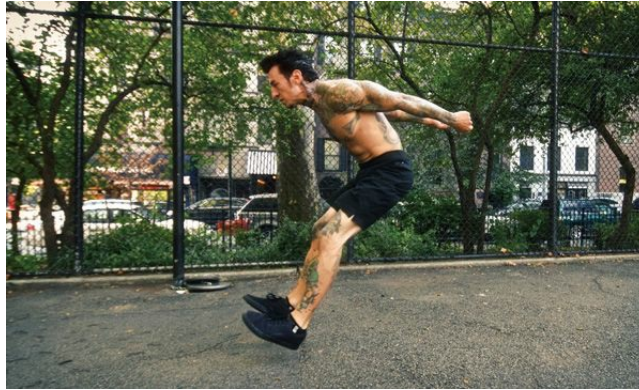
1×3

1×2



1×1

依次按照三次、双次和单次方案进行训练。这是许多可能的“混合型”方案之一。



三规和六矩能够在爆发力训练计划中完美地结合，为你带来大量可供选择的方案

从这些方案中，你可以了解什么是“殊途同归”，我的朋友。只要遵循三规（关于每组的次数）和六矩（关于总次数），你就能尝试大量不同的方案以完成自己的次数目标。

六矩是经过长期实践验证的规则。我已经让几百位训练者按照它进行训练，他们都变得更快且更具爆发性，其程度甚至超出他们曾经最疯狂的梦想的范围。一部分原因是它能迫使训练者系统性地安排自己的训练周期，否则他们的训练将一团糟。这确实有效。实践一下你就知道了，年轻人。

**问题1：这些训练方案中，哪一种最好？**

它们都很好！只要遵循三规和六矩，你做的就是正确的！

**问题2：我应当按哪种方案训练？单次、双次或三次方案？**

这就看你自己的了。你可以都尝试一下，看哪一种更符合你的要求。一般来说，它们同样有效。但是由于某些心理因素，一些人倾向于单次方案，也有些人喜欢双次或三次方案。享受你的选择，并且不要忘记——你并不需要终生坚持同一种方案。你可以在每回训练中使用不同的方案。尝试三次、双次和混合型方案，将它们揉作一团吧！只要遵循三规和六矩，就没关系，孩子。

**问题3：每个动作总共做6次对初级训练者来说够吗？**

如果说有哪个问题听得我耳朵起茧，那就是它了——够吗？坚定的训练者通常都想要多一些、多一些、再多一些！我对他们报以崇拜之情——该死，我自己也曾如此。在爆发力训练中，你尤其应当记住的是，更多并不一定是更好。爆发并不意味着有氧或增肌——它意在刺激神经系统，而不是使你精疲力竭。一定量的爆发性练习能够增大你的力量、加快你的速度并降低你受伤的可能性。然而，爆发会为关节、软组织甚至骨骼带来负担，超量的爆发力训练确实会增高你受伤的可能性。不要忘了，你们中的多数人在打造爆发力的同时，也在打造肌肉或力量。坚持较小到中等的训练量非常好，你将发现自己取得了进步。不要想太多，也不要开始前就觉得自己会失败。

#### 问题4：如何知道自己是初级、中级或高级训练者？

凭经验来说，你是初级训练者，假如：

- 你刚开始接触爆发力训练；
- 你有一些相关经验，但是经历了一段休整期或受伤恢复期；
- 你觉得（即使只有一次）自己正在练习的动作非常难（练习难度极高的动作时，有时你也应当将自己视作初级训练者）。

你是高级训练者，假如：

- 你至少能轻松掌握当前技艺链的前七式。

你是中级训练者，假如：

- 你不属于初级训练者和高级训练者的范畴。

和所有的分类体系一样，这种分类体系中也有例外。然而，这并不是说它的基本分类是无效的。有时，我们不得不“含糊”一点儿。

#### 问题5：在练习组之间，我应当休息多长时间？

进行足够的休息，让自己呼吸平稳，并且完全准备好练习下一组：这通常需要10~30秒的时间。（在等待下一练习组的时候，30秒远比你读到文字时所想象的长！）组与组之间的休息时间应该不超过1分钟。记住，在爆发力训练中，你并没有让自己（如同在肌肉训练中那样）力竭。倘若心理上的准备需要1分钟以上的的时间，那也是可以接受的——只要不超过3分钟就好，否则前一练习组带来的神经系统方面的收益将开始消失。准备进行下一组练习时，不要瘫坐在椅子上，更不能躺在地上。这么做会通知你的神经系统开始下调挡位。你也不需要跑动，只要用你的双脚站着就好。



在组与组之间的休息时间里，不要坐下或躺下，因为这样做会过度降低你的心率，并且让你的神经系统松懈下来。请双脚站立

#### 问题6：我应当选择哪种爆发性动作？



通常，你当前能在爆发跳跃和爆发俯卧撑技艺链中做到哪个动作，你的爆发力训练就应该主要集中在那个动作上。（要想知道如何正确地在技艺链中升级，请回顾第十章中的PARC要素。）其后的所有爆发性动作都有其价值，并且都能让你取得线性进步：你能跳得更高或者拍掌更多次等等。因此，如果你愿意，可以在自己计划好的组数和次数范围内选择练习多种动作。

## 问题7：我能放弃三规和六矩，遵循其他规则吗？

你当然可以遵循其他规则！如果任何教练或“导师”宣称你只能遵循他（或她）的规则，那么快逃命吧！真正成为自重训练（或其他任何训练）精英的真谛是，你必须学会自我训练。除非你是专业运动员，否则没有人会在你的训练过程中持续地关心你、呵护你、宠爱你。你将必须掌握自我教导的艺术。一方面，你要忠诚地按照他人的规则进行实践以验证它是否有效以及有怎样的效果，然而更重要的一方面是，你要将这些已有的规则融会贯通，探索、试验并整理出属于自己的东西。

三规和六矩是简单的、傻瓜式的规则，也是经过验证、确实能带来不凡效果的规则，因此我建议我的学员遵循它们。在我赠予你们的东西中，它们是最好的；如果我给你其他任何东西，我都会觉得不对。那么，这是否意味着其他东西都是无效的，你不可以提高次数或者不应当进行检验呢？绝对不是！

## 熄灯！

我已经尽我所能地简化本书的第三部分（涉及“怎么做”的问题）了。然而，这些内容还是占了这么多页面。如果你尚未领会所有的细节，不要急，这些东西不会跑掉。（除非你是在公交车上偷偷阅读本书，而书的主人是邻座那个熟睡的家伙。如果是这样，你就应当以更快的速度读下去了。）

到此为止，最重要的内容可以概括如下。

- 六功的性质不完全相同：一些意在打造基础爆发力（如爆发跳跃和爆发俯卧撑），另一些则更应该被界定为技巧性动作（如打挺和空翻，在某种程度上也可以算上上杠）。
- 基础爆发性动作和技巧性动作应当按照不同策略、有区别地练习。
- 爆发性动作是必不可少的，并且应当作为你训练的主心骨，因为它们使你有可能做出技巧性动作。
- 遵循三规和六矩，为自己的爆发力训练制订计划。

如果你在专心阅读——我知道你很专心——那么你的下一个问题将是：我应当如何针对技巧性动作制订计划和训练呢？

下一章会告诉你，美人儿。

# 第十三章 限时训练和巩固训练

## 发展技巧

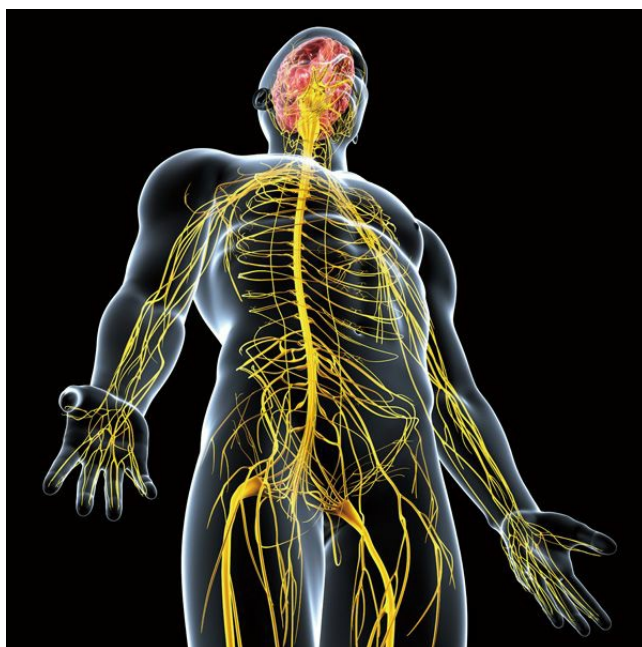
第十一章所说的技巧训练——适用于空翻和打挺之类要求大量协调性与敏捷性的复杂动作——能够总结为4个要点：

### 选择正确的动作

最适合技巧训练的动作是你的爆发力已足以做到，但因协调性不足而未能正确掌握的动作。做一个动作时，请自问：“我能否轻松地以完美的姿势做出这个动作？”若答案为“是”，那么你就不需要对这个动作进行技巧训练了。你可以采用传统的“组数×次数”的训练方案，或者升级到更具挑战性的动作。

### 以完美为目标

在技巧训练中，做每一次动作的目标都是完美地演示它。你不应当热衷于一些主观目标，比如要“努力”训练或鞭策自己进步。沉湎于“更高”或“更快”这样的客观目标也不可取——把它们留给爆发力训练吧。因为疲劳时你的动作会走形，所以对技巧训练来说，每组的次数都必须极低甚至是单次的。如果你已经过于疲劳，无法真正尽全力进行一项技巧训练，换句话说，你的动作开始走形了，那么是时候收工了。请带着平常心，将技巧训练视为“练习”，而非“锻炼”。



在技巧训练中，你需要以神经系统训练的模式而不是肌肉训练的模式进行思考。每组做一次对空翻和打挺这样的动作来说是理想的。为了正确掌握一项技艺，每次尝试后，聚集能量、平复气息、让身体恢复正常状态并进行精神性调整，这些都有帮助。单次方案同样有助于避免过度疲劳，以便把动作做正确

### 以大训练量为目标



技巧训练能够增大爆发力，然而它最主要的作用在于提高神经系统的协调性。神经系统通过“重复”来学习所有技巧（包括特技）——有时这被称为赫布定律。简单地说，越是频繁地重复做某件事，你就能越快学会它。若每组做一次或少数几次，那么为了获得大训练量，我们必须提高练习的组数。所以，我们的结论是——尽可能频繁地练习。

## 在训练过程中保存精力

这一点与前面两点相关。若希望自己每次的动作都尽可能地完美，并且希望频繁地练习一项技艺（通常是一天数回），那么你不能在技巧训练中让自己精疲力竭。这就意味着，你在练习间隙应当充分休息以防疲劳累积，避免劳累到反应迟钝或肌肉和关节酸胀的程度。那么，在两次动作之间应当休息多久呢？休息到你觉得足够为止。做比较容易的动作时，你可能休息几秒就够了；而做要求比较高的动作时，你可能需要休息一分钟乃至更久。当然，若有需要，你可以休息更长时间，比如几小时。为了能真正保存精力，在技巧训练中偶尔休息一两天非常棒，这能让身体完全从疲劳状态中恢复。

下面就是技巧训练的核心：

- 永远以完美的动作为目标；
- 每组只做一次或极少的次数；
- 练习组数极高；
- 在训练过程中保存精力——在练习组之间充分休息。

以上是提炼过的理论精华。然而，如何将这4个要点应用于日常训练呢？这里有两种基本方式：限时训练和巩固训练。

## 限时训练

在第十一章中，我（似乎）向你强调过，对技巧训练来说，围绕次数和组数安排训练的效果不如爆发力训练或肌肉训练。其原因在于，相较于把动作做得越来越完美，你能做多少次没有那么重要。

那么，假如不以“3×10”的方案练习一个动作，你应当如何规划自己的训练计划呢？

最基础和最有效的方式是限时训练。很简单，在训练中安排一段时间（比如5分钟）进行一项技艺的练习。你不用计算组数和次数，只需盯着时钟（或设置手表或手机中的闹钟）练习，5分钟后停止就行了。注意，这并不是要求你在5分钟之内不间断地练习——那样训练量就太大了！你应当做的是做一次动作，然后休息，让自己呼吸平稳，并且自我感觉已准备好了，再做一次动作，直到满了5分钟。

举个例子，让我们假设一个人正准备开始练习前翻技艺链。充分热身后，他从第一式肩滚开始。他记下了当时的时间，做了第一次动作，之后抖动放松，回想做这个动作的感觉。等眩晕感消退后，他进行了另一次尝试，因为他并不清楚之前做的动作是否正确。现在，他的呼吸加快了，所以他进行了几次深呼吸，让自己的呼吸平稳下来，之后又做了一次。这样

反复练习，持续5分钟后结束。这就是限时训练。

虽然限时训练也能用于爆发力训练，但它更适合技巧训练。它让你免于记数字或担心无法打破最近一次的纪录，允许你思考、内省并且探究自己正在做的事情。它也允许你心无旁骛地练习很多次，并且避免疲劳。对初级训练者来说，5分钟就比较好了，但是你若乐意，也可以延长时间。不过，不要养成这样的习惯：盯着时钟，试图练习更多次。若想练习更多次，那就增加1分钟或者你所需的更长时间。你只需记住，在训练中，1分钟感觉起来或许非常长，远超你在阅读本书时想象的长度。比方说，一个训练者身体条件良好，在每两次动作之间休息10秒。如果保持这个节奏，那么每分钟大约做5次，10分钟内就能做50次了。还不错。

限时训练在以下情况中效果极好：

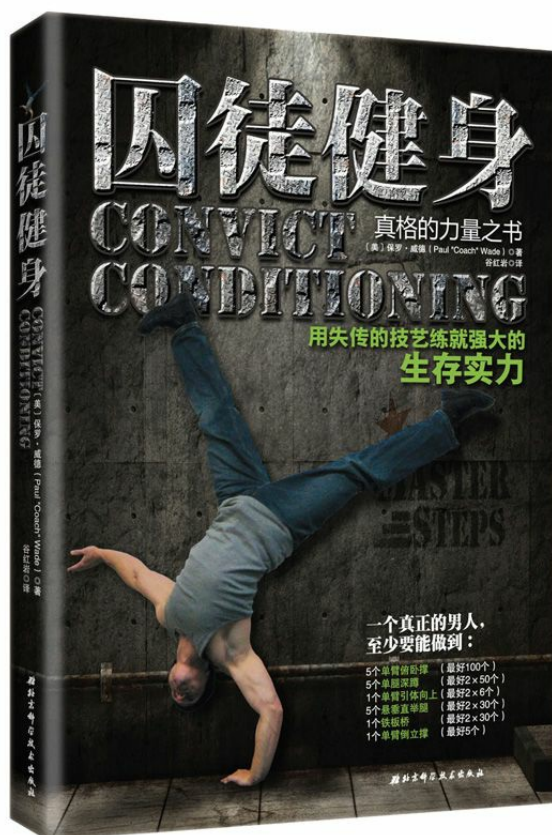
- 你能够多次做出某个动作；
- 你正在快速取得进步；
- 你正在练习多种动作，并且需要将它们纳入自己的计划。

如果懂得“榨干”每个动作的营养——稳扎稳打并持续从已充分掌控的动作中受益——那么限时训练能够长久地带来极好的成果。然而，这种训练也有一些负面影响。（事情不总是这样吗？）一方面，这种训练方式限制了你的训练时间，因为它意味着你只能在一天内拥有极短的训练时间。在一些人看来，一天的24小时中，只用5~10分钟训练或许有些不划算。另一方面，限时训练只有对你已经能频繁练习的动作才卓有成效。若你在尝试尚未完全掌控的极难的动作——但已处在能完成的边缘了——那么巩固训练可能会有更好的效果。

## 巩固训练

在《囚徒健身》中，我已经描述过巩固训练了：





“如果你真的在某个动作上碰到了问题，根本做不了几次，可以尝试巩固训练……有时，练习某个系列很长时间之后，你很难从上一式升级到下一式……随着训练的深入，这种情况并不罕见。巩固训练是处理这种状态的好办法。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……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。”

——《囚徒健身》第十一章

巩固训练适用于以下情况：

- 你正在挑战你还不能做得很好的某一式或某一项技艺；
- 某个动作你甚至做一次都很勉强；
- 取得进展过于困难。

巩固训练事实上是自然的训练方式。许多进行了多年负重训练的训练者认为，训练必须分成一段一段的，每段的训练量都等于“组数×次数”。在他们看来，巩固训练是离奇而费解的。然而，巩固训练并不是什么革命性或极端的東西，它事实上是对人类来说最自然的训练方式。它是我们本能会采取的方式，只要我们没有长期受到“组数”和“次数”的洗脑。倘若观察一个尝试学会某个困难动作（如霹雳舞技巧、啦啦队的动作或跑酷技艺）的儿童，你就会发现，他并不会一次训练很长时间，并且隔几天再练。他会在上课前去操场上尝试几次（当

然以失败告终），然后在课间休息再尝试数次，夜里还会在自己的房间里再试几次。最终——如果他坚持下去，或许还在状态不好的日子里让身心休整了一下——他将掌握那个动作。这种训练方式会累积出很高的次数，并且这是我们人类学会任何东西的唯一的终极方式。同时，它也有点儿类似于幼兽在“玩耍”中学习的行为模式。

然而，巩固训练也有它的缺陷。由于它不是系统的训练方式，所以你需要有良好的直觉（身体智慧）来控制训练频率，避免训练不足或训练过度；另外，即使并不会花费多少时间，但如果你事务繁忙（如工作、学习和做家务等等），这种方式对你而言也会是一种折磨；最后，只有在你专注于一两种动作时，它才能最好地发挥作用。加入的动作越多，“适应”效应就越分散，你的神经系统也就越有可能不畅通。因此，对六功的所有技艺链同时应用巩固训练的话，要么极为困难，要么适得其反。



对于需要掌握平衡的动作来说，巩固训练的效果非常好。一天之内尝试几次，直到你的神经系统明白了它是怎么回事

熄灯！

正如我在第十一章中指出的，本书中的大多数技艺链（如打挺、空翻和上杠）并不真的适用健身房中“组数×次数”的常规训练方式。本章提出的两种方式——限时训练和巩固训练——效果更好。

限时训练和巩固训练都有优点，但也都有自身的缺陷：限时训练限制了你的练习时间，而巩固训练不能很好地安插进既定的计划中。出于上述原因，大多数人希望在日常训练中把二者混合起来。我建议大多数人采用限时训练的方式，将大量练习插入一份简明的计划中，而在遇到瓶颈或希望进步得稍快一些时加入一天数次的巩固训练作为补充。

为了外面那些欲求不满的男人，在下一章中，我将白纸黑字地列出一些计划。



# 第十四章 训练模板

## 计划范本

在《囚徒健身》中，我将计划模板的数量缩减到最少。可最近，似乎很多人都想探讨计划模板。回想我在里面的时候，我们满脑子都是训练。我们关注的总是提高次数、改善技艺、打破纪录以及学习新技巧，几乎不曾发觉我们还需要“计划”这玩意儿！

以长远的目光来看，我认为给大家提供大量计划不是什么好主意。如同我在第一本书中描述的那样，一个训练者能够学会的最重要的东西是自我教导的艺术。它以你自己的汗水开始（也很可能这样结束）。你训练，并且在此过程中学习。这种观点或许让我看起来如同某些老气横秋的隐士一般，这样也好。

## 专注于升级，而非模板

真正懂得“囚徒健身”的教练、专家和训练者都深知，“升级”（而非计划）才是整个体系的关键。只要掌握了让训练卓有成效的原则，你就可以在各种计划——增肌的、练力量的、增强关节的等等——中升级。计划模板本身（无论是哪个该死的天才发明的）没有什么魔力，魔力只源自训练者自己的专注、努力、坚持和身体智慧。专注于变得更好，计划就会自己出现。



因特网是一群00后的栖息地，他们终日谈论、写作和询问与训练相关的东西，但是从来不肯抬起屁股来训练。别再白费精力寻找什么“魔力健身法”了，你应当做的是将那份精力与好奇心投入你的下一回训练中

真的，在《囚徒健身》中，训练模板真的没有那么重要，在本书中更是如此。这里的大多数动作都是基于技巧的，这就意味着每隔数日进行的低组数、高次数的常规训练对它们来说不疼不痒，而能让你更频繁地练习这些动作的巩固训练更有效。但是，巩固训练无法直接安插到普通和固定的计划模板中——它要求灵活性、直觉与判断力。若阅读过之前的几章（你读过吧？），你就会赞同我所说的。

尽管如此，我仍会尽力为你提供一些指导。在本章中，为了适合不同的目标，我将介绍一些基础的——并且我希望是实用的——训练计划安排方法。

## 热身规则

注意：后面的计划模板只规划了“锻炼组”，即热身后作为训练主体的练习组。

在任何艰难的训练前，热身都是必不可少的，而在练习快速动作时，它愈发紧要。你要确保自己的肌肉温暖而柔软、关节已活跃起来并且神经系统也调整到位了。

热身还会逐步减小神经抑制效应，也就是上调你的“爆发力”挡位，让你变得更强大。因此，在力量举重或者奥林匹克举重中，作为热身的试举非常关键——它使运动员变得更强大。

你需要热身多久取决于各种因素：你的身体条件、年龄和环境温度等等。良好的热身应当包括以下方面。

- 做转动关节的动作。
- 做长达数分钟的给全身加热的高次数练习：各章中的许多小空间练习非常合适，一些模仿动物的动作也不错。
- 通过紧张柔韧性练习，伸展所有紧张的部位。
- 做少数几组即将练习的动作的简易版本，也就是做2~3组同一条技艺链中靠前的动作。只要之前进行过一些高次数的热身练习，此时你可以像对待锻炼组那样保持低次数。

## 巩固训练前的热身

进行爆发力训练前，你应当进行热身——即使全天进行巩固训练也要这样做。当然，你的热身时间不应过长，因为一天积累下来的大训练量可能会让你力竭。然而，练习你正在攻坚的动作前，你可以尝试放松关节的动作，外加几次该动作的简易版本。

## 纯粹爆发力

第一天：	爆发跳跃	3 组，每组 2 次
	爆发俯卧撑	3 组，每组 2 次
第二天：	休息	
重复		
(以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。)		

对刚开始接触爆发力训练的人来说，没有比这更简单的训练方案了。这套方案在一回低强度的训练中将两种基础的爆发性动作结合了起来。甚至在力量训练、有氧训练或者某种体育项目的训练前，你都能这样训练一回（需要先热身）。当你进步后，开始增加训练量。

## 变式



● 上面所说的组数和次数仅仅作参考建议，你可以根据三规和六矩调整你的组数和次数。

● 这是为新手制订的训练量极小的计划。随着身体条件的改善，你可以提高组数和次数。然而，你需要一直记住的是，爆发力训练并不是耐力训练。请确保你的每次动作都干净利落，并且能发挥你最大的爆发力。一旦感觉疲劳，就应当立即停止。

● 倘若这些练习让你过于酸痛乏力——爆发力训练可以很艰难——就多休息一天。

● 另一种稍微不同的变化是交替练习两种动作：第一天练习爆发跳跃，第二天练习爆发俯卧撑，第三天休息，或者不安排固定的休息日，而是根据自己的感觉来休息。

### 三位一体

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 2 次
	打挺	5 ~ 10 分钟
第二天：	爆发俯卧撑	6 组，每组 2 次
	打挺	5 ~ 10 分钟
第三天：	休息	
重复		

加入其他技艺链的练习前，我建议你较好地掌握爆发跳跃与爆发俯卧撑。也就是说，在这两条技艺链中均达到第六式。确实要开始技巧训练时，我建议你首先尝试打挺。为什么呢？有3个原因。首先，打挺能让你掌握锻炼敏捷性的基本技巧，因为涉及身体的部分翻转、髋部的弯曲（将双膝拉向头部）以及腰部的爆发性动作。其次，与其他技艺链相比，打挺技艺链对身体来说是非常易于接受的。最后，这条技艺链也是最容易的——如果做不出打挺，你就不用指望做出空翻以及合格的双立臂了。本计划允许你继续自己的爆发力训练，同时获得大量打挺练习——9天内可以练6回打挺。这应当能够帮助你漂亮而迅速地取得进步。（注意，我并没有规定技巧性动作的练习次数，只建议了限时训练的时间段。关于限时训练。）

### 变式

● 降低强度：若你需要，可以在每两回训练之间休息一天。

● 提高强度：若你是渴求更高训练频率的狂人，可以跳过一天的休息，连续训练4天再休息一天。然而，这或许有点儿过头了。

### 四轮驱动

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 2 次
	打挺	5 ~ 10 分钟
第二天：	爆发俯卧撑	6 组，每组 2 次
	前翻	5 ~ 10 分钟
第三天：	休息	
重复		

一旦你在爆发力训练中有所成就，并且掌握了打挺的要领（大约练到第六式或第七

式），若希望开始学习六功中的更多技艺，就可以在训练中增加一些新动作。一般来说，最好在开始后翻技艺链前进行前翻技艺链的训练，其原因（在我看来）在于，虽说前空翻要想做好比后空翻难，但是较为初级的前翻技艺比相应的后翻技艺容易。这是由恐惧这个因素决定的：许多新手害怕把头向后仰着翻转。上面这个方案减去了一回打挺训练——至少，你此时应当已经体会到那样频繁训练的收益开始减少了——并加入了一些初级的前翻练习。

变式

- 任何一份出色的计划都应当留有灵活操作的余地。若热爱打挺并且希望更频繁地练习它，那么在前翻练习前，你可以做几次（比如5次）单次的打挺。
- 要想获得更多的锻炼，你可以进一步扩展上述方案，在第一天和第二天均进行5分钟的打挺训练，之后进行5~10分钟的前翻训练。但要注意，不要贪多嚼不烂——过载会极快地引发身体能量的枯竭。

二十五次

一天：

任何技艺链

每回 5 组，每组 1 次（两回之间间隔 2 小时，共 10 小时）

重复并按需休息

（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）

谁说你必须练习六功的全部？或许你只想学习这些技艺中的一项？（这么做可以有很多原因，比如你是一位摔跤者，并且希望在练习桥的过程中附带掌握后手翻，或者只对一条技艺链感兴趣。管它呢！）真想这么做，一个好方法是以一种非常特别的方式进行巩固训练：从技艺链的第一式开始练习。稍微热身后，进行第一式的5组单次练习——每天训练5回，每两回之间的休息时间不少于2小时，这样每天就可以训练25次。能以正确的姿势完成全部25次动作后，你就可以前进到下一式了。有需要的话休息一天。

变式

- 为何不混搭一下呢？即使你希望在两条技艺链上获得快速的提升，这种方法也同样有效，只要你每隔1小时交替练习两种技艺。（同时练习两条以上的技艺链可能有些过头了。）
- 本方法就是一种系统化的巩固训练方法，我们显然可以根据它进行多种形式的调整，具体选用什么方案取决于你要练的动作的难度、身体条件和可用于训练的时间。下面有一些具体方案可供选择：

——每小时3次×5小时 = 15次

——每小时5次×5小时 = 25次

——每小时3次×10小时 = 30次

——每小时5次×10小时 = 50次



## 二日分期

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 3 次
	爆发俯卧撑	6 组，每组 3 次
	打挺	5 分钟
	后翻	10 分钟
第二天：	爆发跳跃	6 组，每组 3 次
	爆发俯卧撑	6 组，每组 3 次
	前翻	10 分钟
	上杠	10 分钟
第三天：	休息	
重复		
(以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。)		

若致力于打造最高水平的爆发力、实用速度和敏捷性，最终，你会想要练习本书中的全部技艺链。在一回训练中练习6条技艺链并非不可能——奥林匹克体操运动员甚至能每回练十几种动作。但在我看来，这样做对大多数人来说过头了，会引起肉体枯竭和精神僵化。大多数情况下，你最好将6条技艺链分两天进行训练，并且每天实实在在地专注于3类动作。

## 变式

● 本变化方案仍然与巩固训练兼容。应用上述方案时，你可以在一天的任何时候短暂地练习一下特定的技艺链。当你“陷”在某个动作中，需要额外的练习时，这种变化方案特别有效。



## 肌肉男

爆发跳跃	5 ~ 10 分钟	在锻炼腿部（如深蹲）前进行
爆发俯卧撑	5 ~ 10 分钟	在锻炼胸部（如慢速俯卧撑）前进行
打挺	5 ~ 10 分钟	在锻炼中段（如举腿）前进行
前翻	5 ~ 10 分钟	在锻炼肩部（如倒立撑）前进行
后翻	5 ~ 10 分钟	在锻炼下背部（如桥）前进行
上杠	5 ~ 10 分钟	在锻炼背阔肌和上背部（如引体向上）前进行
(以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。)		

我怀疑本书的大多数读者并不仅仅有兴趣发展爆发力——很多人或许已经在进行力量训练或肌肉训练了。将爆发力训练融入现有健身方案的一种极佳方法是，在进行常规的力量训练或肌肉训练前，对相应身体部位进行爆发力训练。由于能够给神经系统“充电”，开始时进行的中等训练量的爆发力训练——其程度应当远不至于让你在力量训练或肌肉训练前力竭——能够真正增加你在常规训练中的力量。正是出于这个原因，许多旧时代的大力士会在负重深蹲前进行爆发跳跃练习。在已经让人很辛苦的训练日程中增加爆发力训练可能对你要求

过高，因此你一定要悠着来——适当地在这里加一种新技艺，在那里加一个练习组。大多数力量型运动员或健美运动员使用“分期方案”，意在分期锻炼有限的几个身体部位以促进恢复，因为强行插入能锻炼全身的爆发性动作可能会破坏之前制订的严格谨慎的计划。唯一的解决方法是小心一些。而且，倘若你的进步速度下降了，或者你感觉疲惫或疼痛了，就立即减速。记住，你可以不时地插入一天的休息，或者直接跳过一些短暂的爆发性巩固训练。

## 功夫小子

这是更高阶的方案，面向练习全部六功的经验丰富的爆发力训练者。这个方案的训练频率更高，因此更有针对性——第一天的内容包含跳跃技艺（爆发跳跃、打挺、前翻和后翻），第二日更多地锻炼上半身的爆发力（爆发俯卧撑和上杠）。

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 3 次
	打挺	5 分钟
	后翻	10 分钟
	前翻	10 分钟
第二天：	爆发俯卧撑	6 组，每组 3 次
	上杠	10 分钟
第三天：	休息	
重复		
（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）		

## 变式

- 本变化方案对能够完成最终式的人来说非常棒——将专家级动作（每章“超越”部分的练习）添加到上面所列的训练计划后。（对已能完成所有最终式并且专注于其他技艺的人来说，它也能作为维持性训练计划。）
- 如同往常一样，若开始厌倦自己正在练习的动作，就临时增加一天的休息。除了某些特定动作外，爆发力训练总是包含大量重复的练习。如果偶尔休息一天还不够，就在每回训练后固定安排一天休息——对有些人来说这样更好。

## 熄灯！

不要浪费任何时间用以寻找完美或有魔力的训练计划（很多人似乎就在这么做）。魔力来自人自身，来自个人的努力、直觉、坚持和投入。计划从来都是第二位的，从来都是。正如李小龙说的，训练并不是一项客观的事业，而是主观的。它的主要动力来自人类的精神和灵魂。它们是精妙而活泼的东西，需要得到妥善的对待。要想在这个游戏中长存，你要记住：有创意一些，对自己好一些。要自由、灵活，每6~8周多多少少更改一下自己的计划，让它保持有趣、有吸引力。伟大的比尔·玻尔（Bill Pearl）过去常说，没有哪种训练方案能够满足一个人一生的需求。他说得对。

所有出色的计划真的都不是“程序”，而是方案。你可以混合各种变量——组数、次数、动作顺序和训练频率——来适应自己的生活、直觉或需求。或许你在商业健身房中锻炼，或许你需要（或希望）遵循传统的7日计划，那很好——只要在本书介绍的计划中加上或减掉一天就可以了。很多人跟我谈起我之前几本书中介绍的计划时，就仿佛它们是铭刻下来的律条一般。他们是不是太抬举我了！更糟的是，他们对自己没有足够的重视。掌控自己的训



练，相信自己。允许自己以自己的步调进行训练。我看好你，孩子。

# 额外章节

## 额外章节一 “教练”威德的十大顶级外挂

### 高阶速度训练

若通读了本书，现在你应当知道哪种方法最有可能让你变成具有爆发力的训练者，也就是成为掌握几种经典动作的精英。这几种动作都要求拥有巨大的爆发力、可怕的速度和令人惊叹的敏捷性与反应力。你应当明白训练这些动作的最佳进度，并且已经了解怎样制订计划了。

大多数的作者大概会就此停笔，见好就收。和他们不同，我太蠢了。此外，我真的好喜欢为你们写这么多东西。因此，我不得不在睡前添加这么一章。在这里，我将同你们分享我的十大顶级策略，让你们获得比子弹还快的速度！






在这10个策略中，有一些是极为基础的，能被任何有点儿常识的人理解，而且任何希望真正加快速度的人都应当应用它们。其他的策略略显深奥，有些完全称得上古怪。你自行选择吧。只要其中有一个策略有助于你训练或者改变了你对训练的看法，我写的这些东西就是有价值的。

来吧。

### 加速策略1：在速度回路中作弊！

速度回路是我们在做超快速动作时的理论过程，这些动作包括躲避迎面而来的拳头、跳起来接住飞盘甚至跳上朝自己冲来的汽车。要想最大限度地发挥速度训练的效果，你从一开始就应当重视并理解这个过程。原因何在？因为它包含了一些大多数训练者都会自动忽略的内容。

让我们看看速度回路包括哪几个阶段：

阶段一	前知觉意识	
阶段二	知觉速度	
阶段三	认知速度	
阶段四	决策速度	
阶段五	动作速度	

### 1. 前知觉意识

这是快速运动的第一个阶段，在这个阶段你意识到自己可能需要快速移动。假设你身穿一件写着“湖人弱爆了！”的T恤衫坐在洛杉矶一家廉价酒吧中，被几个体型壮硕且满脸愤怒的篮球迷包围了。如果稍微有点儿脑子，你就会意识到你有可能被围殴，即使这件事尚未真



实地发生。这就是前知觉意识。这个阶段包含对周边环境的感觉意识，但也包含对当前情况训练有素或直觉式的思维分析。倘若在某些情况下，你不得不面对无法预测的事——比如你正走在路上，突然一块砖头迎面飞来——那么这个阶段或许完全不存在。然而，这种情况极为罕见。

## 2. 知觉速度

在这个阶段，你第一次察觉到需要你快速运动的事情发生了，比如拳头迎面而来。这主要是通过视觉确定的，但在某些情况下你的其他感觉也能起很大的作用。

## 3. 认知速度

眼睛锁定迎面而来的拳头后，你的大脑用了一瞬间的时间真正意识到发生了什么事情。信不信由你，我们能够在眨眼间想到一只手快速移动的多种原因：这个大块头朝着我摔倒了？这家伙准备拍我的肩？或者准备同我击掌？还是准备攻击我？

## 4. 决策速度

假设现在你确认自己正在遭受攻击，你需要决定最佳的应对方案。当然，这一切发生得极快。忘掉你在福尔摩斯电影里看到的吧。电影中的小罗伯特·唐尼（Robert Downey Jr.）能够瞬间完美地规划出打斗的每一个阶段，但在现实中没有那么多时间让你的大脑做出经过深思熟虑的决定。你必须在一瞬间做出决定：闪躲、格挡或先打对方一下。

## 5. 动作速度

很好，你的大脑认为你应当抬起手臂且身体后仰以挡住这一拳。剩下的，就是让自己的身体真正做出这个动作了。动作速度关乎神经系统和（或）肌肉实际上能够怎样快速地按照来自脑部的指令运动。

关于回路已经有大量不同的描述，有些用了不同的术语来描述各个阶段，有些则将其分为更多复杂的阶段。如果你更喜欢自己的描述，那就太酷了。

上面举的例子最让我觉得有意思的地方在于，大多数希望加快速度的人将自己的训练时间毫无保留地用在阶段五上以打造更快的动作速度。这很棒，但是有很大的问题——这么做的人错失了其他4个阶段。要知道，在让你变得真正快速的所有因素中，它们占80%！

怎么解决？寻找有利于其他4个阶段的训练方法，并将其纳入自己的训练中。后续的几个加速策略将专注于这些内容，并为你提供一些好点子。

## 加速策略2：应用格雷茨基法则

韦恩·格雷茨基（Wayne Gretzky）是有史以来最伟大的曲棍球运动员之一——或许没有之一。他拥有大量惊人的运动素质，其中最令人印象深刻的或许是他那闪电般的速度。记住，曲棍球运动本身就对速度有着极高的要求。

被问及如此优秀的原因时，格雷茨基总有这么一个标准答案：

“优秀的曲棍球运动员在球来的时候进入角色，而伟大的曲棍球运动员在球可能来的时候就进入角色了。”

——韦恩·格雷茨基

想想这种素质与速度回路是如何产生关联的：它与反应时间或动作速度无关，而是一种预测能力。因此，它与阶段一——前知觉意识有关。

任何人都能将此应用于需要快速移动的任何运动或者任何状况中。不是消极地等着对某件事做出反应，而是努力主动地预测要发生的事——即使仅仅提前一瞬间，你也能在更短的时间内做出反应，从而让你比旁边的家伙快。在格斗或紧急状况中，它确实管用。不过，它也能应用于所有运动项目，如网球、篮球、摔跤等，只要你喊得出名字。



格雷茨基之所以是顶尖的曲棍球运动员，一部分原因是他具有预判曲棍球运动轨迹的能力，这让他获得了近乎“无限快”的速度

如何在这个方面得到提升呢？要点有三：开放感觉、集中精神和了解当前状况。通过尝试，你几乎能立即掌握前面两个要点，第三个要点则需要你研究——研究你参加的比赛、所处的环境以及你的对手。若能投入一些精力，你就有很大可能发现提示即将发生的事情的蛛丝马迹。在拳击比赛中，你的对手是否将重心移到靠后的腿上以准备进行前踢？在网球比赛中，你的对手是否看向你的左侧，意图将球往那边打？这样的线索太多了，但只要了解当前的运动或环境，你应该能推理出有用的东西。

这是最合理和最根本的加速方法，然而似乎极少有人在这方面努力。大多数人过于习惯依赖“第六感”，而不是做出快速的预测。如同动物一样，我们只会在肾上腺素激增时才做出本能的反应，而极少发挥我们人类的潜力去释放大脑的能力。

如果这种预测能力对韦恩·格雷茨基如此关键，那么它就是值得我们深思的，对吧？



## 加速策略3：训练感觉！

如果说上一个策略与速度回路的第一阶段有关，那么这个策略则与第二阶段——知觉速度有关。

在我们的整体速度中，感觉的整体正常与高效发挥着重要的作用：如果我们比较慢地看到一件“事件”发生，那么做出反应也会比较慢。整体速度如何很大一部分取决于反应时间的长短，而需要你做出反应的对象是一些外部的“事件”，如拳击、踢击、迎面而来的投射物或障碍物等等。这些“事件”本质上大都是可见的：我们看见了它们，之后视觉知会我们判断何时并且如何做出反应。我们往往深信速度完全关乎快速反应的肌肉系统，以至于极少训练我们的感觉系统——五感。

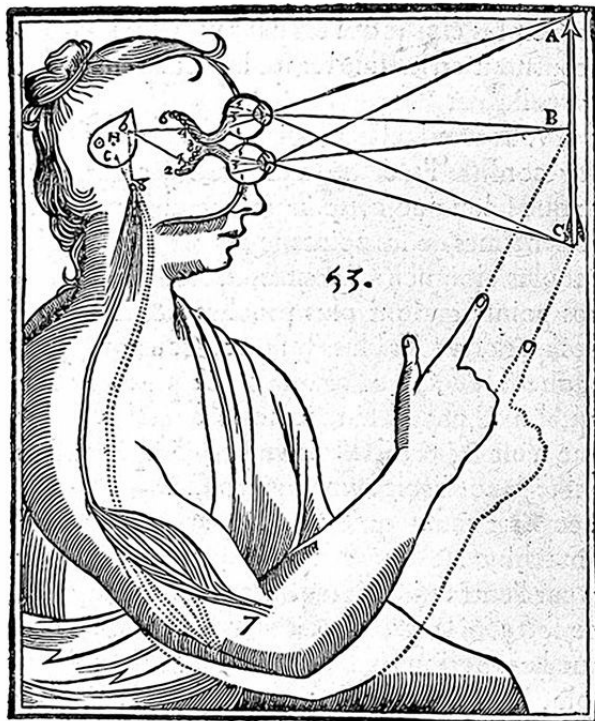
武术家，尤其是那些推崇传统和经典训练体系的武术家，或许是例外。较古老的武术包含大量训练不同感觉的方法，所有人都可以从中学到很多。训练感觉只需要自己的想象力，不过，我会在这里介绍一些能让你有所启发的东西。



所有随意肌都能通过体操获得更大的力量，即使是眼部肌肉。图为19世纪20年代的保健类书籍中的眼部操

## 视觉

提升眼睛健康度的动作不胜枚举，排除眨眼反应的凝视烛火的古老瑜伽技艺仅仅是其中之一。还有一种训练方式是让眼球做8字形的“绕圈”运动，做10次，休息并重复。行走时四处看能够锻炼眼部的肌肉和组织——注视不同距离的不同物体可以令晶状体保存柔软和清新。渐渐地，你的双眼肌肉将运动得更快，从而加快你的知觉速度。你也可以轻松地训练你的周边视觉，比如看电视时侧着坐，眼睛直视前方，看看能否看到电视画面。眼侧的神经增强之后，你可以进一步增大观看角度。



## 听觉

当今的世界喧闹得要命——电视机和收音机的声音真的像在敲打你的五脏六腑。法国哲学家卢梭曾预测道，随着科技让生活变得方便，我们的自然感觉将相应地退化。这是真的。我们中的大多数人都长时间注视着电视机或电脑之类的东西，听力减退更是现在的流行病。我们的先祖是捕猎者和采集者，为了及时发现猛兽或猎物，他们不得不关注最轻微的树叶的沙沙声，甚至是草叶弯曲的声音。通过特别的训练，你的听力将恢复到旧石器时代的默认设置状态。将电视的音量调低，直到你几乎听不到它；等你又能听清时，继续调低音量。感觉冥想则是更高阶的方法：静坐一会儿，很快你就会发现周围的世界绝对不是“寂静”的——你将通过听觉发现墙皮的剥落、水管中的水流、屋外的鸟和远处的人。通过这种方式，你可以逐渐将自己的听力提升到变态的水平。音波定位也是可以练习的一项好技巧：将某个“安静”的东西（如排风扇正在工作的笔记本电脑）放在一段距离外，然后闭目原地转圈，直到听不到它的声音。停下来，努力去听，判断它的确切位置。在格斗中，知道轻微声音的源头——特别是视线之外的——显然非常有意义。

## 触觉

通常，我们并不将触觉视作与速度有关的感觉，但从潜力上说，与视觉相比，我们可以更快地对触觉做出反应。很多警卫或保镖使用一项被杰罗夫·汤普森（George Thompson）称为“篱墙”的技艺：他们轻轻地将双手伸出放在胸前，在侵袭者触到他们指尖的一瞬间——也就是在他们的攻击范围之内了——出手。通过一种名为藕手的练习，中国古代的咏春拳大师将触觉反应训练提升到科学的高度。李小龙被视作这个领域（或任何领域）最迅速的男人之一，他就自幼学习咏春拳。这是否是一种巧合呢？我并不这么认为。

## 嗅觉或味觉

嗅觉或味觉能否帮你加速？或许能吧。哺乳动物全都能通过嗅探空气了解周边环境，而蛇这样的爬行动物会伸出舌头以帮助自己采取行动。许多物种能够获取其他生物释放的信息



素或激素，理解其中包含的特定信息，比如吸引、恐惧或潜在的暴力等。当然，人类大概再也无法有意识地从环境中获得那些东西了，但是相信我——这些感觉并没有消失，只不过表现为某些情况下的“直觉”而已。大多数文明人强行忽略自己对他人和事物的直觉反应。不要这样。不论身处何地，你都应当聆听直觉并信任它们。即使是今天，它也能决定你的生死。



螳螂手是一项复杂的格斗练习，意在开发闪电般的触觉反应。一些大师甚至蒙住双眼进行练习

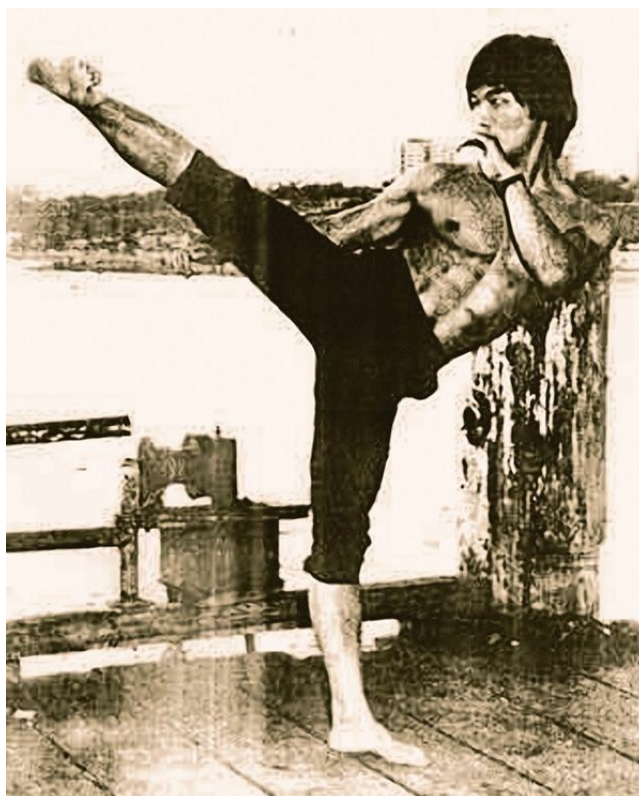
## 加速策略4：开发反应通道！

去美国联邦调查局的训练学校看看，你会发现那里大多数的危机训练都是让人练习相同的技艺（这是古老的策略），不断重复。这么做与两种理论有关。它的理论基础是耶克斯-多德森（Yerkes-Dodson）法则。这条法则说的是，情绪与表现存在较高水平的负相关。换句话说，在危机或极为重要的事件中，情绪极度兴奋时，你的表现（包括速度）将降到谷底。因为在这种情况下，你不能思考。你必须把你的行为“编入”你的神经反应程序中，不需要“自己”在场就能把事情做好。

如何给自己的反应“编程”呢？这与另一种理论有关，其名为赫布定律，有时候它也被叫作重复法则。它说的是，一起兴奋的神经元会连接在一起。换句话说，若想将一些特定的自动行为（如格挡拳击、打网球或射击坏蛋等）编入神经系统的程序中，最佳方式是反复练习。我说的“反复练习”是什么？有一个关于功夫的古老故事，讲的是一个徒弟想学一种用于格斗的特殊踢击技巧，向师父询问如何做。那位大师回答，要想准确踢出一次，他必须先凌空演练1000次；当凌空踢没有问题后，他需要对着真实存在的固定目标踢1000次，然后朝移动的目标踢1000次，最后对着真人完美地踢1000次——只有到那时，他才可以在实战中准确地踢出一次！这就是我所说的反复练习。让动作成为你的一部分。



图为美国联邦调查局的射击训练。要想将一个动作“编入”进入自己的反应程序，6~10次练习是不够的。你需要练习成百上千次



汤姆·王（Tom Wong）——功夫大师！这一脚，他练习了可不止一两次

这些与速度有什么关系呢？这涉及速度回路的阶段三和阶段四——认知速度和决策速度。这两个阶段的速度并不来自思维过程，而来自神经系统的自动反应。获得最佳反应的唯一方法是通过练习将他们编程。通过上千次练习将速度“软件”安装到神经系统中，你将无懈可击！

## 加速策略5：利用弹震训练！

太多的训练者（甚至还有教练）混淆了弹震训练和爆发力训练。练习爆发跳跃或爆发俯卧撑的许多训练者自称在进行“弹震”训练——他们错了。二者并不相同。

弹震训练是苏联人尤里·沃克霍斯基（Yuri Verkhoshansky）在20世纪60年代后期创造的“秘密”技巧。任何能让肌肉在负荷下短时间内被拉伸（然后收缩）的动作都可以称为“弹震”动作。原本，它通过利用重力快速给肌肉施加拉伸压力来实现。典型的例子是深度跳跃，即让训练者跳下一个平台（当他落地时，其肌肉被快速拉伸）并立即跳回去。

尤里开发这种训练方法意在帮助田径训练者。他相信，突然的下落能够“冲击”肌肉和神经系统，使得它们防御性地做出回应：反向发出额外的爆发力。尤里并没有创造“弹震训练”这一术语，它来自一位看过苏联人训练的美国训练者弗雷德·维尔特（Fred Wilt）。最初，这种方法名为“冲击训练”。这种训练方法通过激活牵张反射效应来起效（至少是部分起效）。现代运动学家对其进行了拓展，增加了“拉伸紧缩循环”之类的理论以及“肌肉纺锤体”和“肌腱高尔基体”等概念。



那么，我们如何将弹震训练的理念应用于本书的练习呢？弹震训练的关键在于以下落开始每一次动作，略微下沉（关节弯曲）后立即向上爆发。这最适合爆发性动作，也就是爆发跳跃和爆发俯卧撑。训练方法有两种。第一种（也是最炫的）方法是跳下箱子并向上跳回去（甚至跳上另一个箱子，或者跳向半空中）。

同样的理念也适用于俯卧撑：在俯卧撑的起始姿势，双手放在体侧的两个箱子上，之后从箱子上落下，再爆发性地弹回箱子上。一些人这样做时弹回的高度十分惊人。

第二种（也是更简易的）方法是不间断地做高次数的练习。想一下，假如你从地面起跳，那么第一次跳跃并不是真正的弹震式动作，因为此前你没有经历下落的“冲击”。然而，第一次跳跃落地后立即进行第二次跳跃，你就能受到落地的冲击力了。因此，只要不停歇，第二次动作（以及此后的每一次）就都是弹震动作。这对俯卧撑同样适用——利用第一次动作的下落立即为下一次动作“充电”。

在空翻和打挺之类的技艺的两次动作之间，你最好在短时间内深呼吸以便集中精神进行调整。然而，若做得到，你就不要将这种休息方法应用于高次数的爆发跳跃与爆发俯卧撑练习中。你要像机关枪一般地做这些动作：使出全部的力量做第一次动作，在落地时利用反弹力和肌肉的弹力立即将自己向上弹。尤里深谙此道。他知道冲击训练确实有效，并且能够加快你的爆发性速度。





另一种冲击训练方案涉及深度——从站立姿势进入俯卧撑姿势。这适合那些极为强大并且关节强健的人

加速策略6：减重！

这是明摆着的事情。但惊人的是，进行自重训练的人很少认真对待减重这件事。我并不是说体操大师需要线条分明的腹肌——那需要剥去最后一点儿脂肪，而一个人不需要瘦到那种程度就能达到自己的巅峰状态。即便如此，携带着10千克、20千克、30千克甚至40千克的过剩脂肪（如同现在大多数的美国人那样）可不是什么好事。

即使对体重小的人来说，后空翻、鲤鱼打挺和双立臂等动作也是难得要命的，而对带着大量额外体重的人来说，它们几乎是不可能做到的。我当然知道有些身材像水桶的人做得出这些动作——如果你之前没见过，努力找找就能见到。但你要想一想，那些人如果减掉额外的体重，能够变得多么惊人！哇！此外，你要想一下在做动作时额外的体重会为关节带来多少不必要的压力——很多很多。

体操，甚至是爆发式体操，实际上也只是动作而已。任何人（只要他还能动）都能参与



其中。即使极为肥胖，你也能从某些种类的体操开始训练。（当然，首先你要获得医生的许可。真可悲，我不得不这么讲，以免遭到起诉。）只要用不会伤及自己的最初几式开始训练就可以了——做点儿什么总比什么都不做好。升级式体操是能与减重一路前行的完美伴侣，因为它并不要求（如同肌肉训练或力量训练那样）超量摄入热量和蛋白质，也不会让你（如同进行有氧训练或耐力训练那样）过于疲惫，并且饿到大量进食以至于前功尽弃。同样，我一向认为，自重训练有着“潜意识效果”——迫使身体移动时，你的大脑意识到你的体重，从而调整你的新陈代谢和食欲。进行自重训练时，节食显然容易得多，这可不是我的一己之见。



中段的重量越小，你的爆发性就越强

那么，你应当如何节食呢？在任何一家书店里，与节食相关的书籍都是最畅销的，因此你大概不需要我唧唧歪歪了。我的观点在《囚徒健身2》中已经完整地陈述过了，所说的原则都是极为普通的：

- 永远不要挑食或偏食，在食物的选择上多做变通；
- 保持均衡的膳食（每餐吃一些碳水化合物和蛋白质，并且混合食用肉类、奶制品、蔬菜、水果和谷物）；
- 减少总进食量以便减重；
- 一日三餐（或许还有一两顿点心）；·睡前数小时禁食，试着空腹入眠。

这些建议不具颠覆性，也不奇异，但是与常见的垃圾般的健身建议相悖。后者包括：

- 严格选择食物——垃圾食品会杀了你；

- 首先保证摄入大量蛋白质，外加营养品；
- 计算摄入的热量和营养成分的重量；
- 一日进食6~8次；
- 不要让自己的胃空着超过2小时，否则肌肉会减少，而你会变胖。

倘若你真的想遵循这些常见的“健康与健身”建议，那就去吧。但要注意，这只会让我们变得更胖、更穷，得利的是那些营养品公司。

## 加速策略7：改善关节健康！

老人行动迟缓的原因之一是他们把自己调整到那种状态。从字面上说，他们总是迟缓地行动，从而将自己设置成“行动迟缓”模式。从潜力上说，他们的移动速度可以快得多，然而身体受限于正在运行的模式。设置这种模式的原因在于他们疼痛的关节。不论老幼，若真的想加快速度，你必须照顾好自已的关节。下面是我的基本观点。

### 避免巨大的负重

是的，我知道上千斤的负重深蹲是一些健身房中的风尚，然而以后你必将为此付出代价。在我看来，只依靠自重进行训练是让关节健康与长寿的最佳方案。自然的方式胜出，毫无疑问！

### 培养柔韧力量

我在别处讨论过这个问题——我也管它叫紧张柔韧性。在体操动作中利用自身的力量和负荷拉伸肌肉、弯曲关节，这样能增强关节，并且通过将血液引入软组织让它们恢复，从而获得理想的动作幅度。美国国家足球联盟成员用瑜伽作为康复训练不是没有道理的。

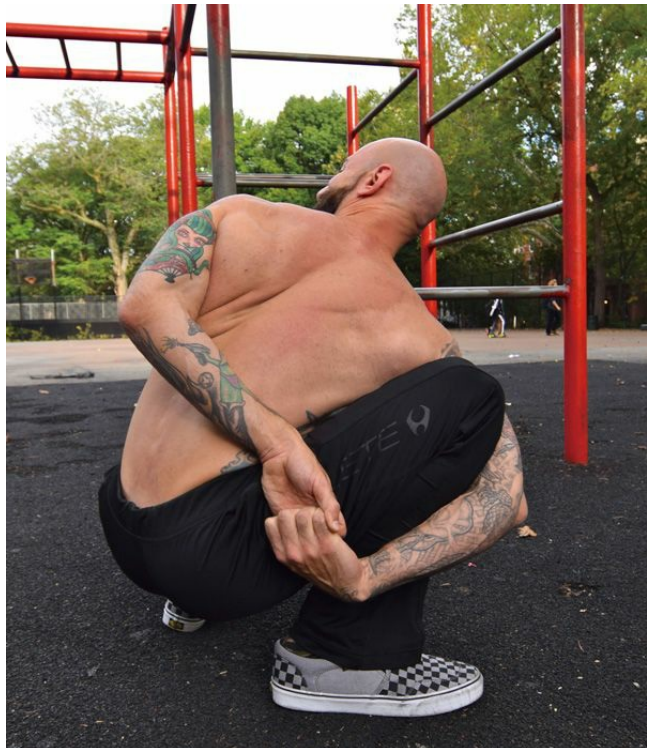
### 慢慢进步

旧时代的人通常缓慢地打造力量，一部分原因在于，他们相信肌肉的成长与发展快于关节（肌腱、软组织和软骨等）。对此，我完全赞同。缓慢地练习新动作，并且以合理的速度进步。等关节“跟上”肌肉后，你将刀枪不入。

### 消除自己的弱点

关节损伤通常会引起进一步的伤害，因为你将不可避免地过度保护受伤区域，导致更严重的力量不协调。链条通常断裂于最薄弱的一环，而绝不会是最强大的一环。因此，消除你的弱点！







自重训练和灵活性如影随形

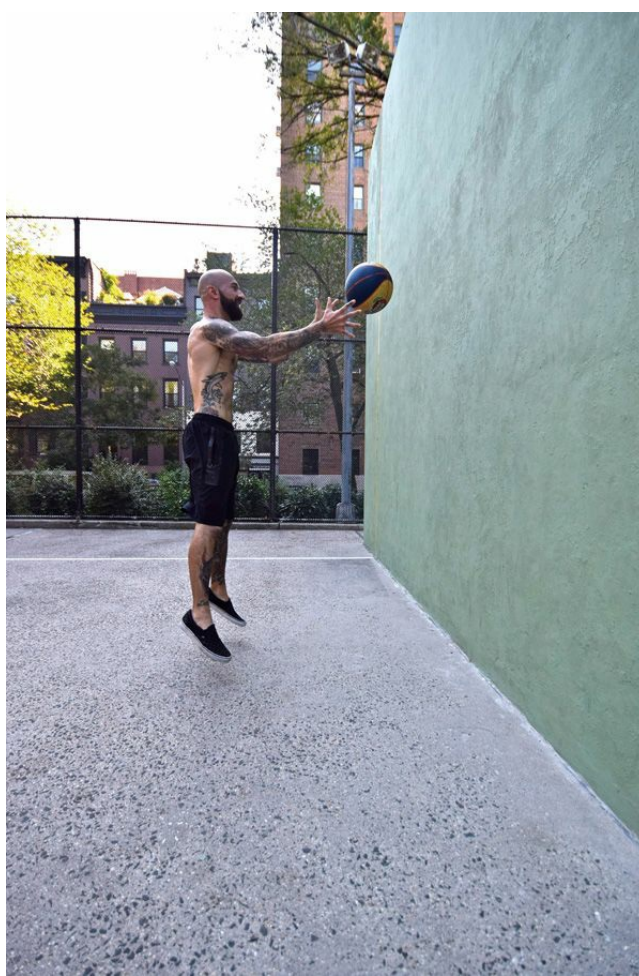
## 加速策略8：尝试篮球练习！

这是来自狱中的另一种训练方法。我认识的不少人都用单人的篮球练习来磨砺自己的反应力与运动速度。听起来或许有些疯狂，然而它意义非凡。长时间待在监狱的单间中，你的反应力生锈的程度会远超自己的想象。你可能参加不了任何团体运动，也没时间去玩游戏机。那么，如何磨砺自己的反应力呢？久经考验的篮球练习会帮助你。

训练方式只受限于自己的想象力，而我能想到的足以写满另一本书了。抓、扭、砸、躲、跳、屈、弹，你可以做诸如此类的练习。在此，我为你提供了一些基础练习以供参考。







跳跃投球：①距离墙面两臂远，将篮球抱在胸前；②尽可能高地跳起，在双脚离地的瞬间向着墙面投球；③在双脚落地前，你应当接住反弹回来的篮球







360° 投球：①将篮球抱在腹部附近，稍稍弯曲双膝进入准备姿势；②朝墙面投出篮球；③篮球离开双手后，立即跳起来进行360° 旋转并接住球（没有墙面的话，你也可以径直向上方投球）







下落接球：①将篮球拿到腰部那么高，稍稍弯曲双膝，但不要弯腰；②准备好后，放开（不要扔）篮球；③在篮球与地面接触的那个瞬间（不是之前！）下蹲，并在它再次接触地面前抓住它

## 加速策略9：掌握速度幻觉！

伟大的战略家孙武有这么一句格言：

“近而示之远，远而示之近。”

——孙武《孙子兵法》

以前，我有一个热爱拳击的好友。即便年近六十，他仍跟我说，他能把比他年轻得多的家伙打得找不到北，因为他比他们更高明。我一直在想他说的“更高明”是什么意思。我想，他的意思是利用身体姿势让对手误认为他们之间的距离比实际的远，然后——砰！出拳时，他的速度似乎比闪电还快。事实上，他出拳的速度很可能比对手出拳或出脚的速度慢，但看起来更快，因为他鬼魅的身姿让出击的距离没有看起来那么远。

自然，这并不是真的快过对手——只是看起来快——但在效果上是完全一样的。洛伦·克里斯汀森（Loren Christensen）将这个策略称为“速度幻觉”，并且在他的著作《速度训练》（1996年）中美妙地阐释了这种方法的艺术与科学原理。我建议任何对这个策略感兴趣的格斗者都阅读这本书——它一面世就成为同类书籍中的经典，并且在我看来，它的理论至今尚未被推翻。





那些像猫一样的格斗者比闪电还快。格斗只是一个例子，说明战术姿势能让你看起来比实际上更快

我还是以格斗为例来阐释速度，不过这项基本策略——孙武的策略——能应用于任何需要以速度面对对手的运动，如足球、篮球和曲棍球等等。如果能用多种暗示方法来蒙蔽对手，使之无法准确判断你的方向和姿势，那么他们就会被你“表面的”速度给绕晕。

无论你想走蛮力路线还是实用路线，这个高明的策略都将超乎你想象的有效。

## 加速策略10：想象快速，朋友！

想象快速，你在逗我吗？

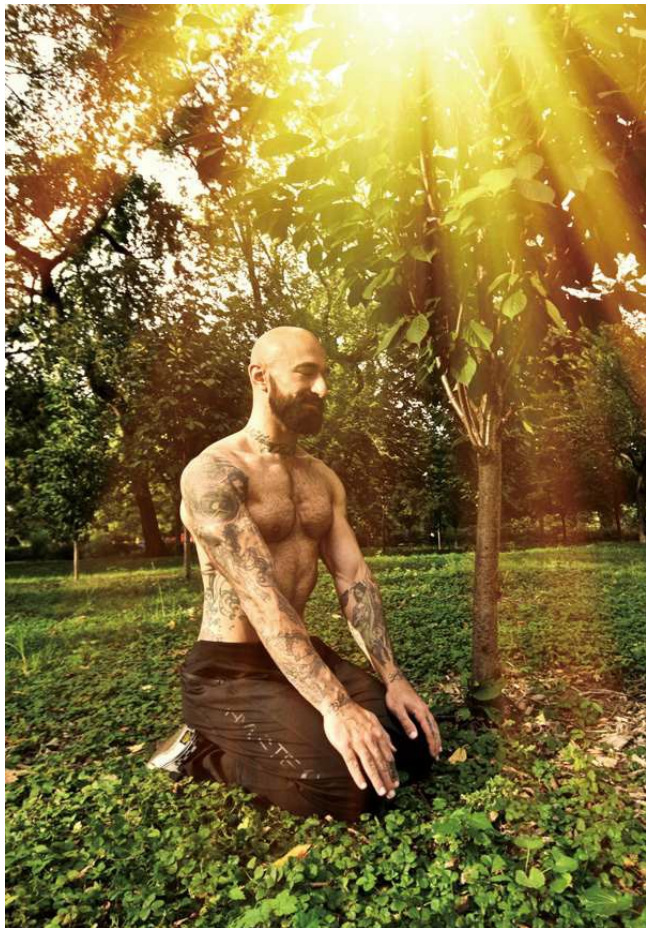
不，我非常认真。通过想象自己动作很快（想象着整体的速度），你能够真正加快速度。

在前面，我已经提及克里斯汀森的武术圣经《速度训练》。在那本书的末尾，克里斯汀森记录了写那本书时他所做的研究怎样从根本上让他自己加快了速度。他写道，加速大部分要归功于他脚踏实地、艰苦地试验打造速度的技艺。这些都很合理，对吧？然后，出乎意料地，克里斯汀森用一些听起来如此荒诞的东西让你震惊，以至于连他自己都难以接受：

“当我为了技艺训练流了许多汗水后，我开始相信最近几个月我的进步至少有一半纯粹来自我在想象快速。‘他在说什么？’懒惰的读者问道，‘仅仅想象变得更快，这家伙就真的变快了？’”

——洛伦·克里斯汀森《速度训练》

在《囚徒增肌》中，我描述了神经抑制这一现象。它指的是，一个人的肉体的能力水平通常比他所意识到的高得多。那么我们为什么不能使用那种能力呢？神经系统有意地阻碍了你的能力，意在避免身体受伤或能量枯竭。然而，通过意志，你的大脑可以移除这些潜意识的阻碍。只要观看超快速的动作，或者甚至只是想象快速移动，我们就能说服神经系统，让它认为极快的移动实际上是我们能够安全做到的。结果我们就做到了。



移除那些精神阻碍！你可以观看世上最快速的人的表演视频，并加快视频的播放速度——你的潜意识不会察觉出异样的！一次又一次地想象自己以闪电般的速度移动，把自己想象成子弹。想着“快速”和“灵活”这些词，而将“迟缓”和“生锈”这类词语从自己的精神词典中删去。培养积极的、以速度为中心的心态。例如，倘若自己的表现需要改进，就绝不要对自己说“我太慢了！”，而应当说“我能更快一些！”。

然后，你猜会发生什么，孩子？你会更快。

**熄灯！**

在最大限度加快速度的问题上，如果说真有什么可一言以蔽之的话，那就是：坚持更快地训练。我们能够讨论科学定律、生物学概念以及其他什么东西，但这个问题本身并不那么奇怪或晦涩。你需要高效移动，反复和大量练习，同时一直想象自己是快速的，并且试着尽你所能地快速移动。不要给自己设限。

作为结尾，让我们引用一位真正伟大和快速的人——充满传奇色彩的李小龙——的话。在一次武术研讨会上，一位渴望加快拳速的狂热影迷骚扰了这位影星，不停地询问李小龙可否帮助他——分享一些“秘密”提示或建议。

这位大师带着古怪、聪慧和淡漠的招牌表情，简洁地做出了回复——当然，更快地出拳。



## 仿生敏捷训练

等等！我们还没完，孩子。我相信，缺少体操中最有趣而少见的仿生动作的话，关于实用速度、爆发力和敏捷性的任何一本自重训练类书籍都是不完整的。

在最后这章额外章节中，我介绍了十大仿生动作。它们大多是手足并用的动作，也有一些双脚动作和悬吊动作。仿生动作非常多，不过其中的大部分都只是在这10个动作的基础上演变而来的（你可以随意混搭、调整和自行创造）。你也必须记住，这些动作都可以朝前、朝后或朝着侧面做，从而以完全不同的方式锻炼肌肉。所以，实际上你在此学到了不下30种动作。

用模仿动物的动作来提升力量和健身并不是什么新奇的事情。这能够追溯到古老的功夫，甚至更为久远（留存至今的旧石器时代的洞穴绘画展现了人类模仿动物姿势的画面）。仿生动作是真正的“黑马”，是可以添加到爆发力训练与力量训练中的“暗器”。跳跃、俯卧撑和引体向上这类常规动作基本上是对称的直线动作，身体在其中上下运动。而在仿生动作中，身体更倾向于进行不对称的运动——一侧的手臂或腿运动完，再运动另一侧的。这要求侧向和扭转地发力，能够发展躯干、髋部与肩部纵横交错的小肌肉，提升力量与运动效率，并极大地降低受伤的风险。这类动作同样可以提升全身的协调性和敏捷性。



中国古代的仿生动作

出于这些原因，你或许想在自己的训练中尝试下面的练习。它们非常适合作为热身或收尾动作，你也可以在自己的训练中穿插一个（或两三个）仿生动作，作为其他练习之间的缓冲并令练习多种多样。

计算这类动作的练习次数比较困难，因此你只需专注于动作，拉伸和缩紧自己的肌肉。做到自我感觉良好而且身体发热就可以停下来了，不要过度。大方针是，保持轻快。它们不

适合作为耐力练习：不要反复做，以至于精疲力竭、求死不能。

## 熊步

这是适合各阶段训练者的极好的“爬行”动作，或者说手足并用的行走动作。练习时，双腿可以弯曲，但是手臂应当保持笔直，臀部高高挺起，脊柱不要太弯曲。走吧，年轻的大师——这个伟大而朴素的动作能够锻炼你手臂、腹部和胸部的肌肉。前屈的身体姿势同样能够锻炼腘绳肌、臀肌和脊柱肌肉。

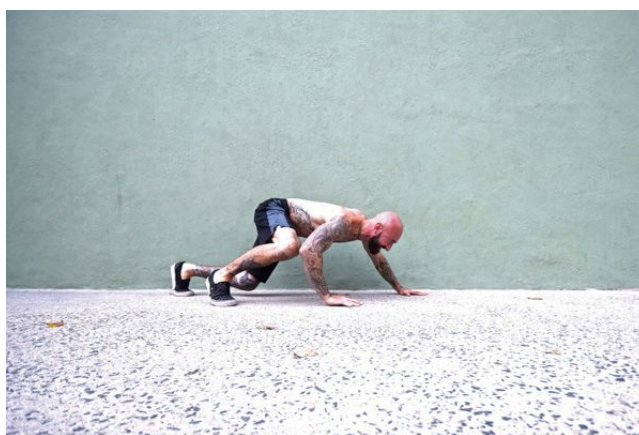


## 豹潜

我听说有人管这个美好的爬行动作叫蜘蛛人爬行。四肢着地、下降身体并向前“潜行”，让同侧的膝与肘互相接触——这是本动作真正激活“侧链”的关键所在。如果可以，试着将臀部压低。同样，你也可以试着尽可能地让全身贴近但不接触地面（除了手掌和脚趾之外），

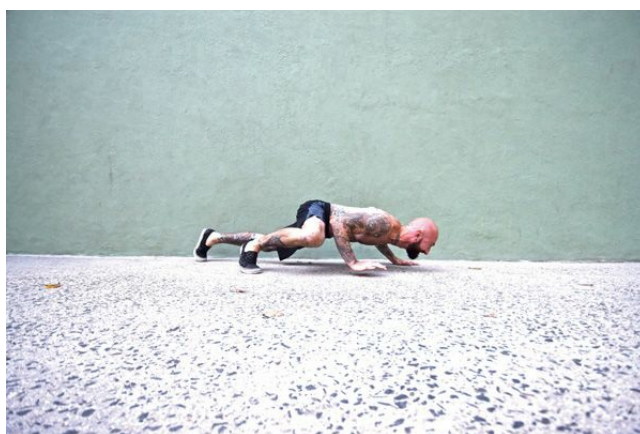
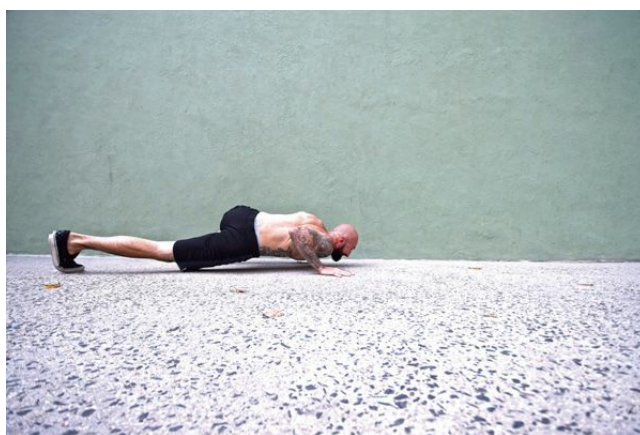


这种变式名为鳄爬。



变式： 鳄爬

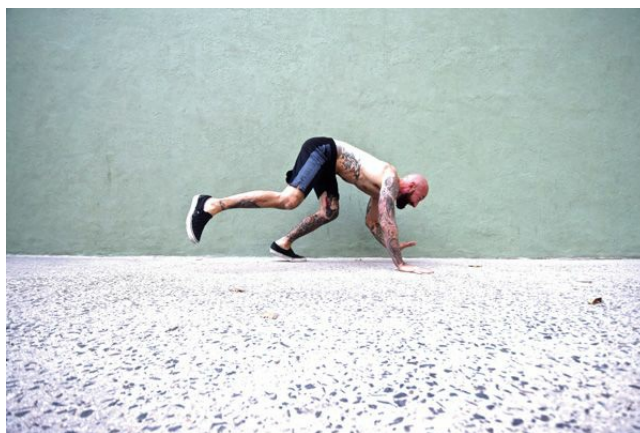
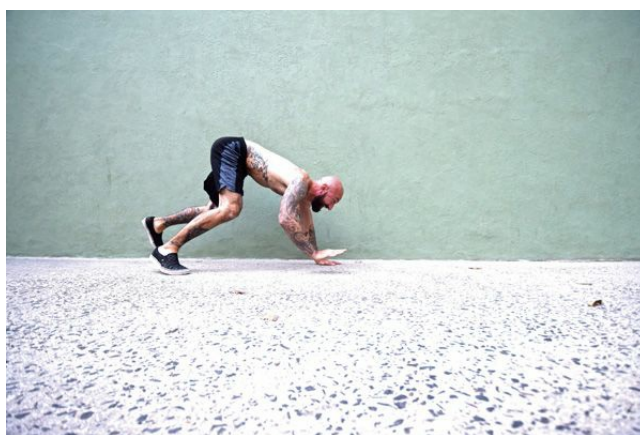




## 狗奔

在此，我们不需要加上有丝毫做作感的技巧——让天性引导我们。小时候，你可曾尝试过手足并用地奔跑？如果有，那么你当时在进行一项杀手级的训练，而你从未意识到。现在去做吧！你将注意到，如果尝试真正快速地奔跑，你的双脚会落在双手刚离开的位置；然后你伸展身体，双脚用力蹬地，并重复动作。你的一侧肢体大概会领先——那很酷。这时的你与全力奔跑的狗极为相似。即使千万年来已经习惯用双脚行走，人类实际上仍然能够以这种方式获得极快的速度：以四肢着地的方式跑步的100米世界纪录是由伊藤健一保持的，16.87秒。一些人用两条腿也跑不了这么快。

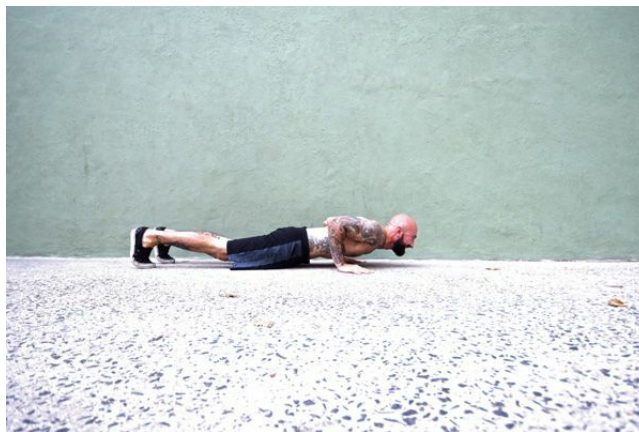




## 蝗虫蹦

这是美妙的全身性热身动作。进入俯卧撑姿势，双腿并拢，弯曲双臂，直到胸口距离地

面几厘米，之后短距离地向前弹跳。如果你可以，试着用这种方式跳遍整个房间——仅以双掌和脚趾接触地面。如果听起来有些费解，不要慌，这个傻动作做起来没有描述的那么难。与很多很棒的自重技艺一样，本动作流传于印度，后来伟大的艾扬格（B.K.S. Iyengar）在他的巨著《瑜伽之光》中对它进行了描述，于是它从20世60年代开始盛行于西方世界。







## 蟹步

蟹步是一个重要的仿生动作，因为它是仰卧着（屁股朝下）做的。如此行走对后背尤其是肩胛骨附近的肌肉是极好的锻炼，对肱三头肌也非常有帮助。在动作中保持躯干笔直对躯干肌肉也是一种挑战。蟹步也提醒我们，这些仿生动作都能向前、向后或向一侧做——斜着做也很有趣。每个方向给你的感觉都不同。更高阶的变式是在桥姿势中行走。





变式：高阶蟹步



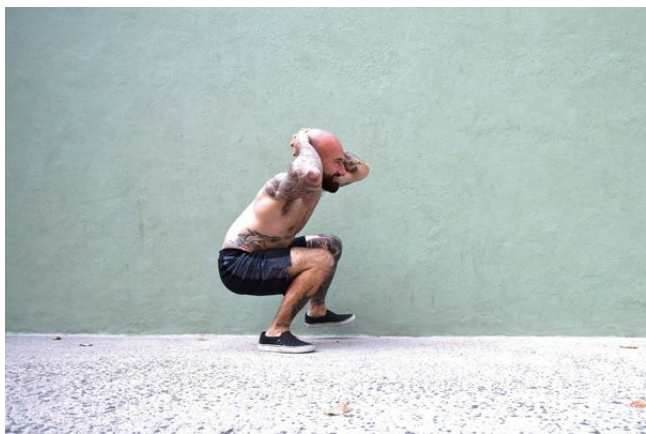




## 鸭步

本仿生动作是一项脚部技艺。与爬行动作不同，它依靠的是下肢。尽量深蹲，四处行走——蹲得越低越好。这能打造髋部、大腿、膝关节和踝关节的紧张柔韧性。它是极其有价值的动作，并且充分体现了一点：基础的体操动作（如深蹲）略加改造，就能极大地提升灵活性并且改善关节健康。在做这个动作时，高手甚至能走得非常快。





## 蛙跳

这个小小的跳跃动作是鸭步的好搭档，区别在于它不是在深蹲姿势下行走，而是从一个点跳跃到另一个点。为了在本动作中保持跳跃的弹性，你要坚持只让前脚掌落地。然而，若想获得更大幅度的拉伸，就让脚跟也落地（下图）。双臂一直放在头后也是一项高阶的变式，能够真正打造良好的平衡力。如果这样做过于困难，你可以在两次跳跃之间将双掌放在地面以稳定身体。







## 猩猩摇

谁说仿生动作必须在地面上进行？许多动物在树上四处移动。我们也要愉悦与锻炼兼得。基础而简易的开始是仅仅悬吊在一根水平杠上，并且进行摇摆。你可以前后摇摆或左右摇摆，也可以尝试斜着摇摆或者绕圈。这样做能锻炼到许多你不知道的上半身肌肉。





## 蝙蝠翻

你可曾见过蝙蝠倒挂在树上？好吧，做这个动作时你并不需要倒着悬吊，但也算得上在模仿蝙蝠。在杠上悬吊，稍稍上抬双膝以产生一点儿惯性，再利用惯性快速地改变双手的抓握方式，正握和反握交替进行。这是美妙的爆发性抓握练习，对前臂、肘关节、肩部甚至腹肌都有效。（《囚徒健身2》的第四章中有更多变式。）







## 猴转

这是一个更复杂的悬吊动作。在本动作中，你有一段时间是用单臂悬吊的，因此这需要更大的力量，尤其是对抓握肌肉和其他小肌肉来说。以双手正握的姿势开始，改变一只手的抓握方式（变为反握），放开仍然正握的那只手，让身体旋转180°，另一只手再次抓住单杠。反过来重复。这个练习是在单杠上做的，不过假如你能找到巨大的格子爬梯或猴架，就能在上面自由发挥了。









# 六功升级表

## 爆发跳跃技艺链

第一式	直跳	第六式	拍膝团身跳
第二式	深蹲跳	第七式	团身跳
第三式	直跳	第八式	抱腿团身跳
第四式	助跑跳	第九式	穿针跳
第五式	踢臀跳	最终式	自杀跳

## 爆发俯卧撑技艺链

第一式	上斜俯卧弹	第六式	拍臀俯卧撑
第二式	跪姿俯卧弹	第七式	囚徒俯卧撑
第三式	俯卧弹	第八式	半飞人俯卧撑
第四式	拍掌俯卧撑	第九式	全身俯卧弹
第五式	拍胸俯卧撑	最终式	飞人俯卧撑

## 打挺技艺链

第一式	卷体起坐	第六式	半打挺
第二式	卷体蹲起	第七式	打挺
第三式	肩上弹	第八式	直腿打挺
第四式	桥打挺	第九式	武术打挺
第五式	坐打挺	最终式	鲤鱼打挺

## 前翻技艺链

第一式	肩滚	第六式	前手翻
第二式	手滚	第七式	鱼跃前手翻
第三式	跳跃滚	第八式	背落前空翻
第四式	倒立滚	第九式	助跑前空翻
第五式	背落前手翻	最终式	站立前空翻

## 后翻技艺链

第一式	后向肩滚	第六式	猴子翻转
第二式	后向手滚	第七式	后手翻
第三式	桥踢翻	第八式	单臂后手翻
第四式	猴子侧翻转	第九式	四点后空翻
第五式	猴子后翻转	最终式	站立后空翻



# 上杠技艺链

第一式	摆动晃身	第六式	引胸向上
第二式	跳跃引体向上	第七式	引髋向上
第三式	晃身引体向上	第八式	跳跃上翻
第四式	引体向上跳	第九式	单杠上翻
第五式	拍掌引体向上	最终式	双立臂

# 致谢

我将约翰·杜·凯恩称为世上最伟大的健身革命者，并没有夸大其词。现代健身界的三大趋势大概是间歇禁食、自重训练和壶铃训练。约翰出版了奥里·霍夫梅克勒（Ori Hofmekler）的有突破性的《战士饮食》，将间歇禁食带到全世界人的视线中；他与帕维尔·塔索林（Pavel Tsatsouline）合作并制造了怪兽——壶铃；他也是自重训练革命背后的智囊（否则鬼知道自重训练会发展成什么样子！），组建了国际性的升级式体操认证机构（PCC）。上天保佑你，我的朋友，感谢你给予我、我全家以及全世界的一切。

阿尔·卡瓦德罗和丹尼·卡瓦德罗并不仅仅是本书的模特。事实上，本书是我和他们合作的结晶。他们拍摄照片，给我鼓励，并且改善了我发送给他们的所有东西。一如既往地，阿尔——尽管比我年轻许多——在本书的许多关键方面为我提供了无价的建议和指导；他甚至参与了本书的构思阶段。这些男人平日里为自重训练都做了哪些无偿的贡献，极少有读者知道。他们巨大的成功让我对健身界重新产生了信任。我的一个学生曾经开玩笑地说我是“卡瓦德罗家的另一个兄弟”，他并不知道这对我来说意味着什么。感谢你们，我的兄弟。

我深深地感谢所有期待本书的囚徒健身爱好者——如果没有你们，我保证这本书根本不会面世。感谢你们所有人对我的信任。

最后，感谢乔·哈提根：感谢您教会我的一切。我学艺不精，没能充分展现您的智慧，请原谅。