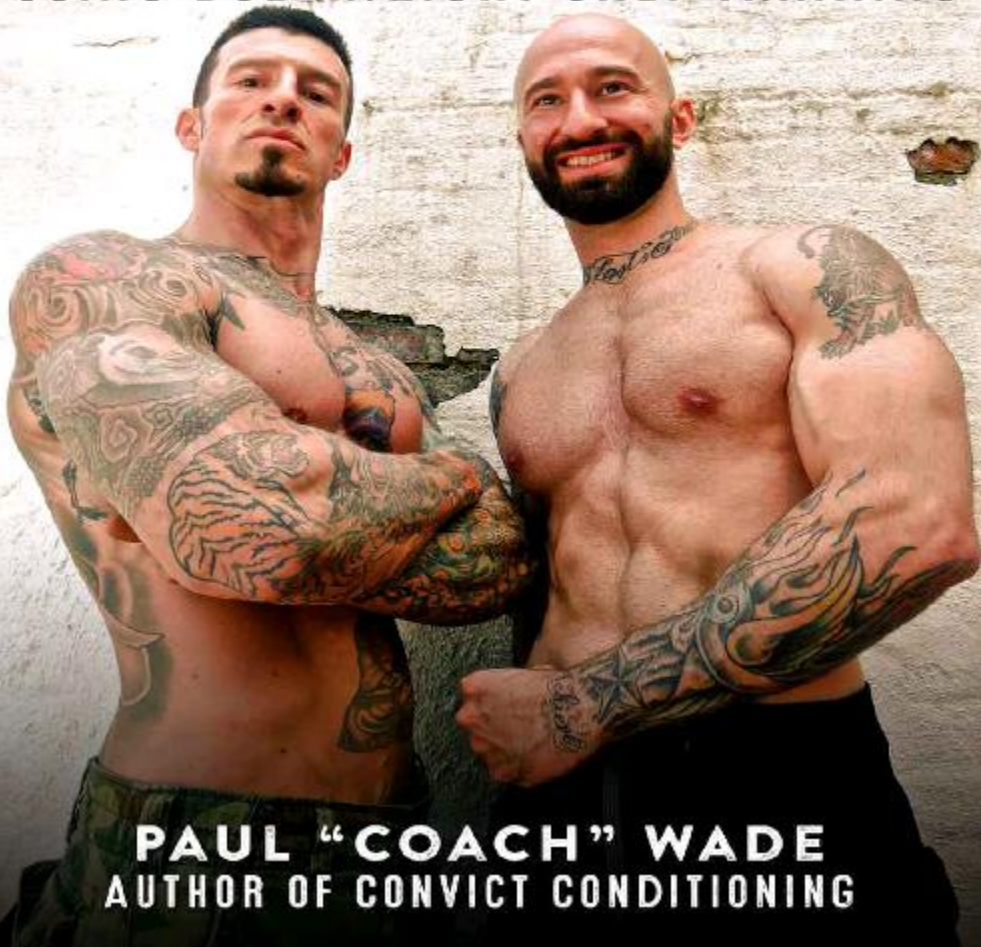


C-MASS

CALISTHENICS MASS:
HOW TO MAXIMIZE MUSCLE GROWTH
USING BODYWEIGHT-ONLY TRAINING



PAUL "COACH" WADE
AUTHOR OF CONVICT CONDITIONING

前言

本书源于 PCC 博客的两个长贴（贴吧 PCC 博客翻译贴链接 <http://tieba.baidu.com/p/3148920096>），原帖名为“自重健美的十条戒律”。该贴印发了数百条问题、评论，这说明肌肉增长与自重训练之间的关系是个且一直都是个重要问题，短短几篇博客是涵盖不了的。因此激发了写作本书：C-MASS 自重健美。它包括了原有的两篇博客的整合，以及专为本书准备的新材料，包括对于自重健美精髓的解释、训练计划、详细的训练要点、疑难问题解答等。本书献给 PCC 社区成员，如果你喜欢本书，欢迎来 PCC - 全球最 NB 的自重健身精英社区发帖，评论。

Paul "Coach" Wade

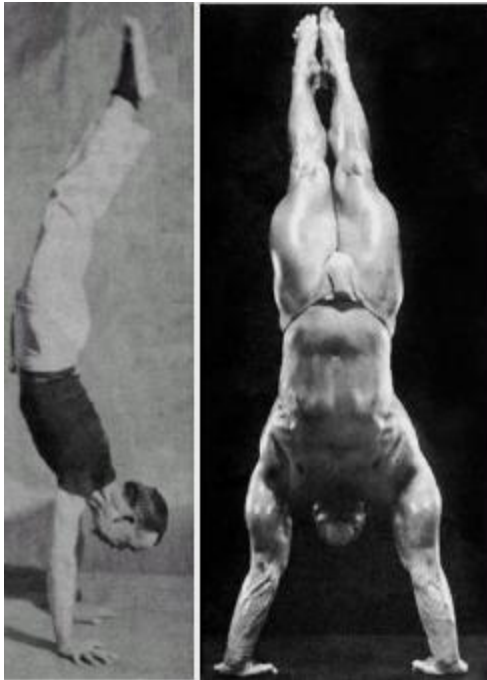
1.自重健身锻炼肌肉？没问题！

我头脑中出现一幅场景，我正在圣昆丁的某个空场上，排队等着用单杠做[引体向上](#)。我不记得是什么时候了，反正是很多读者还未出生的时候。但是我清楚记得排在前面的那哥们 - Dixon，这个狱友体型异常之宽大，在走廊里碰到的话，你看不到他身后的任何东西。他的背肌超厚以至两支胳膊很难放平，三角肌像球状雕塑，三头肌像是鲨鱼的肚子。Dixon 可不是吃药吃出来的。在监狱里，谁用类固醇大家都知道，而且在那个时代，一看体型就知道基本没什么人用药的。而且 Dixon 从来没碰过任何重量设备或健身机器。他通过自重健身的努力购买了不凡的肌肉，他支付的货币是：痛。



如果你掌握精髓，[引体向上](#)对于健美作用显著。图为 Max Shank 演示偏重引体。

Dixon 不是个例，我认识很多只用自重健身，从无到有练成发达肌肉的家伙。你也能做到的。我的意思是：“增加二三十磅坚实肌肉、将臂围增加两三英寸、将胸肌背肌增加三倍、六块腹肌、二头肌上的粗壮血管、百米冠军般的小腿筋腱与大腿肌、钻石小腿肌”由于太多的“人造”肌霸、太多现代健美理论的扯淡玩意，上述目标显得一般般而已，但是相信我，他们绝非一般般。如果你能达到这些目标，你已领先于 99% 的非用药健身者，很多人根本练不出什么东西来。



两张倒立看起来一样，但是练习的方式完全不同。前者 Paulinetti 教授是史上最强壮的自重健身者之一，后者 Ed Theriault 最终获得加拿大先生荣誉。

为什么很多自重健身运动员的块头和力量不相称？

我在“里面”的时候，很多狱友都知道，无论底子如何，专业的自重锻炼能带来专业的肌肉。但令我不爽的是，外面的人并不认可。在现

代健身界，自重训练与肌肉健美好像并无关系。因为人们看到很多能够做出单手倒立、顺风旗等牛逼动作的自重健身大师们一般看起来块头“普通”，有的甚至是瘦子。

为什么自重健身大师们如此强壮、健康，却没有健美者的大块头？

答案和训练方法有关，一般来讲阻力训练分为两种，神经系统训练和肌肉系统训练。不管你相不相信，这两种健身方法好比南北极，结果截然不同，要点如下：

- 1、生理改变：神经系统锻炼，使细胞的交流更有效率；肌肉系统锻炼，依靠增加化学能量的增加，使得肌肉细胞变大
- 2、方法：神经系统锻炼，选一个有挑战性的练法，尽量多次的将之完美完成；肌肉系统，选择一个有难度的练法，不断练习直到肌肉力竭
- 3、努力方式：神经系统锻炼，保持身体的“清新”，如果太过努力的话，则姿势有可能不到位，而且身体会被抽干；肌肉系统锻炼，每组锻炼尽最大努力，你的目标是使肌肉力竭，才能让它成长
- 4、每组的练习次数：神经系统锻炼，如果是较有挑战性的练习，你一般只能做 1-5 次（最好 1-3 次）；肌肉系统锻炼，为了能让肌肉抽干化学能量，你每组需要做 6-20 次（最理想是 10 次左右）
- 5、练习组数：神经系统锻炼，需要练习多次而每组次数较少，所以需要练习很多组；肌肉系统锻炼，肌肉会很快被单组多次锻炼抽干，所以需要的组数较少

6、频率：神经系统锻炼，回复较快，只要你身体状态良好，每天可以锻炼多次；肌肉系统锻炼，需要时间来回复并增加肌肉的大小，需要很多休息和休息日

7、哲学：神经系统锻炼，采用“练习”的方式来锻炼，发展一项技能；肌肉系统锻炼，采用“健身”（workout）方式来锻炼，发挥到极限

神经系统锻炼和肌肉系统锻炼的基本区别

当代自重健身的信徒更倾向于使用神经系统锻炼的方式，他们锻炼神经系统使之更有效的调动肌肉，他们锻炼出高超的协调、平衡及空间技能。因此，他们并不需要大块头的肌肉来表现其自重力量所作出的高超动作。很多此类锻炼的哲学来源于现代体操，体操运动员主要训练神经系统，不需要大块头肌肉。



体操运动员之外，武术家同样使用自重训练获得力量，而非大块肌肉。李小龙通过自重体操方式锻炼神经系统，力量强大同时身材匀称。

我本人是神经系统锻炼的粉丝，并且长时间付诸实践。但是如果你确实更想练块头，就要选择肌肉系统锻炼而非神经系统锻炼。我认识很多想练块头的运动员，他们使用了自重锻炼方法，但由于使用了神经系统锻炼的方式，虽然获得了力量，但是块头没怎么增长，然后这些人在 6 个月后退出现并到处嚷嚷：自重锻炼只能练力量，不能涨块头。

放屁！

他们的方式错了！如果块头是你的目标，停止体操运动员的方式（神经系统锻炼），使用健身（健美）者的方式（肌肉系统锻炼）才是正道。



很多传统自重锻炼的动作，如单臂肘杠杆职称，对于肌腱强度、平衡能力、协调能力要求极高，但对肌肉锻炼强度不大

下一个问题：如何训练真正的肌肉？为了简单明了，我制定了肌肉锻炼的“十诫”。如果你确实想在几个月内锻炼出块头，忘掉神经系统锻炼方法，老老实实的按照十诫执行，结果会把你吓出尿的。

2.自重健美之 “十诫”

第一诫：增加单组次数

低次、多组、非疲劳 的练法（神经系统锻炼方式）现在较为流行，这对练成倒立、肘支撑等“技能、体式”效果显著。这种方式下，我们多次、完美的完成一种动作练习，将这种练习的动作模式刻录在“神经地图”中。完成这个的最佳方式是先做较少的次数（不能过于努力以至于身体产生疲劳），然后休息一会再做。无脑重复这个流程吧。这就是那些身体较瘦的人如何在不用搞大肌肉块头的情况下获得惊人力量的方式。这种方式可以在保持体力的情况下 将（自重健身）技术动作要领印入神经系统。就像我说的，这对训练一项“技能”作用非凡。

但是要练习块头，这种方式不行，你需要的是更多的单组练习次数（reps）。

简单来讲，将肌肉细胞中的化学能量抽干，才能增加肌肉尺寸。时间一长，身体为了对抗（抽干能量）这个威胁，会在肌肉细胞中积累越来越多的化学能量储备，这个过程使得肌肉细胞膨胀，肌肉块头变大。要触发更多能量储备的生理行为，必须先将这些肌肉细胞中的能量耗尽，这需要努力、持续的锻炼。反之如果锻炼的强度过低，能量则会来源于脂肪酸和其他储备，而非肌肉细胞。间歇性的锻炼，单组低次

数、休息、重复，也达不到这个目标，因为化学能量会在你休息的时候很快再生，使得细胞能量储备永远无法低至“身体认为需要增加更多库存”的水平。

耗尽肌肉能量的最佳方式就是高强度、累到咬牙切齿状、持续的多次数练习。学会爱它吧。若想有收获，必须暂时抛弃单组两三次的方式。至少 5 次起步，6 至 8 次还行，两位数更好，12-15 次就是另一境界了。我认识很多强壮的兄弟，多年采用单组低次的方式练习，但无法增加一点臂粗。但当他们采用每组 20 次水平引体的方式练习后，一个月就增加了 2 英寸的臂围！这在囚徒健身领域很普遍，尽快开始努力增加更多的单组次数，真的很管用！

第二诫：勤奋努力

本诫与[第一诫](#)息息相关，单组低次、保持体力、组间充分休息是种轻松的锻炼方法，但一次次不断推动自己完成更多的高难度练习是很辛苦的，单组次数越多，越是艰难。

（勤修苦练时）你的肌肉会燃烧，会尖叫着要求你停止锻炼。（“燃烧”使得你化学能量储备烧成能量，这正是我们所求）你的心率会高涨，你会发抖、出汗、[压力山大](#)，甚至会恶心想吐。

好的，你做的没错！

像我说过的，近期趋势是轻松完成每组，保持体力，锻炼技能，这不是健身(workout)，只是在练习(practice)。 ” 努力、突破极限 “在健身房里不是什么好词，他们是过时的、七八十年代的用语。（还记得那些年代吗？那个不靠吃药，拥有真实 NB 肌肉的健身弟兄们）我的意思是，当代一些[健身教练](#)将这种思路发挥到极致，他们甚至让你认为，如果你锻炼到力竭，你的蛋蛋会掉下来。去你妈的！

当然，我并不推荐，至少在大多数时间并不推荐在自重健身中练至完全力竭，我认为你需要在完成几组练习后保留一点能量以便控制身体、保证安全。但这并不意味着你不应该努力，非常努力。



无论现代[健身教练](#)怎么说，不要害怕将自己推至极限

疯狂的努力（在大量休息和睡眠的调剂下）绝不会伤害你的身体，反而会促使身体分泌睾酮、生长激素、内啡肽以及其他自然母亲奖励人类猎人和战士的东东。

所以请接收挑战，如果你想练出块头，不要对极致锻炼的苦痛和努力感到恐惧，我见过小树枝长成大橡树的案例，你也能做到，我相信！

第三诫：使用简明的复合练习方法

本条与前两条息息相关。如果你准备努力奋斗中高次数的练习，你不能选择那些复杂的、高技巧的品种。比如倒立和肘杠杆支撑，你需要专注于保持平衡，以至于不能耗力太多，在抽干肌肉能量之前你的动作（包括你自己）会垮掉。

所以高技巧的体式只适合低次数、保持体力、多组数的那种锻炼思路。但如果你想肌肉膨胀，选择那些低技巧的方法，注意简明不等于轻松，20次完美的单手俯卧撑很“简明”，但是绝不轻松！

选择那些你可以倾注巨大力量方面努力的，但不用再平衡、协调、体位等方面耗费神经能量的练习。上上下下的动态练习远胜于静态练习，因为前者需要更少的精神专注，但可以更快抽干肌肉细胞能量。



在自重健身上的终生努力并未给 Jack LaLanne 带来任何身体伤害

最好的动态练习是那些需要多个肌肉群共同参与的复合练习,这些练习不仅更简明(身体自然的作为一个整体在工作),而且不同肌肉同时工作会给你的身体带来更大冲击。专注于以下项目:引体向上、非负重深蹲起、单腿深蹲起、俯卧撑、澳洲引体向上、双杠下曲臂、桥、倒立俯卧撑(靠墙可以降低技巧性以便更多力量投入)、抬腿等。

所有这些练习都可以随着肌肉训练单组次数的提高变得越来越难(详见第五诫),别给自己找偷懒的理由。

别误会,这并不是说诸如倒立、肘杠杆支撑等动作不会出现在锻炼计划中。他们是 PCC 课程重要的重要组成部分,价值非凡,但并不适合练块头。坚持使用简明、复合的锻炼,观察肌肉的爆发式增长吧!

第四诫：限制练习组数

这可能是另一个有争议性的建议，但是却与前面的几诫一脉相承。原因很直观，如果每组练习你都倾注了足够的努力，并完全抽干了肌肉能量，为啥还要做很多组呢？

耗尽肌肉能量并超过身体的舒适临界点，会使生理上的“生存触发机制”发生作用，它要求身体增加更多能量（或更多肌肉）以为此类事件的再次发生做准备。一旦你已经扣动扳机，为啥还要一次又一次的扣动呢？这不但浪费时间和精力，还会进一步损伤肌肉并增加恢复时间。著名的运动理论家 Mike Mentzer 这样说：

“给你一管炸药，用一支铅笔敲一天也不会有什么反应，但用锤子敲一下就能搞定”

很多人不同意 Mentzer 的训练理念，我不全部同意，但他这句话确实说到点子上了。肌肉生长的生理机制切换需要被锤子触发，而非一支铅笔。一组高难度的、专注的、精疲力尽的练习远比二三十组心不在焉的强 N 倍。

对于需要极限肌肉增长的人，我一般建议是一组热身 + 两组高强度练习。第一组会令肌肉增长，两组就是双保险。有时候我会建议初学者多来几组，但这不是为了肌肉增长，而是为了让他们熟悉这个练习

动作，当你熟悉了相关练习后，两组高强度的练习就足够了。

很多热情高涨的家伙问我是否需要做更多组，问题是，更多组练习只会破坏“高强度、高效能”的练习原则。如果你做了五六组，只会发生两件事：你付出全力以至于最后几组做的非常烂，或者比起低组数练习你每组都未尽全力。无论哪种情况都只会延缓恢复、增加受伤的风险，而对肌肉增长没有任何帮助。

别做“数量控”，努力锻炼与长时间锻炼是两码事，甚至是互相对立的。要保持简短但是高效的练习方式，然后收获奖励吧，兄弟。

第五诫：专注点滴进步 - 使用锻炼日志

不管你相不相信，不少人严格遵照前五条守则，耗尽肌肉力量、努力练习、低组数、高强度，但仍然收效不高，即使年复一年的训练也是如此。也许你也如此，至少你知道有些人会。



这尼玛是怎么回事呢？

基因问题？没吃类固醇？没拼到极限？健身房没卖给你那些狗屁营

养品？

都不是，老弟，想知道为什么，仔细读下面这段来自《囚徒健身终极自重锻炼日志》的节选：

如果训练进步如此简单，为什么如此少的人在肌肉和力量方面取得可观进步，更不用说 NB 的进步？因为太少人能够抓住训练中出现的机会窗口并加以应用。当你健身时，身体逐渐适应并处理压力，但只会适应一点点，尤其是在度过初学者阶段以后。每次进展都很小 - 这个练习单组次数增加了一次，那个练习改善了一点姿势，增加了一些恢复时间等等。但经年累月，这些微小进步会累积成巨大进步，这也就是那些“不是人”的健身者如何能够将其力量提高两三倍，增加数英寸的坚实肌肉，进化成为“超人”的原因。

可惜的是，大多数人并不注意这些小进步，他们并未对之处以应有的态度。这些每周出现的小进步就是“机会窗口”，如果你每周增加 1% 的力量，2 年就可以翻倍还多。大多数人永远无法做到力量翻倍增长，因为他们忽略了这 1% 的进步，忽略了多做一个俯卧撑的进步。不积跬步无以至千里。

增长 1% 是一个很小的目标，如果你像大多数人做的，依靠记忆或感觉来达成这个目标，会感觉模糊不清。将你的进步逐一记录在锻炼日

志上，会使得这些分解目标和微小进步得以量化、清晰显现。做简单锻炼记录的运动员们会突然发现，他们清晰的知道了每次锻炼要取得小幅进步的话，应该去做什么。他们不会错过那微小的 1%。

这就是了。如果不能将之转化为经年累月的现实进步，前四诫毫无意义。每次进步即使看起来再小也无所谓，积累起来就不可小觑。总之一句话，不用药物情况下的肌肉和力量增长的秘密在于，精确了解到你的每一个微小进步，并将之形成习惯、长期积累。实现这一目的的最佳方式就是保持记录锻炼日志。

熟悉我的人都知道，我是使用锻炼日志以确定进步的忠实信仰者，尤其是为了肌肉增长这个目标。我一向认为，不肯花几分钟记录日志，却花了几百美金购买无用补品的人，都是大 SB。锻炼日志对于健身的作用(在正确使用的情況下)强于任何补品。监控进展、思考反馈、掌握训练科学、改进训练思维，我还可以继续列出 N 多记录锻炼日志的好处。

我把他们做成了《囚徒健身锻炼日志》，因为很多运动员向我抱怨市面上卖的日志都不太适合自重健身用。这个日志对我意义很大，我在其中加入了巨多的建议和酷照，并以之自豪。我并不是在推销，记录你自己的日志无需这玩意，因为：自重健身的一大优点在于你本来就什么都不用买！

拿起笔来，找个小本，用电脑记录也行。但是，拜托一定要做，为了你的老教练（Paul）！

第六诫：休息时（肌肉）才能增长，所以，现在就休息！

紧接上一条，“进步”的接下来就是“休息”的问题。

问个简单问题，如果比起上一次锻炼你非常想取得进步，例如增加一次单组数量或加强姿势紧固，你想怎样开始本次锻炼？

在非常疲劳、狼狈的情况下？除非你疯了！显然你要尽可能的休息好、保持体力充沛，才能在锻炼时获得更多能量，才能进一步打破个人记录、增加次数、做到个人最佳水平！



休息很关键。Danny Kavadlo 正在一个 PCC 课程中做必要的间歇。



如果你想最大化自己的力量和能量，你必须好好休息！

这个问题听起来很二，你当然会要休息充分的、体力充沛的身体去给予肌肉增加最大的刺激。但这恰恰是大多数健身者做不到的，他们都被现代肌肉锻炼理论洗脑了，一些典型的家伙会照搬专门为嗑药（类固醇）者准备的训练计划（那些嗑药的可以要么不练、要么一天练七次），他们无脑的耗尽精神与激素能量，一些人一周高强度训练四次，却还在迷茫为啥什么进步都没有！

他们为啥什么进步都没有，无需什么专家大拿来解释，就是因为他们太累了。肌肉得不到机会休息、恢复，更不用说增长块头和力量了。我钦佩超负荷锻炼那些家伙的毅力，即便他们在原地踏步，因为我也做过这种事。这也许源于健身这件事本身的魅力，我们被锻炼身体的意义所吸引，却忘了训练时是在撕裂肌肉，但古老而不变的健身道理告诉我们，肌肉在休息时才能增长，而非训练时。



Reg Park，在使用羟甲雄二烯酮（估计是某种健身药物）之前的样子。这幅身板是每周三次苦练成就的。

到底需要多少休息才能取得肌肉增长的最优化结果？这取决于你的年纪、体质、训练经验、其他活动等等。但我可以提供一些通用的指点：

- 如果想增长块头，无论哪部分肌肉，每周锻炼超过两次大多是错的。
- 重要的不是多长时间练一次，而是多长时间进步一次。
- 老派健身者 Steve Reeves 和 Reg Park 通过高强度练习 - 仅仅每周三次 - 练就了硕大肌肉。大多数现代举重运动员每周训练三次。一周天天训练、甚至每天多次训练的理念是纯扯淡。
- 针对一块肌肉每周苦练一次，次次取得进步，远胜于每周练四次却在退步
- 绝不要连续两天高强度训练同一肌肉
- 大块肌肉比小块肌肉需要更多时间恢复

- 如果某肌群酸痛，不要锻炼它！
- 肌肉锻炼也会耗尽激素和能量系统，如果你感觉疲劳、低落，则在你的训练计划中增加一两天的休息时间，即使你的肌肉感觉良好
- 为了最优化肌肉增长，永远要每周至少两天休息，除非你做的是非常低运动量的锻炼。每周三四天休息更好
- 最终决定一个健身计划是否有效的是肌肉块头的增长，同时也是动作的进步。如果你已足够努力但是单组次数并未增加，多休息一天吧。

总之，你必须保持低组、高强度的训练才能有效增长肌肉，但你的身体和肌肉必须充分休息才能有效完成训练。很多健身者并不了解休息的重要性，这也是他们永远无法发挥真正潜力的原因。

第七诫：不要吃的太“干净”

孩子们，我现在要讲讲营养了。我对于营养的观点与一般人相差甚远，导致我在某次 George Zimmerman（楼主：没查到是谁，维基百科上有几个重名，一个是杀人犯，一个是物理学家）资金募集活动上被众人嗤之以鼻。我在写这几句话的时候都能感到那些人因为憎恨和愤怒而打褶的内裤 - -b。这感觉很爽，所以老子继续。

在报摊随便看一篇关于肌肉、营养方面的东西，你会认为对肌肉锻炼最好的饮食是鸡胸和西兰花，最好再加上一些补品，再喝 N 多水。真是纯扯蛋。



肌肉是由睾酮构建的，而睾酮来源于胆固醇。去好好吃一块披萨吧！

如果你想增长肌肉块头，反复吃垃圾食品不仅没事，还有利于新陈代谢。在囚徒 2 中，我写到监狱中的饮食，很多非常强壮的狱中肌霸为保持有力身材所用的饮食会被主流健身行业认为一点不靠谱。我跟你说吧，如果这些家伙能每天再加一点“垃圾食品”，他们会求之不得的，因为这会进一步推动肌肉的增长。

现代健身领域的一位神级人物 Kali Muscle，身高 5 尺 10 寸（4450px），超过 250 磅（227 斤），仍然有 6 块腹肌。Kali 在自重健身者云集的圣昆丁监狱习得本领，虽然体重较高，却还是能完成很 NB 的自重健身动作，诸如引体向上上半身上杠（不知道这个叫啥）、顺风旗。Kali 说他的肌肉真正开始爆发式增长是在狱中吃那些高碳食物时，比如。。。美国的一些垃圾食品、甜品。他认为这些高热量的垃圾食品对于他瘦弱的身体是如此有效，以至于根本无需再打药（类固醇）。



John Grimek 认为巧克力是肌肉生长的食品？有点“傻”吧？

Kali 并没疯，他说的是事实。一些“垃圾食品”有利于健身这个理念早已存在。很多旧时代的健身者依靠现代被认为是垃圾的食品“发达”。Saxon 兄弟将蛋糕和啤酒作为每日主食，John Grimek 将超大块好时巧克力放在车内的储物箱备用。

多吃点带脂肪的东西吧，不要再避开那些真正的肌肉食品，诸如红肉（牛羊肉）、蛋黄、火腿、芝士和香肠。每次看到瘦弱的家伙花几千美金购买氨基酸（类补品），但却毫无练出块头的希望时，我都忍不住想笑。所有那些健身补品公司（以及他们的婊子，健身杂志）都不会告诉你一件地球上所有内分泌学家都知道的最基本事实，睾酮（还记得吧？建造肌肉的的激素）是从胆固醇被合成的。没错，如果没有从高脂肪类食品摄取足够的胆固醇，身体是无法产生睾酮，并无法生长肌肉的。

素食主义者会说肉类含有病原体什么的，但是红肉不但不会干掉我们，还是我们族类获得超长寿命（和动物相比）的主因。我们饥饿的祖先已经完全适应了吃肉，并建立了超强的免疫系统。

我不是说你应该整天吃垃圾食品吃成猪（也许你应该如此，否则无法增重）。如果你想变壮应该选择平衡、有计划的饮食。但总是吃的太“干净”不利于你的肌肉增长，每天吃一点垃圾食品并体验肌肉增长把。

去吃个汉堡、甜品啥的，几个小时后，你会体验人生中最好的一次锻炼。

第八诫：更多睡眠

自从囚徒健身出版以来，我被关于狱内健身者的很多问题围绕。看起来这个话题很多人（尤其是弟兄们）都很感兴趣。为啥“里面”的高手能够增长并维持如此发达的肌肉，而吃补品、玩器械这些外面的家伙们基本很少增长肌肉呢？

我可以给出很多原因，饮食计划和锻炼计划、努力健身的动力、免于打扰等等。但有一个更重要的原因，我被很多人问过，有没有类固醇的替代品，我的回答永远如此：有，但药店里买不到，它的名字是 - 睡眠。人脑在睡眠时会命令身体生产加强自身能效的药物。

囚徒们拥有帝王般的睡眠。我不是瞎扯淡，事实却是如此。在狱中，每日到点熄灯，睡觉，时间非常规律，就像人类祖先一般，日出而作、日落而息，大脑和神经系统按时休息、充电。很多囚徒每晚睡 10 个小时，可能还包括白天的小憩。

在“外面”则完全不同。人们控制着灯、电视、电脑、手机等人工日光，晚上出去喝酒、party，整夜看片啥的。随之而来的时，大多数人的睡眠规律、尤其年轻人极其混乱。他们还在奇怪为啥有失眠和其他睡眠障碍，因为生物钟被彻底搞乱了！生活毫无规律，也就不可能有足够的睡眠 - 当代美国人每晚只有七小时或更少睡眠。

很多健身作家将休息与睡眠混在一个类别下，这是错的。睡眠是个独特的生理学现象。10 分钟睡眠不等于 10 分钟的休息，也不等于 20 分钟、甚至 1 小时的休息。睡眠拥有休息对于身体和大脑的全部作用，但反过来却非是如此。别误会，我是规律休息的强烈支持者（见第六诫），但无论多少休息也无法带给你睡眠的功效。当你睡着时：

- 大脑产生生长激素，道上买非法危险且昂贵（毒品？），但在小憩时却可以免费获得且完全绿色无害
- 大脑产生天然褪黑素，也许现代科学所知最强的免疫和治疗化合物。（在帮助肌肉恢复的同时，高褪黑素含量甚至可以抵抗癌症，神奇的东东）
- 睡眠时，大脑产生黄体化激素，它（男人专用）可强烈刺激你蛋蛋

的间隙细胞产生睾酮（肌肉生长最重要的化工厂）

以上这些只是睡眠对于健身的几道小菜而已。睡眠是肌肉生长的基石，如果这句话不能说服你努力增加晚间睡眠（白天打盹也很不错），这一条如何：更多睡眠可以让你肌肉棱角分明。

很多人不明白，睡眠周期可以影响饮食规律。古时候我们族类还在进化时，每年吃水果的季节就是白天最长的夏季。在这个时候，我们的祖先疯狂的寻找富含碳水化合物的水果，为严冬储存脂肪和能量。

到了现代，每个人（监狱外面的）都可以用电灯、游戏机啥的自主延长白日长度，结果是我们旧石器时代的大脑认为全年每天都是夏天，并且指挥神经系统和激素寻找各种高碳食物，难怪人们无法节制饮食，大脑让他们多吃点以便储备过冬！

早点睡，则你的内部时钟不会认为现在仍是果实季节，你会发现你不再疯子般追逐高碳食物。这确实管用。



如果你想像 Danny Kavadlo 一样练就肌肉、烧光脂肪，那就远离健身补品，专注于更多睡眠！

睡眠也可以使脂肪细胞分泌“瘦素”，它管理身体脂肪的支出并燃烧脂肪释放能量。在读下一章之前去睡个好觉，哥们，起来以后你就有六块腹肌了。

第九诫 在训练身体的同时训练精神！



是的，钢铁宗师在做引体向上

老生常谈了，精神在健身中的角色是如此基础以至于很多书没有去讨论，而古典时代的健身者对之十分了解。“钢铁宗师”、真正的“冠军训练者”（其弟子包括奥林匹亚先生 Larry Scott）Vince Gironda 曾被问到他认为什么是最终极的补品，他答道：

“没有任何健身补品公司能够生产出与精神力量媲美的药丸或者药粉。反过来说，精神力量超过任何食品补品，如果你想从精神中汲取营养的话。那些重物没对我做任何事，他们没有在我耳边轻语，也没有说过：将我举起来、每组四次、坚持几周。。我可以决定如何做（举起重物、锻炼），我可以决定我的身体。还需要再多说什么吗？” - 《狂野体型（专栏）》

牛顿教会我们，一支箭会永远沿直线飞下去，除非有外力（摩擦力、重力）令其停止。我强烈相信人类的信念也是如此，它会朝既定方向前进下去，除非被破坏性的负面思维和想法拖后腿。在健身进程中，有六类负能量想法会拖后腿甚至导致我们退出训练。

击败这六组负能量想法吧，我称之为训练魔鬼，这对健身成功至关重要。这个话题太深了，不适合在一篇博客里讨论，感兴趣的可以去读《囚徒健身 2》的 21 章 - “精神力量：逃脱真正的监狱”。

第十诫：增强力量！

本文的核心大意可以总结为，神经系统锻炼可以快速练成力量，肌肉系统锻炼可以快速练成块头。在前九诫中我已经给你提供了最强最好的肌肉训练策略。这是否意味着，如果你的唯一目标是块头，就可以不用练力量了？大错特错。

神经系统和肌肉系统的关系好比电路和灯泡，电压越高，灯泡越亮，神经系统越发达（通过运动神经单元的修养和神经易化），肌肉收缩越强，力量越大。

只锻炼肌肉的健身者，好比买越来越大的灯泡；只锻炼神经系统的健身者好比只增加电路的电压，但保持灯泡体积不变。你可以有很强但很小的灯泡，就像那些力量超人但却没那么大块头的强人一样。

这样说吧，从某个观点看，两类健身者追求的是同一样东西，更多的“光”，也就是肌肉输出更多的功。想得到最大力量的人也会训练肌肉，为了更大的灯泡。你会发现在举重、大力士比赛等活动中的高手，力量大、肌肉也发达。块头大力量大的人会比块头小力量大的人更强。

从反面看，健身者需要更多的“光”（肌肉输出更多的功），因为这可以使得他们进行更强的练习，对抗更强的阻力，给与肌肉更强的刺激，从而使得肌肉生长、变大。人人都明白这个道理：随着块头的变

大，健身者需要更高的重量训练才能维持成果和继续进步。

用另一句话说，如果你想练出基因允许的最大肌肉的话，只练肌肉系统是不行的，也须训练神经系统，至少有时需要。



“铁臂阿童木”Joe Greenstein，最多不超过 140 磅（127 斤），但这哥们太强了，他能够徒手换轮胎、仅通过肺部扩张破坏绕身三圈的钢链、掰弯钢条、隔层薄布便徒手将钉子按进松木板（上图）。如果大块肌肉等于强大力量，上述现象就不可能。他的“灯泡”很小，但他却将电压弄到了最大！

你注意有类健身者在三到六个月内持续增强肌肉块头，但却突然止步不前吗？因为他们的力量到尽头了。肌肉训练的强度取决于你能给与他们的多大的压力，取决于你有多大的力量。如果那些菜鸟能够再投入三到六个月练习神经系统并练出更强的力量，当回到肌肉训练进程后会体验到再一轮的爆发性增长。

古典健身者都懂得块头与力量的关系，他们中很多人会在每年花三至六个月练习神经系统，尽量获得最强的力量，并不在意肌肉块头大小；其他人会在健身的同时进行纯力量训练，在肌肉训练的空隙间或者两

者轮换。当代成功的健身者也会如此，他们将“肥大”（肌肉增长）练习与力量练习相结合，他们懂得两者互相离不开。

总之一句话，肌肉训练用于块头增长，但离开了力量增长则无法长久。只有将两者结合（混合方式或定期轮换）才能取得更好的结果。

下一个问题是：如何用纯自重健身方式训练神经系统，获得纯粹的力量？放心吧，我已经将所需的锻炼策略等内容囊括在第六章：《民主的替代选择，如何在零增重的情况下获得纯粹的强大力量》

重新回顾下，自重健美的十诫：

- 1、增加单组次数
- 2、勤奋努力！
- 3、使用简明的复合练习方法！
- 4、限制练习组数！
- 5、专注点滴进步 - 使用训练日志！
- 6、休息时（肌肉）才能增长，所以，现在就休息！
- 7、不要吃的太“干净”！
- 8、更多睡眠！！
- 9、在训练身体的同时训练精神！
- 10、增强力量！

我毫不羡慕当代的健身新手，他们拥有太多冗余的信息来源，无论是杂志、电视、网络还是朋友，从中找到一个简明靠谱的健身指导思想难于登天。

我的十条规则却是如此简明靠谱，如果每个健身者能够遵循，美国在几周内就能增加数吨肌肉。

3. 韦德教练健身策略之正文

好了兄弟，我们聊了自重健身增肌的理论，现在来谈谈实际的工具。随便一本肌肉杂志都会告诉你如何用哑铃和器械练习胸肌和背肌，但严肃的自重健身者可能不知道哪些才是正确的选择。放心吧，接下来我们来看看锻炼 11 个身体区域的技术。

纯自重练习，小伙儿，别找借口。

无敌四头肌

训练四头肌的黄金利器就是深蹲起，其中的大哥大是单腿深蹲起：保持控制的蹲下，直到小腿和[腿后腱](#)压到一起，然后用力站起（不能用弹力，也不能摇晃）。通过基础自重健身练习，你应该能够逐步提高，直至练习此式。



自重深蹲是所有腿部力量训练 - 乃至人类所有动作- 的根基，熟练掌握基础动作，然后再向高级变式进步，例如单腿深蹲。

Al Kavadlo 大力倡导将虾式深蹲作为腿部自重锻炼的基本方式：将一只脚跟向臀部固定，当深蹲至那只腿的膝盖碰到地面时停止。AI 的练习看起来挺容易，但其实不是。这个体式很有利于四头肌和臀大肌的锻炼，同时和单腿深蹲起难度相仿。高手会在一定高度上做虾式深蹲，这样会极大增加动作幅度。AI 管上述动作叫[大龙虾](#)式深蹲，一样的美味，但肉更多了。



太多的健身练习（例如腿部推举），强调小幅动作。这有利于肌肉，但是练不到关节。全幅动作自重深蹲起练习，例如[大龙虾](#)式深蹲可以爆涨四头肌，同时大幅增长肌腱和相连软组织的力量、弹性。

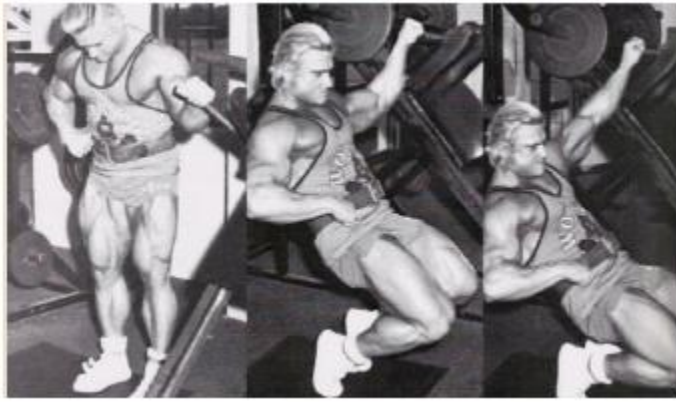
其他有价值的基础练习也是根据腿部天然用来移动的特点设计的，例如爆发式跳跃。跳跃不仅提高力量、速度和筋腱强度，同时能很好的延展到深蹲起练习。垂直跳跃不就是一个快速的深蹲起么？再试试其

他的：跳箱子、垂直跳跃、dead leap（楼主：没查到是啥，也许是[立定跳远](#)）、团身跳、分腿跳、跳远、单腿跳等等。

所有跳跃练习会同时锻炼到小腿、臀部、[腿后腱](#)以及腰部，跳跃其实应该是个全身运动，记得跳的时候甩臂。对于爆发力类的联系，保持低次数（3-5），中组数（5左右）来维持新鲜有力的弹跃。（《囚徒健身3》将成为渐进式爆发力类自重练习的教科书。它对于格斗者、足球运动员甚至各类[专业运动员](#)来说都将是无价之宝。保持关注哦）

这些基础练习（单腿深蹲和爆发力练习）搞定四头肌是否足够？当然！两组20个深度单腿深蹲（每支腿），再来五组垂直跳跃，最高需超过25英寸（真正的垂直跳跃应该衡量上面摸了多高，而不是脚下跳了多高。如果不清楚的话，搜索 Sargent Vertical Jump Test）。然后你会同意我的。如果有人说自重练习练不出强壮有效的腿部，向他们挑战上述练习，然后在这些sb失败的时候尽情嘲笑吧。

健身房里的家伙喜欢使用损害韧带的机械孤立的练习四头肌，例如腿部曲伸。选择更好的自重练习方式把，来做“娘炮深蹲”。（Sissy Squat）



Tom Platz 拥有史上最 nb 的腿部肌肉。健身文章总是鼓吹他怎样的投入杠铃深蹲，却忘了他也是娘炮深蹲的鼓吹者。如果他都不能忽视此练习，你更没有借口。

真正的娘炮深蹲较难描述，我会尽力，不过你最好去网上找视频。（当心一些健身房提供了娘炮深蹲的设备，但是具有讽刺意味的是，你用这些死亡陷阱是无法做出真正妥当的娘炮深蹲的，注意着点）这样说吧，握住一个稳固的东西以保持平衡，通过脚尖站立，弯曲膝盖，但臀部尽量保持平直，这说明当膝盖下蹲前顶时，身体会往后仰。有些家伙的肌腱强劲到膝盖能够碰地。做 2 组每组 20 个的娘炮深蹲，你的四头肌会急速成长。虽然这不是我最喜欢的练习，但很多旧时代的人靠娘炮深蹲以及 deep-knee bend（楼主：直译深度屈膝，不知是哪种练习，但显然不是百度上说的深蹲起）取得了很好效果。钢铁宗师 Vince Gironda，黄金时代的健身宗派大师，斯瓦辛格年轻时代的训练者，也使用娘炮深蹲暴涨肌肉。他的健身房里不允许任何人做杠铃深蹲。

为什么这个练习叫娘炮深蹲 Sissy Squat？两种说法。一是为纪念神秘的西西弗斯王（King Sisyphus），他被众神惩罚每天将巨石滚上山

顶，却看着它在午夜滚下来。（我猜娘炮深蹲看起来有点像你用背将什么东西往后推，例如用背部靠着将一辆车推上坡）。第二种说法没有那么文学性，也许更正确写，就是这个练习将四头肌如此孤立起来练习是很艰难的，将一个很强壮的人折磨的很“娘”。

腿后腱：自豪的侧向站立

“自重锻炼练不了腿后腱”，我听不少二货说了多年。说实话，我目睹 N 多自重健身者拥有完美后腿。想想就有道理，在杠铃发明前人类已经进化了百万年，如果它没用的话干啥上帝要将它放在那里？所以当然你可以用自重方式锻炼腿后腱。

首先，腿后腱的主要作用是在下蹲过程中辅助四头肌。一般来讲，肢体移动时，一组对抗肌是不应该同时作用的，但是腿后腱和四头肌却在深蹲时同时工作，爽！这个运动学规律上的明显漏洞被成为 Lombard 悖论。这意味着如果你正在做任意一种自重深蹲起的话，你已经在锻炼腿后腱了！

你不会真做了吧？

渐进式深蹲之余，另一基础腿后腱练习是桥。我已经讲过桥是世界上所有力量练习中最重要的。桥可以锻炼所以后部肌肉链，包括腿后腱：它在臀部将上身向后压、在膝盖保持腿部弯曲（承重情况下）。你经常看到有人在做桥的时候以脚趾站立，这是错的。根据经验法则，四

头肌由脚趾压力激活，腿后腱由脚后跟压力激活。想要锻炼腿后腱以及整个后部肌肉链，记住在做桥的时候要从小腿后跟使力。

当然，桥不是单一动作，而是一系列练习动作。对于腿后腱特别有效（更不用说三头肌）的桥是直桥。如果谁锻炼腿后腱遇到问题的话，我建议做四到五组每组 20 次缓慢、标准的直桥，然后是一系列的冲刺，最好是上坡冲刺跑。这对肌肉刺激很大。



直桥的顶部姿势。坐下，然后从小腿后跟位置撑起。多次重复直到腿后腱烧的火热！

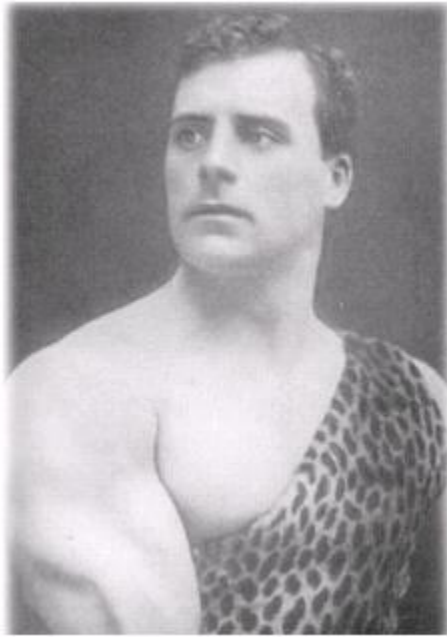
你的腿后腱（学名是股二头肌），是后方肌肉链的组成部分。它分两部分，一部分较短，跨过膝盖，一部分很长，跨越膝盖、臀部并与臀大肌共同工作推动身体向前或向后。（这部分腿后腱又壮又强，中世纪的屠夫们为了展示猪腿，用这块肌肉的肌腱部分将多条猪腿串起来挂在墙上，这就是 ham-string 一词的由来。如果你知道的话我奖励你 10 美金，给我写信我就奖给你，但别忘了 20 美金的邮费）

要点是单独锻炼腿后腱的方法是对抗外力进行曲腿，例如健身房练习腿部弯曲的器械。自重健身的版本是：桥弯曲。躺平并将脚跟放在高处，例如沙发臂上，脚后跟用劲，弯腿、将身体推高直至以肩膀支撑身体。随着高度的提高、动作的严格，你可以渐进式的提高难度，当然也可以进行单腿练习。

和四头肌一样，爆发式练习对于腿后腱也很重要。腿部设计如此。比之跳跃和四头肌，与腿后腱对应的运动是冲刺。腿后腱在冲刺时卖力工作，这就是为什么短跑运动员如果不做充分热身会伤到腿后腱。角度也很重要，前倾角度越大，腿后腱工作强度越大。楼梯冲刺比普通冲刺更有利于锻炼腿后腱，上坡冲刺是最好的。

如果你认为这些练习对于健身者用处不大，说明你没看过短跑运动员的牛逼大腿。这些练习不仅增强肌肉，也增强速度与力量，通过加强腿部和大脑的神经练习。如果你想看起来像是短跑而非长跑运动员，保持较短运动距离（100 米以下）和超高强度。四五次以上的冲刺跑是浪费时间，因为到时爆发力已不在。

垒球般的二头肌



苏格兰人 William Bankier 拥有类固醇发明前最大的手臂 ,他只以自重健身方式练就了二头肌。

全世界锻炼二头肌最好的练习是反手引体向上 ,毫无例外。很多健身者只知道杠铃弯举 ,但真正的高手会告诉你只有多关节的复合训练才是对肌肉增长最有利 ,因为这可以让你的肌肉更好的超负荷练习。曲臂杠铃是单一练习 ,不管重量多少 ,只有肘部一个关节得到锻炼。引体向上同时运动肘和肩关节 ,这才是真正的复合练习。

承重负荷是另一个问题。一个 200 磅的健身新手可能做 100 磅的杠铃弯举 ,但当引体向上时他可令同样的二头肌举起两倍的重量(体重)。想象一下如果做单臂引体的话二头肌将有多强壮 !这等同于肌肉大小么 ? 看看体操运动员吧 , 他们一般比举重运动员的二头肌强的多 !

所以那些不做引体向上的二头肌训练者是本末倒置的。当一般的正手

引体对二头肌刺激不大时，你可以再增加几组反手引体向上，这对二头肌更有效。随着锻炼进展，可以将双手逐渐靠近，当双手靠拢、反手引体时，你的自重二头肌训练已经很客观了。

你可以走到更远，使用《囚徒健身》或《Raising the Bar》(Al Kavadlo 的书) 中的理念逐渐进步到单手引体向上。你也可以试试澳洲引体向上 (水平引体)，从另一个角度挑战自己。肯定完胜杠铃弯举，小子。



有多少健身房里的家伙有足够 NB 的二头肌做一个单手二头肌引体向上？

另一个很好的复合二头肌训练是攀绳，它像其他自重训练一样，也是渐进式的。一开始是四肢并用；再来是四肢并用爬上、只用手臂下落；最终是只用手臂爬上爬下。传统强人一般使用坐式攀绳，保持 L-HOLD 的姿势。这可能是攀绳系列里的大师级最终一步了。但还有

其他选择。苏格兰赫克勒斯 William Bankier 在 19 世纪拥有世界上最大的二头肌，他只用攀绳的锻炼方式。他的变式是：向后攀爬 45 度倾斜的绳子，只用手臂力量。如果你觉得自己臂力还行的话可以试试。攀绳是自重训练中一门真正的学问，应该得到更多的重视和尊重。我在《囚徒 2》中有相关内容，也在给哥们 Rob Drucker 的网站 MusclesofIron.com 中写过 The Dirty Dozen 的文章中有过论述。



传统攀绳，真男人锻炼二头肌的方式

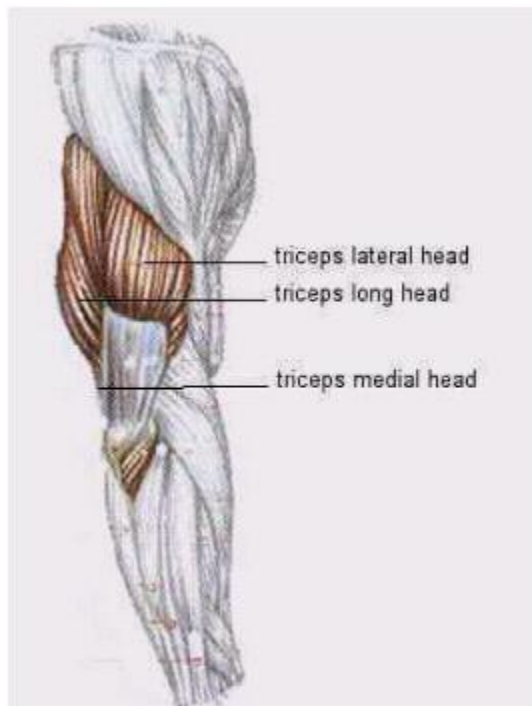
自重健身同样可以做二头肌的独立锻炼，为了防止肩部（背肌）的介入，在做引体向上时 你可以在肘部位置放一个平板，这样在向上拉时你的肘部无法向前移动，二头肌被迫使力将身体拉起。纯粹的力量！如果你能搞定，这个老式设备会让你拥有来自地狱的二头肌。

巨人三头肌

告诉你，我没碰到过一个健身房里的家伙真正懂得三头肌。有时你会

看到一些文章说这个或那个高手说三头肌下推有利于长头或怎样，但这些 SB 往往会自相矛盾，因为他们只是在复述健身房里的小丑告诉他们的。去 google 一下三头肌解剖，大多数图片是全然错误的。忘记他们吧。我现在要告诉你三头肌是怎样工作的，价值如金啊，好好注意。

首先（明显的），三头肌有三个肌肉头，侧头（lateral head）、内头（medial head）和长头（long head）



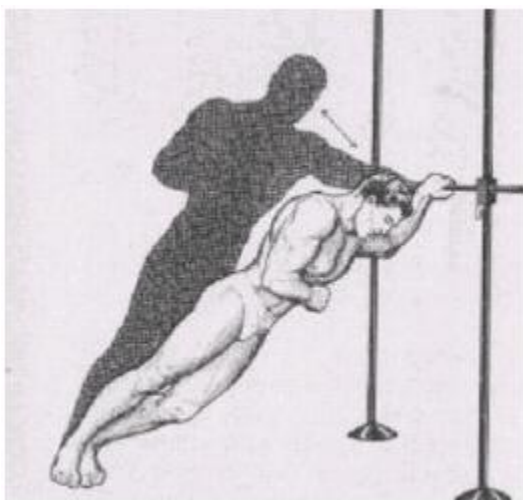
侧头在三头肌侧外部，是强壮后臂马蹄形三头肌的外侧新月状部分。因为它不通过肩关节，作为有力的辅助肌，在身体大块肌肉激活后，作用于伸直手臂（特别是上臂离开躯体后）。当肩臂协同工作于推力时，经典锻炼动作有：

- 俯卧撑

- 窄距俯卧撑
- 倒立俯卧撑
- 双杠下撑
- 桥

长头在三头肌后侧，它是臂下最大的肌肉头，像是鲨鱼肚子一样，姿态与二头肌相似。长头同时与肩、肘相接，所以在直臂作用之外，还可以发力令上臂向下、向躯体靠近（在做引体向上时，是的，引体向上锻炼三头肌）。运动学原理决定，连接两个关节的肌肉在一端伸展时另一端的肌肉是最佳工作状态。所以为更好从肘部位置锻炼长头，你的小臂应当举起并远离躯体，并尽可能保持固定。例如：

- 虎式屈身俯卧撑（tigerbend pushup）
- 虎式屈身倒立俯卧撑
- 自重伸展



老派自重伸展— 大师级最终式。你可以通过用双手、改变握姿、改变杠的高度、屈膝、改变

手腕角度来简化这个三头肌练习。

内头在三头肌里侧，就是肘部附近那个小突起，它对于保持手臂伸直提供点额外支持（其实你不需要将手臂完全伸直来激活这小块肌肉，轻轻扭臂就有效果；因为完全伸直并锁住手臂会将压力由三头肌转移到骨架上）。练习这块肌肉的要点不在于选择哪个方式，而在于这个方式的难度。如果你正在努力将一个动作推向直臂锁定，则正在使用内头。所以选择那些高难度推力练习，例如：

- 倒立俯卧撑
- 单臂俯卧撑
- 臂屈伸（dips）
- 直桥
- 韩式曲臂下推（单杠在身后的下曲推起）

事实上，这些肌肉头喜欢作为一个整体工作，若想如此，你需要较强的负荷。和高重量推举一样，你需要使用最强的身体重量负荷，例如单臂俯卧撑、倒立俯卧撑、双杠臂屈伸这三大练习。专注努力于这三项，你将不需要其余的东西，尤其那些流行的绳操啥的扯淡玩意。要么努力拼搏、要么回家。

对于那些在三大练习之余还有余力的应该选择一些上面提到的，专门练习长头的锻炼。再多的就没必要了。三头肌在很多自重练习中均会用到，甚至锻炼腹肌的 L-支撑都强力用到三头肌，所以不要像很多

健美者一样过度练习三头肌。维持基本练习，确实有需求时再适度增加练习。



Bronx 男孩 Marvin Eder 是全世界最 NB 的臂屈伸练习者，他腿上挂着重达 434 磅的两个人做加重练习，他可从来不做（三头肌）的孤立练习！



Sig Klein 正在做招牌式的虎曲！这是支撑动作，从这点出发，用力撑起。这对于肘部肌腱和三头肌长头是杀手级的练习，如果难度太高，你可以先从普通俯卧撑或者膝盖支撑俯卧撑循序渐进。

农民般的前臂

我在囚徒 2 中完成了前臂及抓力权威迷你教科书，我不会在这里全部复述。但核心要义是，前臂的最好锻炼就是抓力练习，你可以用聪明的渐进悬挂练习铸就超人的抓力。悬挂练习完胜流行的攥力（Crush Grip）练习，因为它可以均衡的练到全部手指（尤其是拇指），并且不存在会伤及手指关节的扭力。

悬挂应与指尖俯卧撑共同练习，后者对于前臂顶端较为有效。但是，不要在没有适应的情况下急于开始指尖俯卧撑练习，以免伤到脆弱的手指。使用我给你安排好的渐进式练习（仿照俯卧撑系列），你的手指会感谢你的。



这才是强壮的手

这些重要的基础练习之外，自重健身还提供了很多综合发展的（isometric）功夫风格的手部和抓力练习。记住，所有缓慢的、“动态紧张”的手/指练习会为手部和前臂的深层组织增加力量，这对于肌腱的强壮是很有力的。好好尝试吧，这很有趣。

那不叫腹肌，那叫中间区，婊子

没错，每个狗屁健身网站都会有 N 多文章关于腹肌的，为了和这些垃圾有所区别，我会将我的腹部练习建议尽量简短、精炼。

尽全力远离现代的健身观点。如果某个杂志说到一个方法，我建议你立刻反其道而行之。如果有个 sb 私人教练让你在健身球上练习腹肌，到坚固的地面上去练习！如果他们告诉你忘记次数，专注于感觉腹肌的紧张和燃烧，立即忘记腹部感受，专注于数次数！如果他们让你做一些短程的孤立练习，立刻开始你能做的最大幅度锻炼。明白了没？

不要像某些 2B 一样，将中间区（腹肌）锻炼看做轻松的、辅助的锻炼，在其他锻炼之后瞎练练作罢。也别像另一个极端的笨蛋一样，将“核心区”练习看做健身的全部，一周练五次每次 50 遍。



在 50 年代的健身界，只有 Irving “Zabo” Koszewski 可以被称为“腹肌先生”，他通过罗马椅仰卧起坐和举腿练就腹肌。

作为健身者，你应该选择一项负荷、艰难的练习，以渐进的方式努力

练习你的六块腹肌。这个工作应该成为你训练的基石，无异于深蹲与引体向上，它是个必需品。

选择哪个呢？仰卧起坐还可以，举腿更好，特别是悬挂式举腿。举腿不是“一个”练习，PCC 训练员手册介绍了 11 种渐进难度的举腿练习，以及 40 多种举腿“家族”的变式（还不包括静态的中区支撑练习，之后的一章会讨论）。举腿是一个复合练习，不止腹肌，它还锻炼了（对于格斗、跑步）很关键的臀屈肌、大腿的深层肌肉（股直肌）。悬挂的方式可以令前部肌肉链作为一个整体协作出力，包括手臂手指、背阔肌、锯肌、肋间肌。肌肉链本就应该协同工作。永远避免孤立练习（比如卷腹），它们只会强化肌肉链中的某块肌肉。如果一条铁链只有一个块最强，会发生神马？这破玩意会断掉，不是吗？！这就是很多只练腹肌的人会出的事，有些东西会坏掉。他们总会有背部、肋部、膝盖或其他什么伤痛。所以，使用广泛、复合的锻炼方式练习中部区！近代 Alan Calvert 大师如是说：

离开大腿前部的成长，是有可能练就腹肌的，但是我认为这是一种愚蠢的方式，无论练习哪块肌肉。肌肉不是用来看的，是用来“用”的，如果你的腹肌和前大腿肌协调发展，他们会比单独锻炼腹肌成长的更好、更强。 - 《超级力量（1924）》

老家伙们懂得这东西，不是吗？所以我说远离大多数关于中区练习的

现代理论。但如果你非要成为中区的大师，我只推荐一本书：Danny Kavadlo 的《钻石切割的腹肌》(Diamond-Cut Abs)。这本书是和腰部训练有关的终极教科书，严肃的健身者应该人手一册。如果你认识 Danny，你会了解到他是老式自重健身的大师，他的教学简明、健康并有成效，如果你亲眼见过他的腹肌你就会懂得，他的方法比其他的都强！

最后再说一句，小子。你的腹肌不止六块，那只是外层肌肉。腹部共有三层肌肉，外腹肌、腹斜肌、腹横肌。举腿是外腹肌的完美锻炼，腹斜肌应该用侧边及转体类方式练习：如果你有志于此，我推荐和练习腹肌六块类似的复合训练，系统性的锻炼整个“肌肉侧链”。和往常一样，远离器械、小固件、小工具啥的。你需要扭转练习和顺风旗，去《囚徒 2》阅读相关内容。



Danny 懂得腹肌

最深层的腹横肌负责保持胃的吸入（记得上次有个美女走进房间，你如何收腹的吗？那就是腹横肌在工作了）。这层肌肉对于力量和健康至关重要，因为每当我们用力的时候，例如举起冰箱，腹内膈膜会收缩，腹内压急剧上升。如果腹横肌不够健康有力的话，腹内压力会使得肠子跑出来，这叫疝气。所以不要忽略腹横肌。最简单的锻炼方式，就是在每次中区练习的时候有意识的保持胃部收紧，我在囚徒 1 中提到过这个建议。但如果你想更好的训练腹横肌（以及肋间肌、腹膈膜和其他和呼吸相关肌肉），你应该去探索传统技艺和深呼吸的学问。下一章胸部锻炼再说。

强大的胸部



俯卧撑的种类比你梦到过的还多 - 莎士比亚（也许）

经典的自重胸部练习是动态和精彩的，它古老有效。。。。（很多夸奖之辞）你明白我在说俯卧撑吧？俯卧撑和胸肌的关系好比花酒和姑娘，我指的是：

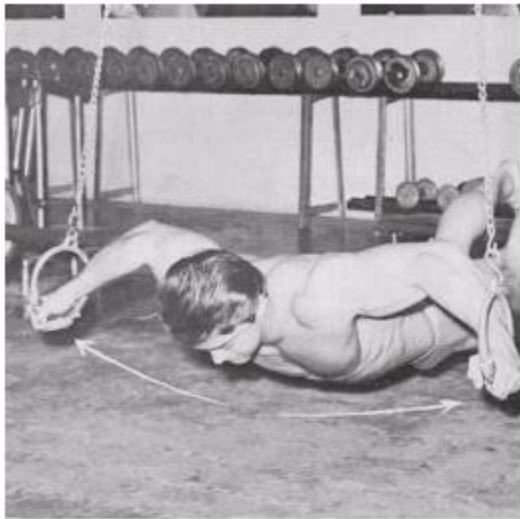
- 上倾俯卧撑

- 下倾俯卧撑
- 经典俯卧撑
- 椅子之间伸展俯卧撑
- 折刀俯卧撑
- 猫伸俯卧撑
- 深水炸弹俯卧撑
- 印度俯卧撑
- 马耳他俯卧撑
- 吊环俯卧撑
- 偏重俯卧撑
- 蛇形俯卧撑
- 射箭式俯卧撑
- 三角架俯卧撑
- 监狱俯卧撑
- 以及其余的 N 种！

如果你在练习上面某种宝贝，你就在练习胸肌，它们都是优质的复合练习。自重练习也可以做孤立练习，例如吊环小燕飞，但老实说使用渐进式自重练习足以使胸肌飞快进步，没必要玩这些花活。

我一般建议以渐进式俯卧撑构建牢固基础。大多数努力的自重健身者在俯卧撑上大有斩获，但有次我碰到一个哥们靠练习俯卧撑使得手臂

和肩膀收益最大。这种情况下，他们的手臂越来越有力，在做推力练习时胸部得不到锻炼，这样的话胸肌就很难得到锻炼了，因为这家伙无论做什么，三头肌像溺爱的父母一样接管了力量负荷，使得胸肌得不到使用。



第一届奥林匹亚先生 Larry Scott 正在用吊环小燕飞方式锻炼胸肌

如果这样的话应该怎么办？使用渐进式臂屈伸（Dips）。我非常喜欢俯卧撑，它对肩部、肘部、前臂的压力较小。但是如果你能适应的话，臂屈伸对于我们有着一些特别的作用，为啥？如果切开胸肌，检查一下最深层肌肉纤维的方向，你会发现些有意思的事，大多数（肌肉纤维）方向向下而非向外。这意味着胸肌更擅长向下发力，而非向前。

这听起来可能有些奇怪，因为大多数胸肌练习都是往外推的，例如俯卧撑、卧推等。但细想一下，这也合理。一个健康的 180 磅重的普通人，就算没有特别训练过，也可以轻松的做几个双杠臂屈伸，但是让他一上来就卧推 180 磅的杠铃则不太可能。这是因为胸肌更善于

向下发力，而非向外（同样因为背阔肌可有力支撑肩部，但这是另外的讨论了）

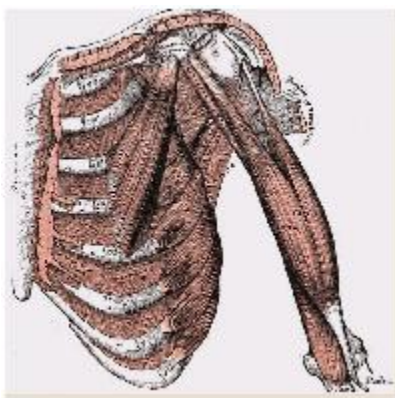
这也是臂屈伸锻炼者比俯卧撑锻炼者拥有更强胸肌的原因。以 Al Kavadlo 为例，他体型偏瘦，因为那是他训练的方向，但他的胸肌像健美运动员一般强壮，且又厚又深，遍布于锁骨到胸骨之间。这和 Al 的最爱是上杠引体是个巧合吗？（他在龙门书局被称为上杠引体之王可是有原因的！）而上杠引体不就是一个引体向上加上单杠臂屈伸吗？像我一样更加专注于平地俯卧撑的家伙们一般会拥有较强的三头肌和前臂和前三角肌，但是不如臂屈伸练习者一般拥有巨大的胸肌。



模范胸肌

如果你确实想用臂屈伸来练习胸肌，那么你的最终目标应该是完美掌握单杠上的臂屈伸，也就是上杠引体的最后一个环节，但是并不像引体向上一般肩膀下杠。这在 PCC 里被称为水平杠臂屈伸。普通臂屈伸是在双杠上做，这时你的双手是在你的两侧，这种握姿使得有力的背阔肌介入（有些人在做这个练习时背阔肌比胸肌要酸痛）。但是在做更加高级的水平杠臂屈伸时，双手在身体前部握杠，这使得背阔肌无法介入，从而将绝大部分重量负荷转移到了胸肌上。我从未见过一个没有雄厚胸肌的人能够做两位数的水平杠臂屈伸。所以如果你能做到，你也会拥有那样的胸肌。

一些关于胸肌训练的最终想法。记住你的胸部是由多块肌肉组成的，健身者一般谈到胸肌指的是胸大肌，它的作用时将两臂向躯体前方移动；同时我们拥有一对胸小肌，它的作用是将肩膀向下向前拉动。胸小肌为胸上部提供必须的深度，不应该被健身者所忽略。



你可以通过下推动作例如臂屈伸和前倾俯卧撑练习胸小肌，但我确信对于这些肌肉最好的练习根本不是推力，而是悬挂。如果你在悬挂时保持肩部的紧固（下拉肩膀，而非任其放松和延展），那么胸小肌正

在履行其特殊的稳定功能，并会变得越来越强壮厚实。所以就像练习背部、背阔肌、二头肌、三头肌、腹肌一样，引体向上也可以锻炼你的胸肌。任何一种悬挂练习也可以：悬挂举腿、猴杠练习、挂杠摇摆（side-swing）、抓力悬挂（囚徒 2 中的抓毛巾），随你喜欢。

我们所说的胸部不只是胸肌，还包括宽大健壮的胸腔，胸腔内需要锻炼而扩展变大的肺，肋间肌、锯肌以及隔肌等扩张肺部的肌肉。如果说 60 年代以前的老式方法与现代方法的最大区别，老式训练者将胸腔与好看的胸肌共同训练。这些人的胸部和肺功能是如此强大，他们能将绕胸捆绑的铁链破坏掉，能将热水瓶吹爆，能在胸上放块板子让汽车碾过，他们十分确定在做深蹲时不会喘不上气！从 Sandow 开始，每一个名副其实的大力士都有自己深呼吸的训练系统和方法。这些系统仍然在他们的训练手册里，如果你去寻找的话。（一个不错的传统式胸部训练方法摘要可以在 Bob Hoffman 50 年代所著的《强大胸能手册》中找到，在 Sandowplus 网站上可以免费阅览，去读吧）



Pierre Gasnier 能像超人一般将锁胸铁链直接撑断

强力、健康的肩部

肩膀上覆盖的强壮圆形的肌肉装甲就是三角肌，它是由文艺复兴时代收到良好教育的解剖学家命名的，因为它看起来像希腊字母 delta，聪明的家伙。

所有死忠派健身者都应该知道三角肌由三个头组成，前三角肌头、侧三角肌头以及后三角肌头。他们协同工作，但是各有不同侧重：

- 当你将上臂向前移（俯卧撑、臂屈伸），主要是前头在工作
- 当你将上臂向上移，朝向或超过头顶（倒立、倒立俯卧撑、桥），主要是侧头在工作
- 当你将上臂向后移，无论超向身体还是后方（引体向上、澳洲引体），主要是后头在工作

第一件需要注意的事情是三角肌从基础的上半身练习中得到很多锻炼,如果你正在做俯卧撑、手倒立和引体向上,则三个头均可锻炼到。



如果你想给予某块肩部肌肉加强特别训练,最好的策略就是继续坚持你的基础练习,但是将两手的距离放宽。根据经验法则,两只手的位置越近,则手臂的负担越重;两手的间距越宽,肩膀的负担越重。这是因为,躯干的肌肉与上臂骨相接,所以上臂与躯干距离越近,这些肌肉越能更好工作,比如当你两手距离适中时。这就是为什么大多数人当两手距离与肩等宽时力量最大,无论任何练习方式。当两只手的距离更近时,躯体肌肉的力量减弱,手臂上的肌肉必须接过重担。

反之当两手距离比肩宽时 ,迫使肘部和肱部向外 ,躯体肌肉一样减弱 ,三角肌接过重担。 以经典俯卧撑为例 ,普通手距使得前肩和手臂等力锻炼 ;到了两手距离变近时(窄距俯卧撑)成为三头肌的超级练习 ;将两只手间距尽可能的放宽 ,肩膀的负担会突然变重 (以及与前三角肌协同工作的胸肌)。倒立俯卧撑同理 ,双手窄距对肘部周边肌肉强力锻炼 ,双手宽距会使得边三角肌大声叫苦。引体向上却不同 ,双手宽距引体 (神秘的)比普通手距引体对背阔肌作用更大。记住 ,中距离的握距对于躯体肌肉最有效 ,比如背阔肌。宽握距对后肩部三头肌更有效 ,窄距则是二头肌的专项练习。如果你确实想练习后三角肌 ,宽握距水平引体向上才是第一选择 ,后三角肌在往后拉时作用力最强 ,例如水平引体向上 ,显然比普通引体向上强。像我前面所说 ,在肘部远离身体时 ,三角肌更好的工作 ,这就是为啥水平引体比普通引体更能锻炼后三角肌)



这是专门训练三角肌的最好方法，根本无需孤立练习。这对举重练习与自重练习同样正确。为了胜任生理需求，肩部能够 360 度转动，且机动灵活，但其代价是较为脆弱易伤。人工发明的肩部孤立锻炼方式与自然的多关节复合运动相对立，会给予肩关节非自然的、生理进化上无法适应的压力，从而导致肩部受损、肩袖撕裂、肩膀僵硬以及慢性疼痛。

需要指出的是，大多数自重健身者很少特别训练前后三角肌，在完成强力的推、拉练习后，三角肌不知不觉就膨胀起来了，甚至过多的练习会起反作用。所以一般我们说练习肩部，指的就是练习三角肌的侧头，它正是将肩膀加宽的圣地。有了这种想法，你可以展开创意。静力练习对于三角肌侧头比较有效，而且安全，考虑一下倒立练习的变式：靠墙倒立，自由倒立、偏重倒立、单手倒立等等。倒立行走对强壮三角肌尤其有效。我认识一个家伙，他的经验是世界上最好的肩部

练习 ,是手倒立上楼梯 如果你能做到的话 ,你也就无需老教练我了 !



靠墙手倒立会练就更多肌肉，因为无需费精力保持平衡，但是手平衡倒立（hand-balancing）显然更酷。

随着年纪变大，我不再做监狱风格的靠墙手倒立，改为老派手平衡倒立（hand-balancing），不仅因为对于力量、肌肉块头和协调性的锻炼，这个练习对肩部的放松和舒适作用惊人的好，特别是年纪逐渐变大以后。而且手平衡倒立本身是一项很有趣的运动，不仅限于健身。如果你想在这个肩部训练的特别运动上学习更多，我们运气超 NB 的拥有这个领域的首席人物：自重健身大师 Logan Christopher。尽管年龄不大，Logan 已经是力量和自重健身领域享誉多年的专家。去学习他的书籍、课程以及 DVD 吧，他的网站：<http://www.lege>

ndarystrength.com。Logan 不仅拥有手平衡倒立以及倒立俯卧撑方面最好的资源，他在自重健身和力量训练方面的材料也是无价之宝。我不是什么赚佣金的介绍人，但如果你确实想做自重健身，你应该在他的课程上面有所投入，不会后悔的。



Charles Atlas，绝对能在健身名人堂占有一席之地，正在用动态拉紧的方式强化脊柱

背部

在训练背部的时候要记住，背部不是单个身体组成部分，而是一系列的身体组件的集合，它包括：

- 1、上背部：斜方肌
- 2、中背部:后三角肌、菱形肌、肩胛肌
- 3、背部两边：背阔肌
- 4、下背部/脊柱肌肉：竖脊肌

别着急去单独练习上述肌肉，好吧？身体的肌肉是整体工作的，有了复合型的全面锻炼方式，你真的不需要一个个的去锻炼它们。这就是自重健身 NB 所在，它使得你的肌肉协同作战提高，远超其他方法。例如，我在囚徒 1 里面提出的六式就可以练习全部这些肌肉。斜方肌

可以通过倒立俯卧撑和桥来联系，中背部和背阔肌可以用水平引体向上和普通引体向上锻炼，世上没有比桥更好的锻炼脊柱肌肉的方式了。但现在让我们更好的了解一下这些身体区域。

背阔肌

啊，引体向上，世界上还能找到更好的“宽体”锻炼么？没戏！我建议所有的健身者将引体向上作为背部的主要练习。它对中背部有一定作用，但是对背阔肌作用独一无二，即便那些健身房玩举重上瘾的家伙们也会跑到单杠上“找回背阔肌”。不用考虑了，所有想迅速增加躯体肌肉的人都应该认真的渐进式练习引体向上。



中背部

引体向上会给你长足进步，但当你逐渐成为高手后，你可能需要在上背部练习中长期增加水平引体向上练习。为神马？因为垂直引体主要

练习垂直躯体肌肉，背阔肌；水平引体将符合转移到背部的水平肌肉上来，后三角肌、肩胛肌以及斜方肌。这些都是背部的“细节性”肌肉，当他们变强变厚像蟒蛇一般缠绕肩胛骨时，健身者会爽死的。

我要求我所有的学生以高强度、高次数的水平引体开始他们的训练。为司马？因为大多数人，无论是举重练习者还是宅男，（身体状况）都是前后颠倒的。他们永远向前动作，无论是卧推、上网还是拿电视遥控器，单基本从来不向后拉。结果向前推的肌肉基本可以，但是上背部的对抗肌，本应是非常强壮、用来爬树的，却快萎缩没了。难怪很多现代人肩膀痛。解决方案是强力的水平引体向上锻炼，才能将“系统恢复到默认”的正常值。只有这样才能开始真正的力量和肌肉构建训练，因为这是肩部才正确的平衡、健康了。

Al Kavadlo 将水平引体成为澳洲引体向上，因为你在杠子（bar）的“南边”（下边）。（上次我去酒吧（bar）是在 80 年代的 Yuba 城，那个浪妞叫 Mariana。。。算了还是下次再说吧）我在《囚徒 1》中将水平引体排在引体向上系列的前面，原因上面已经说过。但是澳洲引体可以和他们同步进行。就像其他练习一样，澳洲引体可以渐进方式练习。首先使用高位单杠，脚在地上（也就是推墙俯卧撑的相反动作），由此一直进步到单手澳洲引体，将脚部位置略比手高。真正的怪力神可以无需双脚支撑，仅用双手，呈前杠杆体位。你只有非常 NB 才能做到那个动作。（前后杠杆本身就是不可思议的整个背部练习，我们

后面还会多说些)



Al Kavadlo 正在做澳洲引体的射手变式。比单手哑铃后划强了 N 倍吧？

下背部 和 脊柱

很多健身者在锻炼脊柱肌肉时只想到“下背部”，这是错误的，竖脊肌遍布整个脊柱，从臀部到后脑。所以仅仅髋关节后推一类的锻炼时无法作用于整个脊柱肌肉的，你必须收缩所有脊椎骨才能做到，能做到这个要求的只有桥。桥不仅使脊柱深层组织共同工作，还能强化椎间盘，不要听些书呆子的话，桥是最安全的脊柱练习，因为所有椎间盘都是凹面承重的。就像我在《囚徒 1》里面说到的：

在做桥练习时，脊柱弧形后弯并整合关节，使得强力的脊柱肌肉共同工作。这是一个很安全的姿势，因为没有外力介入。不幸的是，杠铃类锻炼使得脊柱向前弯，脊椎骨是打开的，椎间盘处于分裂或弹出的

危险境地。高重的外力负荷和脊椎骨打开的状态使得背部在杠铃类锻炼时非常容易受伤。强大的李小龙在练习“杠铃早上好”的时候背部严重受伤，医生说他无法再用功夫了，但是他使用自重练习方式完全恢复了背部健康。 - 《囚徒健身》第九章

在《囚徒 1》中，我教授了桥的渐进式练习，直至力量与活动性的最终一式：铁板桥。铁板桥练习时，首先站直，然后向后倾斜手掌着地，做一个完美的桥，然后后背用力站起。铁板桥很棒，因为你可以通过它练习对其他动作有利的平衡与协调。但如果想练习肌肉，你应该向壁虎式桥努力 - 用一只脚和反方向的一只手支撑做桥。静态的渐进式壁虎桥是 PCC 系统的课程，当然你也可以做动态的，倒下或撑起，这对肌肉练习是最好的。



壁虎桥是 PCC 经典的“大师级动作”，但是 AI 做起来轻松无比。

所以桥是必备练习。但还有其他方式练习脊柱肌肉。前后杠杆支撑练习时的整个躯体保持平直，同时给予巨大的杠杆力，这可以练就钢铁

般的背部。自重健身专家一般使用静态支撑方式练习，但你也可以将之进化为动态的多次练习，自重健身方式的。后杠杆对于练就强大脊柱特别有效。在《囚徒健身：钢铁脊柱》DVD 中，我也介绍了一个很棒的方式，反向超级延展：首先手倒立，然后在膝盖不大幅弯曲的情况下，将脚趾放至地上。这是一个超强的、无设备需求的下背部和脊柱练习。（你可以从靠墙倒立开始练习此式，但需要终结者般的脊柱肌肉和全身力量才能做到。很少健身者能搞定它，去练习吧）

最后一条，那些被教唆“硬拉是锻炼后部肌肉的唯一方式”的人，应该去读读 Al Kavadlo 已经成为经典的文章：硬拉的自重健身对应练习

<http://www.alkavadlo.com/2012/09/04/bodyweight-deadlift-alternatives/>（别光看这篇，这个哥们牛逼极了）



掌握后杠杆式对 AI 的背部肌肉毫无损伤！

小腿

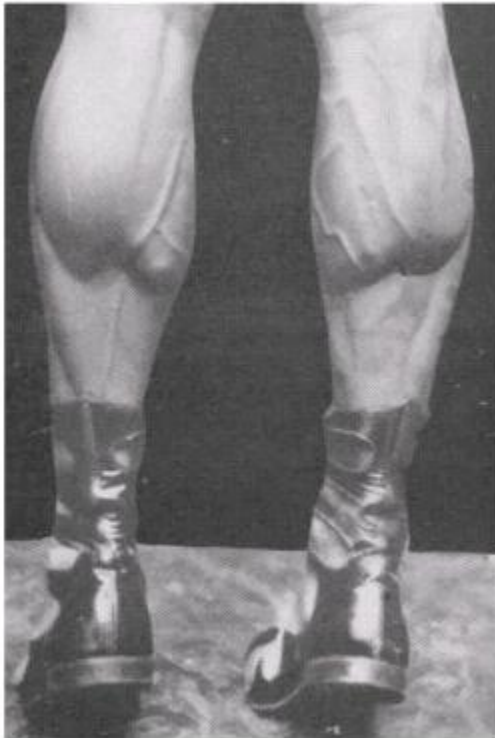
跟前臂、颈部练习一样，我在《囚徒 2》中已经全面教授了小腿锻炼的理论，没什么可多说的了，不过为了没有《囚徒 2》的读者，我会尽量提供一些基础的东西。（你、你会去买吧？我的电费还没付呢哥们）

很多健身作者主张，小腿练习应与腿部练习同一天进行并优先开始。我不同意。使用器械或者 2B 杠铃深蹲练习腿部的人并没有练到小腿，需要额外的练习。但自重健身者应该向单腿深蹲努力，并且全部渐进式深蹲练习 - 保持完整的深幅动作 - 可以将整个下腿部锻炼的很好。

平脚的全幅深蹲（脚下无砖块）需要很好的脚踝和小腿的“紧绷柔韧”（又称“柔性力量”）。深蹲底部的弯踝姿势被运动科学家称为背屈，这需要很强的胫骨肌肉力量，以及脚腕的整体力量。深蹲站起时会强化脚踝以及小腿肌肉的比目鱼肌以及腓肠肌。“屁股贴地板”的单腿深蹲可以全面锻炼小腿肌肉，并且强化了平衡能力和单侧技巧。

当你能做 20 个单腿深蹲时，小腿已经相当柔韧、有利，而且脚踝和跟腱也会如钢缆般结实。如果你能够有耐心完成渐进式练习，你的小腿肌肉也会增长块头。因此无论是力量练习者还是自重健身者，你的第一目标是逐渐达成单腿深蹲，在这之间不要在其他小腿练习上浪费

精力，其实你也根本不需要专门额外训练小腿。有些人紧靠单腿深蹲起练就了钻石小腿，并且觉得不再需要其他练习了。



我必须把这张老照片放上来，囚徒 2 里 E 友。Chanchal Prosad 是 30 年代印度的肌肉控制大师，这就是仅靠自重健身练就的小腿！

和前臂一样，遗传基因对于小腿锻炼很重要，不仅是增长潜力，也决定了肌肉长度等因素。比如有些弟兄的小腿较短，指的是其腓肠肌既短又粗。很多非裔运动员就是如此，例如 Tony Pearson，他的全部肌肉都很膨大，但小腿却像网球一般大小。无论怎样努力，他的小腿肌肉也无法明显增大。当然这只是普遍现象，有些黑人健身者如 Sergio Oliva 有较长的小腿肌。而且小腿肌长段也和运动能力无关，很多短跑运动员的小腿肌肉都短 - 踝关节力量不取决于小腿肌肉大小，而是长跟腱的弹性。有人说较短的小腿肌有利于运动能力！但和健身无关，不是么。如果你确实想做一些针对小腿的练习，自重小腿举体

是一个不错选择。很多人认为仅有体重对于锻炼小腿重量不足，他们忘记了小腿每天都在承担体重工作，已经习惯于负担大重量，因此再增长的话需要很高的锻炼次数（有些时候几百次）。因此你应该将自重小腿举体练习是做一个严格探索高锻炼次数的机会。

这不意味着你不能渐进式练习。你可以以平地小腿举体作为开始，然后晋级到全幅举体，即低点是后脚跟低于前脚一步（前脚踩在楼梯边沿）；你可以从两腿变为单腿；可以从直腿变成弯腿等等。这些变式都会增加难度，我在《囚徒 2》中展示了如何使用这些“难度调节阀”构建一系列渐进式锻炼方式。



小腿是天生的爆发性肌肉，所以爆发力自重练习对小腿锻炼很有利，比如：

- 冲刺跑
- 上坡冲刺（尤其）
- 增强式跳跃

- 跳箱子
- Dead Leap (楼主：不知道是什么跳，没查到，感觉像是立定跳远)
- 缩腿跳
- 等等

小腿锻炼重要的是将慢速运动与爆发力运动相结合。比如这个“震荡”式锻炼范例：我在“里面”的时候，有时候会做一些严格的、深幅的、缓慢的双腿小腿举体，站在一摞书上，目标是 100 次。做到 20 左右的时候我的小腿开始燃烧，50 的时候开始特通，100 的时候已经快叫出来了。无视这些苦痛，当我达到 100 次时，我立即来到平地上连续 60 秒做尽可能高的跳跃。1 分钟过的如此之久，当训练结束时，我相信我的小腿锻炼远比 1000 磅的器械练习强！我根本跳不了 1 英寸高了，但是还没完。我会立即开始原地抬腿跑，越快越好，目标 1 分钟 – 我从来没有达到过，一般半分钟左右我就会倒在地上，抱住我肿胀的小腿。所有认为只有负重深蹲可以衡量实力的人应该试试这套练法！

如果你足够强，你应该试试这些疯狂的玩意，但它确实有效！这类方法如此残暴有效，他可以再几周内增加 1 英寸小腿肌肉，你如果你能每周仅一次坚持几个月，准备买新袜子吧！

颈部与斜方肌

等等，健身者需要做颈部训练吗？也许是也许不是。与小臂和小腿一样，发育良好的颈部是遗传天分。但如果你是个小细脖，你也许想好好练练，至少对泡妞有用，反正也无需练到 Bluto 那样（什么，你丫不知道 Bluto 是谁？脑残，滚粗！）

（楼主：《大力水手》中的大壮，90 后没看过吧，呵呵）

我一直觉得很奇怪，脖子是暴露最多的身体部位，但健身者却不会像其他肌肉一样去练它。古典思维的健身者，出于美学考虑，会将颈部练的与其他部位肌肉成比例（增长）。匀称美学大师达芬奇认为（基于他阅读的古典文献），完美人体的颈围应该与上臂和小腿相仿。现代没有健身者能达到如此完美比例。有些旧时代的人可以，最有名的是 1947 年美国先生 Steve Reeves，他可以自豪的夸耀自己 18 英寸的脖子、上臂与小腿。也许是历史上身材最完美的人，他的形象完美优秀，甚至打入电影圈，成为一段时间内欧洲片酬最高的演员。要知道 50 年代人们还不习惯大荧幕上健身者的形象，但这不妨碍男人崇拜女人爱，因为他的身材比例如此完美，其中颈部起到很大作用。



Reeves：颈部与二头肌 1：1 的维特鲁威风格完美比例

初学者应该通过桥、头倒立、手倒立等方式给予颈部和斜方肌足够的锻炼。手倒立当然是锻炼肩颈之间上斜方肌的精英级技巧，某些世界上最牛 B 的斜方肌属于男性体操运动员，因为他们半辈子都在用手倒立。手倒立行走是另一项很好的全角度斜方肌锻炼。很多健身房的人依靠哑铃、杠铃压力耸肩来锻炼斜方肌，自重健身版的同样有效：手倒立耸肩。靠墙手倒立，然后做一下深度耸肩。这个动作开始可能会较短、发抖、艰难，但是过一段时间你就会收获全幅动作。当你能做到两组 20 个深幅、缓慢的动作时，你的斜方肌会像罐头一样的强壮。

如果你想练粗颈部，将衣服领子填满，忘掉健身房里的斩首器械，还有那些会导致头痛的头部绷带。那些都是扯淡。能让你安全、自然、有效练就公牛般脖子方法只有最原始的方法，自从很久以前摔角手和拳击手就一直在用的方法。我指的是专家级别的摔角手之桥，前位、后位和侧位。如果你想将他们完全掌握，我在《囚徒 2》中已将所有

内容囊括了。



嗯，AI 可能不需要我的颈部训练建议。

4.自重锻炼方案

每次我开始教导别人自重健美的时候，都会被问及我打算按哪种套路教导他们。

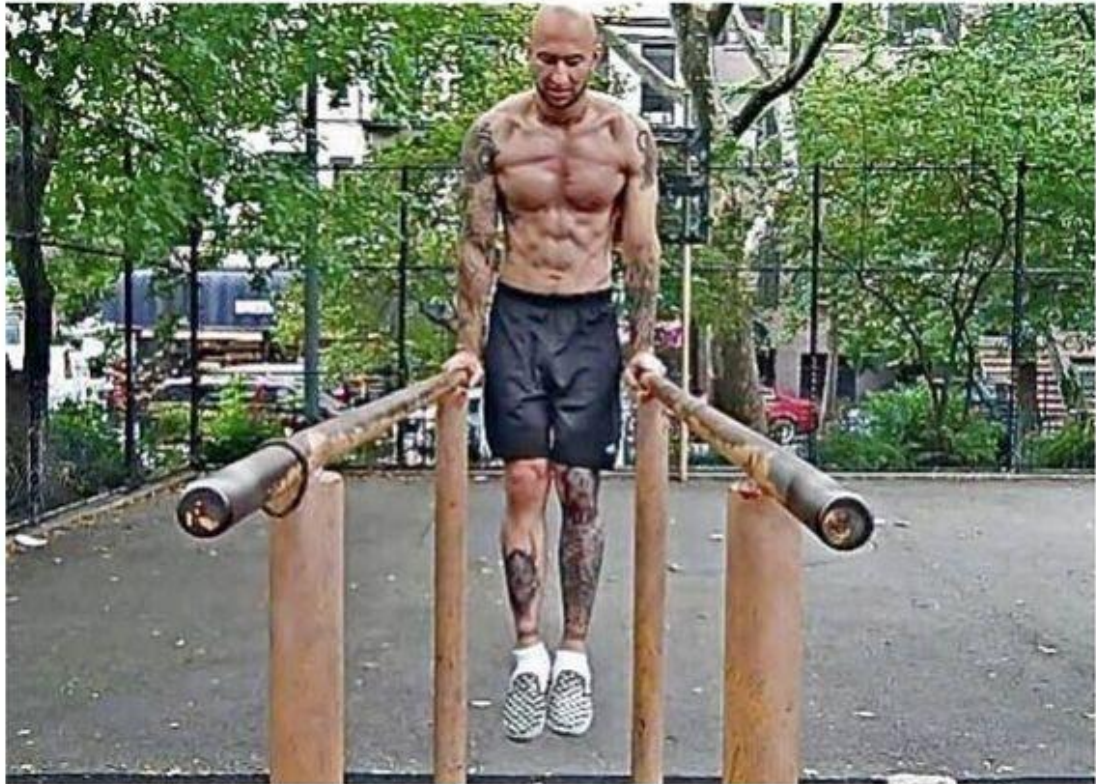
当然是——健美的套路！

要是你打算通过自重训练增长肌肉，你的方法绝对不应该像一个体操运动员或者一个舞者，当然也不该像练瑜伽的，虽然这些东西看起来很吸引眼球，但这不是我们的菜。

我们要的只是肌肉！我们不需要技巧！而你和健身房好汉的唯一区别是他们能有器械用，而你只有自己的身体用；他们有健身房，而城市就是你的健身房！

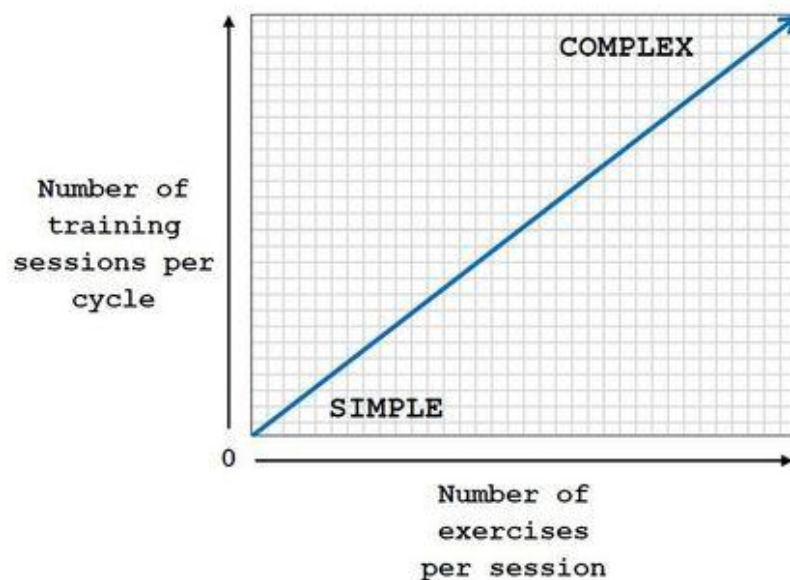
所谓[授之以鱼不如授之以渔](#)，本书的目标就是通过简单的例子，以及锻炼的基本原理和方案，让你学会利用自己的体重完成健美，所以本

书中没有大量的锻炼方案。



锻炼流程：从孤立运动到复合运动

在锻炼中，最重要的就是线性锻炼中你的方案在哪，一端是大量的孤立运动，而另一端就是次数很少的复合运动，我们称之为线性锻炼方案，图表如下



【竖排：每次练习在每次周期中的数量

横排：每次练习的数量】

训练线：一个训练的复杂程度就是方案中每个动作的数量和练习数量的乘积，你的动作越复合次数就会越少，越孤立次数就会越多

每个训练方案都可以在本训练线中被找到，包括古典的健美方式。

最简单的锻炼方案：

┆ 每次周期中的训练动作很少

┆ 每次动作中的练习量很少

——代表就是复合运动

相反，最复杂锻炼的方案：

┆ 训练动作很多

┆ 每个动作练习量很大

—— 代表就是各种孤立锻炼

一般而言，初学者被要求多做简单方案，而高手一般使用复杂一些方案。



简单就是最好的！

那么，现在该是你做出选择的时候了，一个简单的包含几个基础的复合训练方案，或者一个庞杂的大方案，到底哪个更好？

显然对于初学者来说，他们更喜欢复杂方案，他们看各种健美杂志，健美网站，然后自己弄出了一套复杂的方案，但是他们真是聪明吗？所谓大智若愚，事实上踏踏实实的练习简单方案是你最好的选择，无论何时，也无论你是否有多强，原因如下：

【饭：健美运动员大部分动作都是复合运动，他们的孤立运动是为了雕塑肌肉细节，但是你得先有肌肉才能有细节！】

原因 1：次数更多

每个周期中更少的次数意味着你可以完成更多的锻炼，这对锻炼大有好处。想象下：一个只做深蹲，引体向上的等动作的健美者，他每周练习 4 次，这就叫一个周期——每个动作每 2/3 天进行一次。然后对比下另一个每周锻炼一次深蹲的专业健美者，他的效率高了一倍！你的简单可以让你的训练周期大为缩短！

原因 2：更专注

更少的动作意味着你能把精力更加集中，你不用去熟悉各种动作，你专注于简单的几个动作中，所以你的进展是飞速的。就像你既想运营好，又想骚扰对面，还想刚正面，然后你就被对面爆 XX 兵直接推死了。这个游戏如此简单，简单到你只会一招就够了。

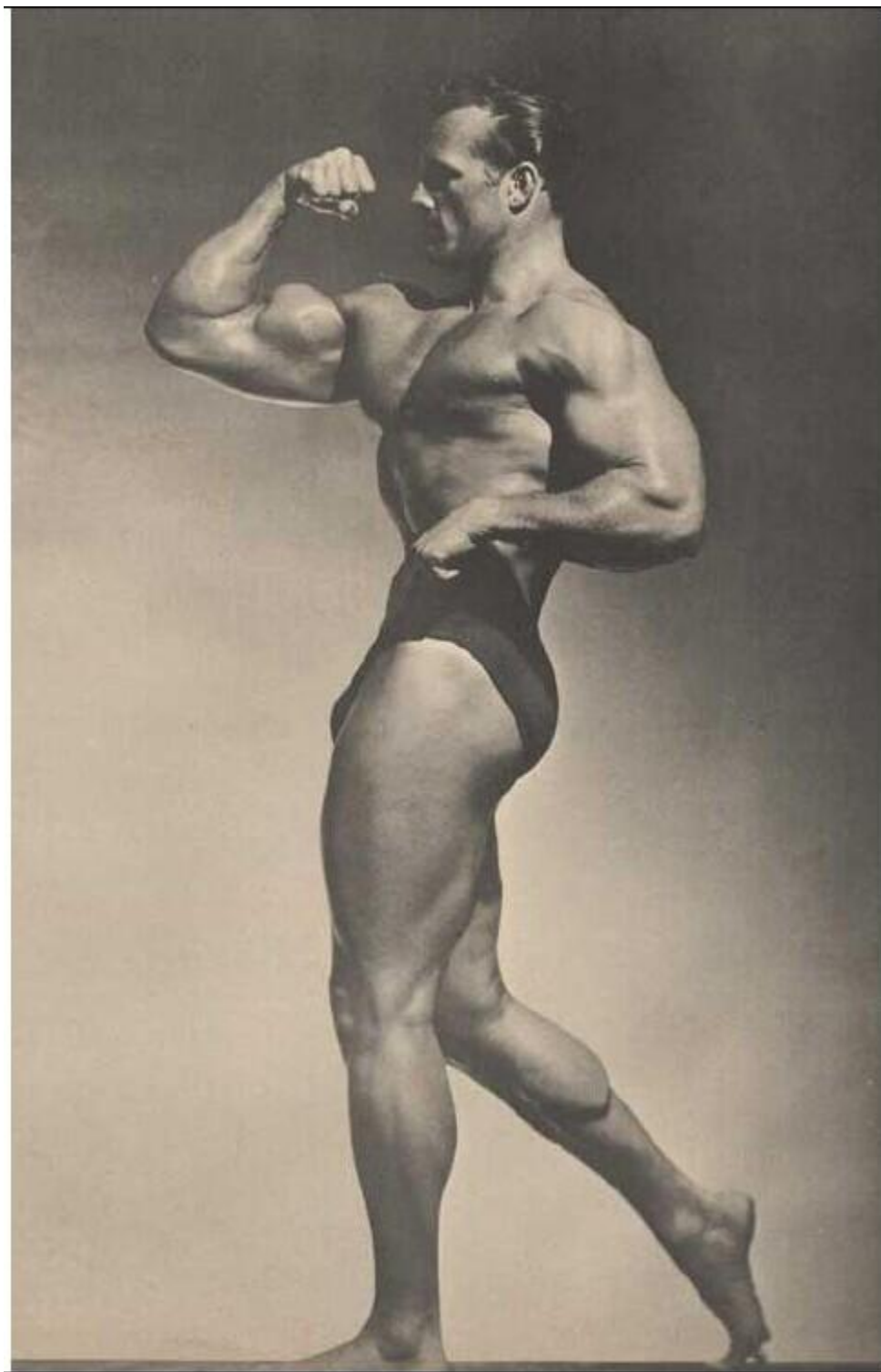
原因 3：效率更高

简单方案专注于少量的复合运动，所以你可以给身体更大的压力，锻炼中你的代谢水平也会增加。你的更多的肌肉得到了锻炼，你的运动水平和神经系统得到了更高的刺激。

简单的方案，基础的动作，很少的训练次数，优先复合训练，这就是我全部的建议，是时候开始行动了。

什么时候能更进一步，进行高阶训练？

既然简答方案如此之好，为什么还有复杂方案？难道那些健美运动员都是 SB？为什么还出现那么多复杂的器械训练？



此人 50 岁，每周 3 次全身训练

过去，很多健美运动员并不使用复杂方案，即使现在很多健美运动员也不完全使用复杂方案训练。

这一领域存在很多混乱和争辩。不过就算是现代健美运动员也大量使用简单方案，而他们的复杂方案目的是让每一块肌肉都充满美感！但是让他们拥有如此块头的是简单方案！毕竟简单方案是获取大块头的最快方案【饭：还有药呢】

减少强度，一个人越强壮，他就越不应该频繁训练。一个新手能卧推 100 磅，他每周练习 3 次，这很正常。但是一个家伙卧推 500 磅，那他每周练习 3 次就是作死，他的关节和软组织的恢复能力受不了。所以更多的复合运动意味着更少的次数，因此高阶训练中简单运动一样不可缺少。

回报的减少。习武如登天，一步一重天，你越强，你前进一步就越难。因此他们需要复杂计划刺激自己的身体，更多的量，不同的部位，更多的花样，他们希望以此突破自己的瓶颈！【确实有人通过这法子突破了自身，但是很多人认为这就是心理作用，囧】

极限。一个坚定的健美者用十年时间就可以把自身的肌肉提升至自身极限，此时任何训练都无法进步，他们需要通过孤立运动提升每一块肌肉的力量，专注每一个关节的提升，以此寻找自身的潜力。

无聊，一个动作做多了就会麻烦，所以很多人只是为了找乐子换换口味，就像火枪出跳刀的感觉一样，尝尝新口味会让你乏味的锻炼充满色彩。

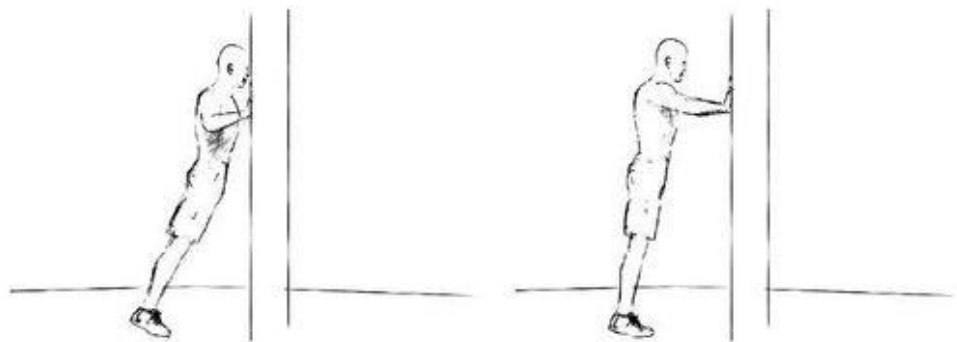
总而言之，简单训练就是你的制胜法宝，你将变得强壮而健美，而且这比健身房中不断做孤立训练的家伙们强得多。你唯一需要复杂训练的的时候就是你的块头已经完全令自己满意，你可以专注于每一块肌

肉的塑造——但是在那之前，简单计划会陪伴你度过很多年，所以——去爱上简单锻炼吧！

锻炼方案举例

我在囚徒健身中列举了很多详细的训练方案，但是这里我还要再说一次，这是因为——我高兴这么做，开始锻炼了，坏小子们！

²这里是一段广告，推销龙门书局，AI 的书，他自己的囚徒健身 1,2



墙壁俯卧撑和蛇形俯卧撑难度差异很大，你可以从不同的动作中寻找最适合自己的方案。

别抱怨这里只有动作，你可以去看第三章，你要相信保罗教练的方案是最酷的！

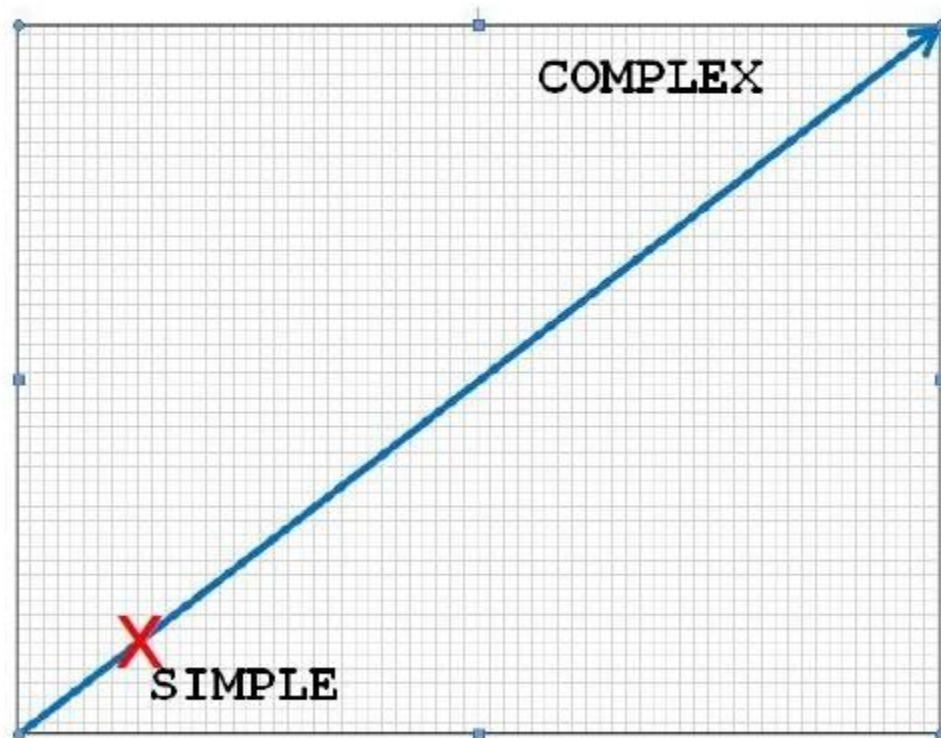
全身训练方案 1

第一天：深蹲训练，引体向上训练，俯卧撑训练

第二天：无

另外：无论你觉得是小菜一碟，还是快被累垮了，许多运动员就是如此练习，星期一，三，五训练，周末用来恢复体能

重复以上周期

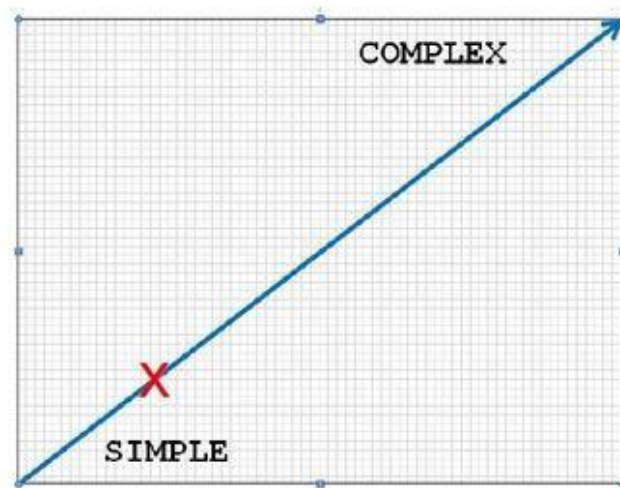


全身训练方案 2

第一天：深蹲训练，引体训练，仰卧起坐，俯卧撑，桥，然后反转训练【类似倒立撑】

第二天：无

重复以上周期



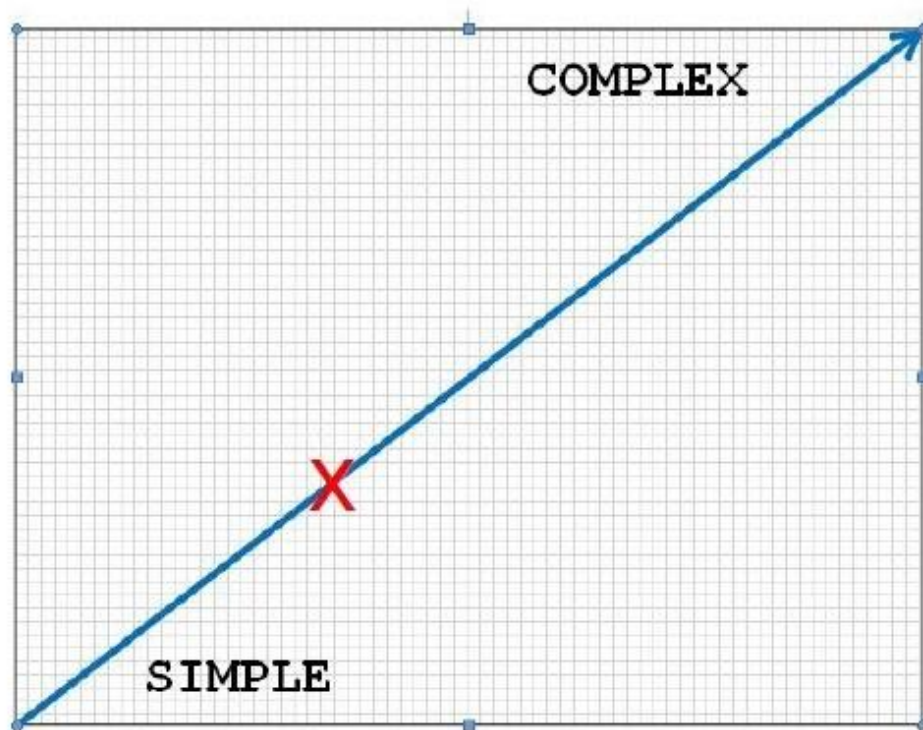
双重训练方案 1：

第一天：引体训练，俯卧撑训练，然后反转训练【类似倒立撑】

第二天：深蹲训练，桥训练，举腿训练

第三天：停

重复以上周期



双重训练方案 2

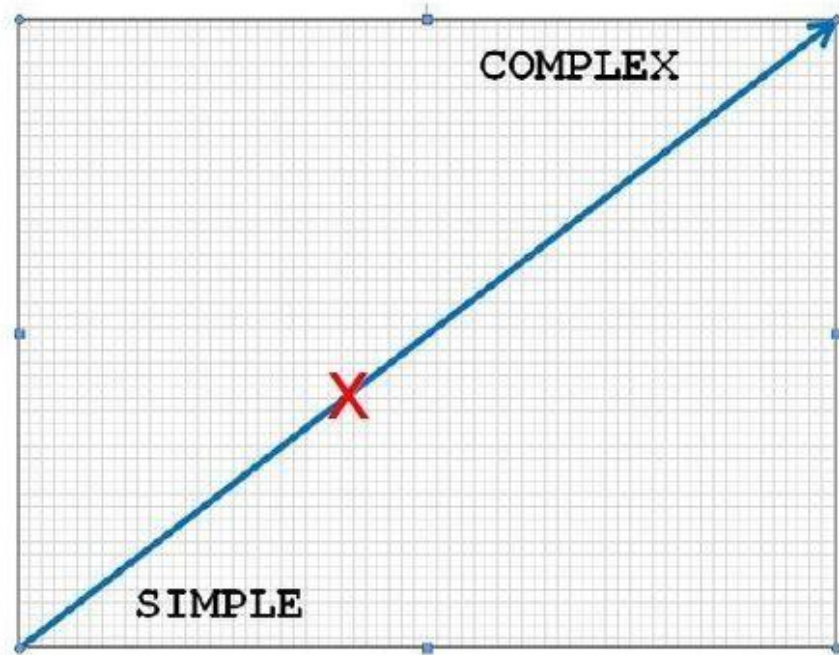
第一天：引体训练，俯卧撑训练，倒立撑训练，澳大利亚引体向上

第二天：停

第三天：小腿锻炼，深蹲锻炼，桥锻炼，举腿锻炼

第四天：停

重复以上周期



三重训练方案 1

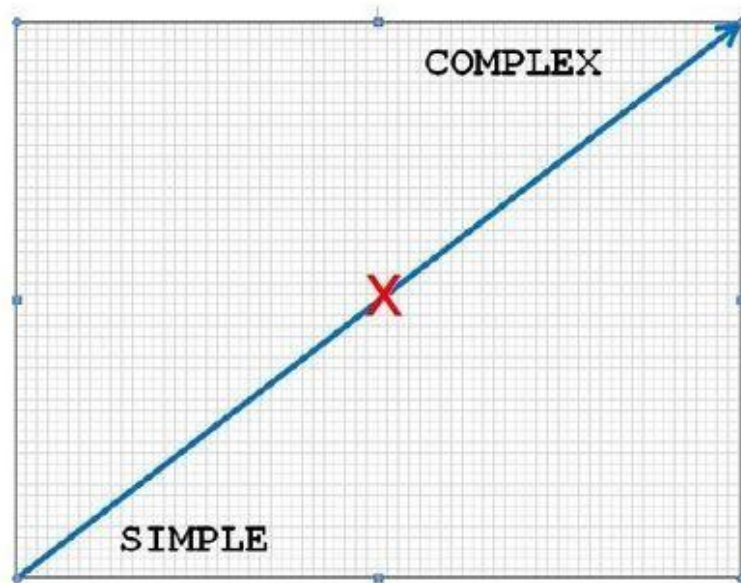
第一天：倒立撑，俯卧撑，二头肌训练，悬垂训练

第二天：深蹲，桥，举腿，小腿训练

第三天：引体，澳式引体，三头肌训练，手指俯卧撑

第四天：停

重复以上周期



三重训练方案 2

第一天：俯卧撑，倒立撑，曲臂撑，三头肌锻炼，手指训练

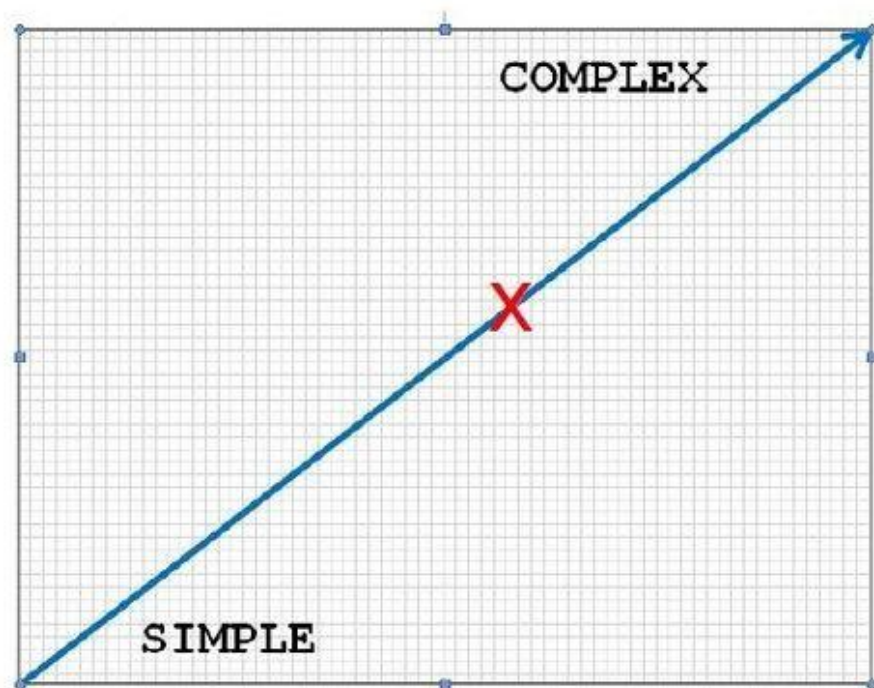
第二天：停

第三天：引体，澳式引体，肌肉力量训练，二头肌训练，悬垂训练

第四天：深蹲，桥，举腿，跳箱子或者小腿强化

第五天：停

重复以上周期



四重训练方案 1：

第一天：俯卧撑训练 1，手指俯卧撑，俯卧撑训练 2，肩部训练，颈部训练

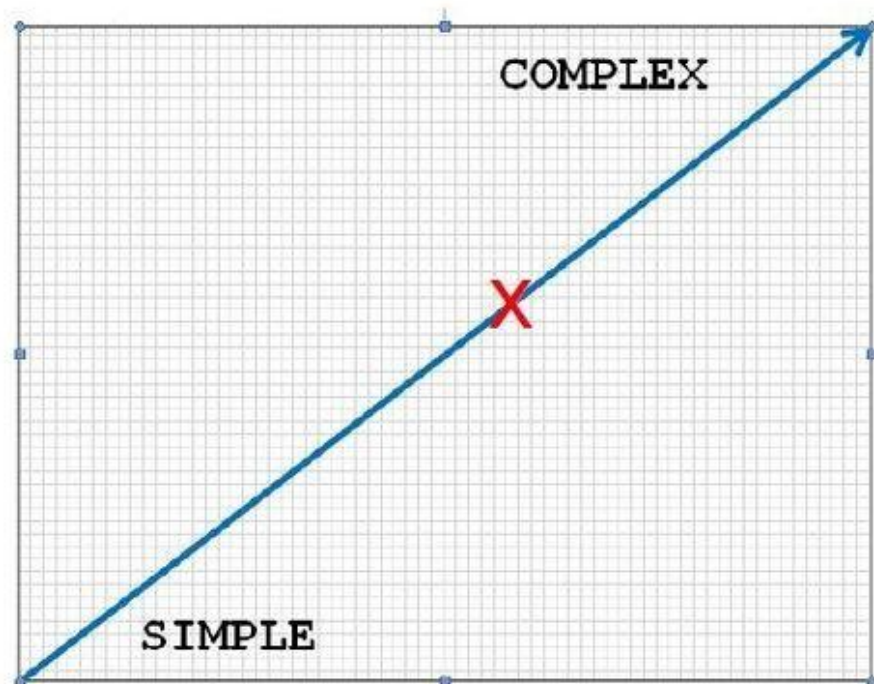
第二天：中段训练，小腿训练，深蹲训练，股四头肌训练，脚部肌腱锻炼，冲刺/跳跃

第三天：引体向上，水平引体，桥，其他单杠训练

第四天：二头肌，三头肌训练，前臂/抓握训练

第五天：停

重复以上过程



四重训练方案 2

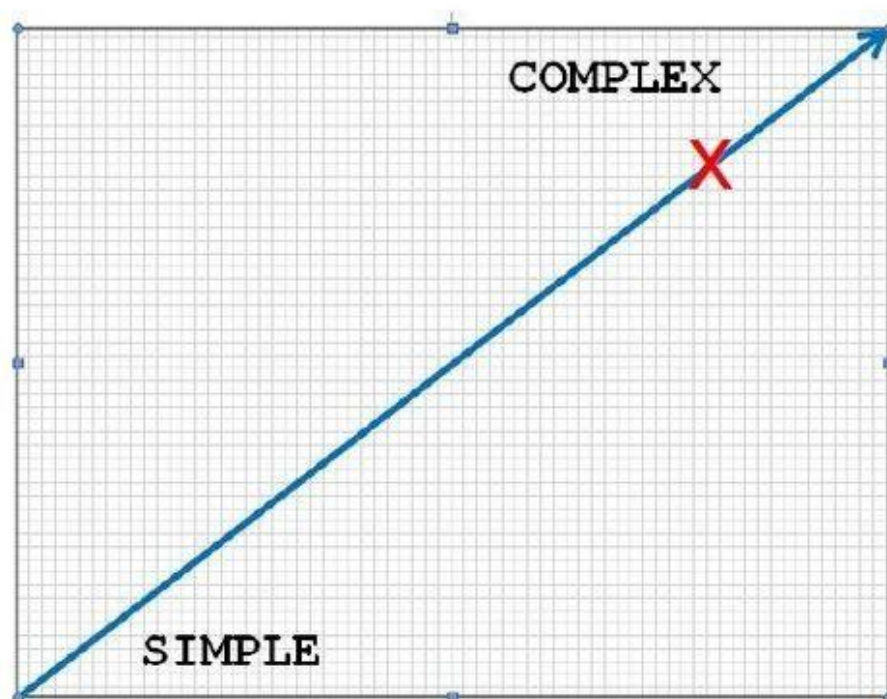
第一天：小腿锻炼，手臂训练，深蹲训练，股四头肌训练，中段动作，冲刺跑/跳跃

第二天：俯卧撑锻炼 1，俯卧撑锻炼 2，曲臂撑训练，手指训练，三头肌训练，深呼吸练习

第三天：杠杆训练，引体训练 1，引体训练二，水平引体，二头肌训练，桥

第四天：平衡木，肩部训练 2，颈部训练，抓握训练 1，抓握训练 2

第五天：结束



5.肌肉强化方面的问答

下面就是如何使用传统方法，让你拥有完美的线条和结实的肌肉，当然，我说的就是真理！什么？你不信！或者你知道这些？

那~~你可以去当教练了，别在这砸我的厂子了！

问题：为什么使用自重，为什么不同时使用器械训练？

回答：当然可以，你可以使用本书中的原则应用于任何锻炼方案中。

不过我认为我的自重训练方案比器械要更优秀，从整体上我的方案更胜一筹，详见本人——《囚徒健身》



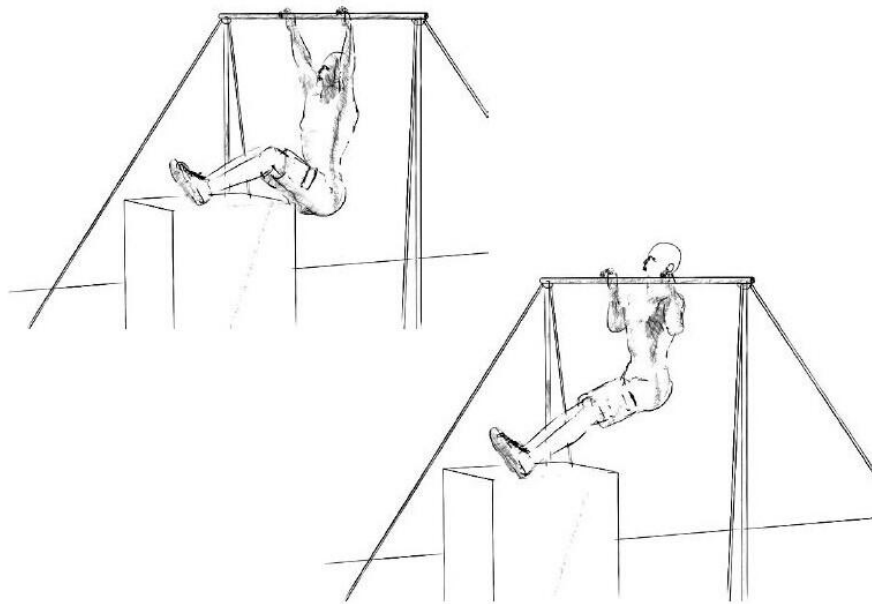
何时何地你都能开始自重训练，这就是我的方案的优势

问题：我知道引体向上是锻炼背部和二头肌的神器，但是我做不到，
我可以用哪种动作进行替代？

回答：在你足够强壮前，你可以做澳式引体，参考如下视频

<http://www.alkavadlo.com/2010/01/07/all-about-australian-pull-ups/>

你可以逐渐提高澳式引体难度，就像 AI 做的，要是你还觉得难，那 PPC 中有接近 70 个不同的锻炼方案，你也可以看我的囚徒健身 1,2



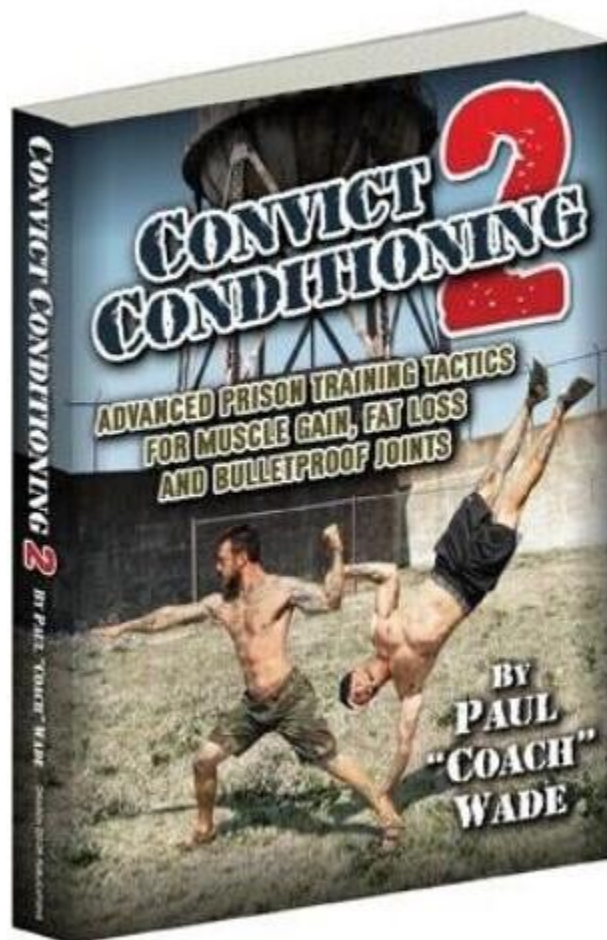
问：我承认体操运动员确实足够强壮，但是，体操对腿的训练我就不认同了！

回答：奥，我在第三章中写了好多腿部训练方案，你应该先去完成两

组单腿深蹲，然后立刻进行 25 英寸垂直跳，然后告诉我自重训练对你没用！没有腿部训练，你的一切训练都是白搭，相信我！

问：教练，我需要一套完美的新手方案！

答：[那就是我](#)的囚徒健身 1,2！看这两本书吧！



问：我承认复合运动的好处，但是那些小肌群，类似前臂，脖子怎么办？

回答：我在《囚徒健身 2》中详细回答了这些问题【饭：所以我就不

翻译了】

问：我曾被要求做负重引体或者负重俯卧撑，以便获得更多的肌肉，我做的对吗？

回答：当然是-错！你不需要额外重量，你需要的是挑战更高的难度，而重量只是增加你的负担！或许你喜欢，但是你不需要！

问：撒了这么久，你知道有能做到最终式的女人吗，教练？

回答：女人当然有所劣势，不过能做到是肯定的，女人在舞蹈和体操方面的成就你无法质疑，所以，别输给女人！

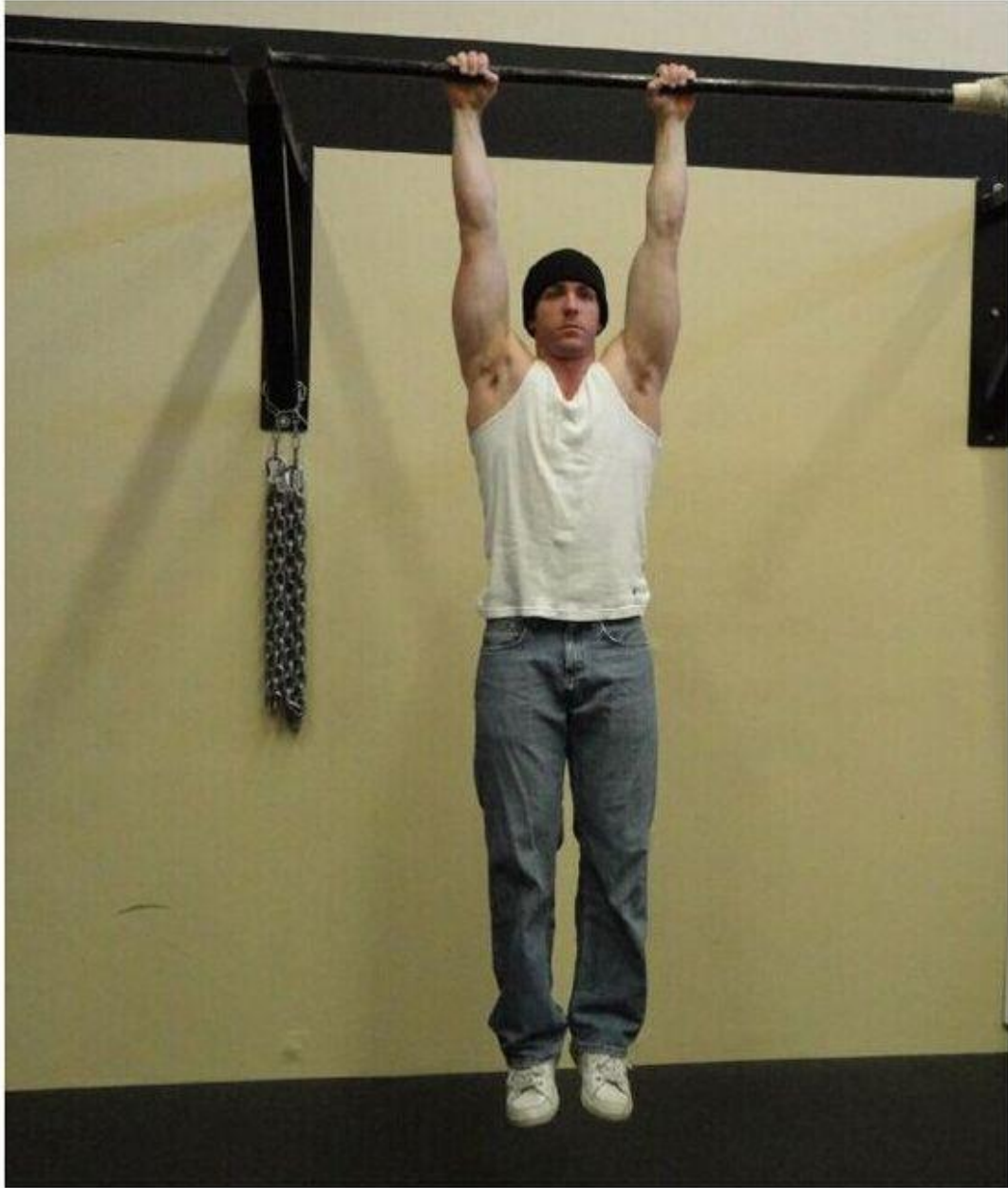


1890 年的女人，30 个单手引体，单手倒立撑

问：其实相比宽度，我更想增加自己的长度，这方面自重训练有用吗？

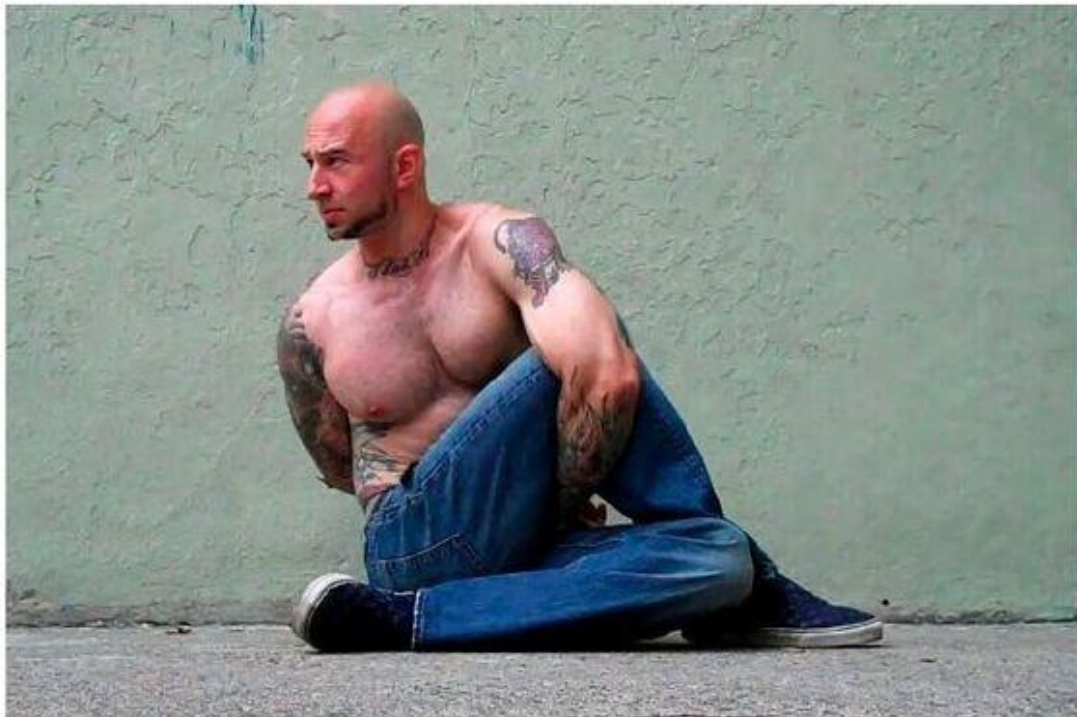
回答：当然可以，不过要注意：1.不要压迫脊柱，别做杠铃深蹲，硬拉，多做跑跳，运动适量。2.每次都要姿势正确（就像你的头被绳子往上拉），脊柱自然姿势。3.拉伸脊柱。4.充足的营养，吃不好想长高就是做梦。

【饭：你可以看初中生物书，适当运动可以有效增长身高，当然这是对青少年，岁数大的想想就可以了】



放松后脊柱当然更长，所以锻炼后放松下你的脊柱

专业点的建议如下：1.站姿标准，注意脊柱自然弯曲，不要驼背；2.前后拉伸和脊柱扭转，增加脊柱压力，同时完成脊柱放松；3.注意深呼吸，放松脊柱和肋骨



身高来自健康的脊柱，没什么比体操更能拉伸，扭曲，压缩脊柱了！

这些就足够吗？确实，如果你看生物学初中教材，你就知道适当锻炼能增长身高。然后保罗教练吐槽了[施瓦辛格](#)：你这混蛋，叫你大重量，叫你勾引女仆，叫你选州长花天酒地，缩了吧！还不如一个娘们高！

【这都是保罗吐槽的，你们去喷他吧】

还有我还记得 Harvey Day 的瑜伽非常不错，要是你能找到就完美了，那你肯定能高 3 英寸。

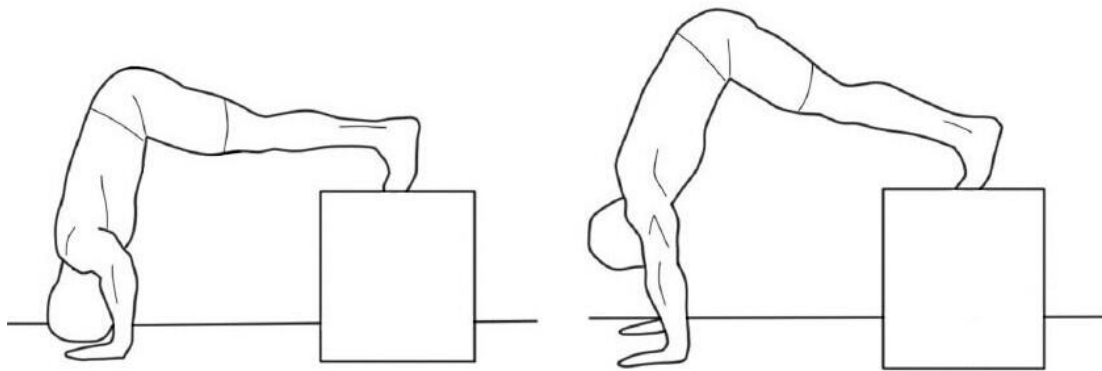
【饭：岁数大的就别幻想了，你们又不泡妞当牛郎，长长了也没用】

问题：你曾说过动态运动是增大块头的法宝，但是你在训练中，尤其是肩部训练中有大量静态训练！我不需要静态训练，给我肌肉！

回答：确实是，不过静态训练对于你的软组织有所训练，你不希望刚一上坡你的链条就断了吧！在动态训练之前，你可以：

多做倾斜俯卧撑，尖刺俯卧撑，折刀俯卧撑，或者墙壁俯卧撑强化[你的肩膀](#)。

在这之后你可以开始墙壁倒立撑，不过你也可以开始半倒立撑，如下图：



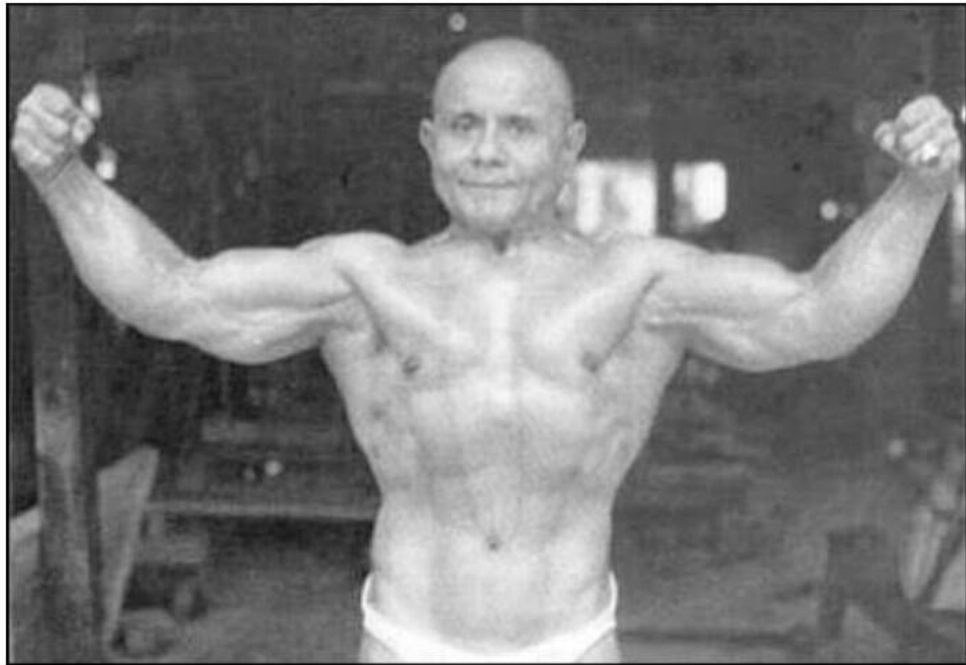
你可以逐渐提高箱子的角度，我觉得你们跟我学了这么多应该能举一反三了，别再问我幼稚的问题了。

问题：青少年是增肌的完美年龄，可是我过劲了，有法子补救吗？

回答：当然，现代健美运动员误导了我们，你该去关注无药健美！如果你不吃药，【饭：参考带药检的大力士比赛】你就知道人的黄金年龄是 30-45 岁，之后会缓缓下降，或许青少年的训练成果的确明显，但是要想取得良好成绩，你的行动永远不晚！

实际上，50-60 岁力量开始下降，但是很多老人甚至把健美生涯延续到自己的 80 岁！注意别跟我说那些嗑药的肌肉棒子！你说开挂 1 天

满级我信，但我是纯手工玩家！



Manohar Aich 出生于 1913 年，[黑死病](#)中几乎挂了，然后开始练习体操，30 岁后开始接触器械训练，从不使用药物，75 的照片就是上图，90 完成最后一次体操锻炼，健美——是一生的追求！

问题：我的膝盖曾经受过伤，教练你有好的方案吗？

回答：这问题非常常见，我的建议如下：

- 1.避免大重量负重，我的建议一直是自重训练，然后提升难度，不要去做大重量深蹲硬拉了！【饭：医学上一般认为不要用超过体重 1.5 倍的重量锻炼深蹲以及硬拉，持续锻炼重量一般不应超过体重】
- 2.通过增加深度强化韧带和关节，多做单腿深蹲强化膝盖，当然这个生效非常慢。

3.别太过关注深蹲，你的小腿也同样重要，多联系小腿肌肉！

4.膝关节从关节液中获取营养，所以多做绕环运动，但是别附加压力！

【饭：就是别像广场舞绕膝那样，你要让双脚离地然后做绕环运动】

6.【饭：原书没有 5，不要怪我】软骨很重要，现代人的软组织普遍不咋的，有人甚至吃[葡萄糖胺](#)来补…这…你猪肉吃多了脑子蠢成猪了？

记住吃肉时多吃软骨，这比啥成长快乐都好。

【图这样练腿可以避免很多问题】

6.我憎恨补剂，不过鱼油确实对膝盖有所帮助，要是你喜欢补剂不妨试试。

问题：我就是练不大啊！什么法子都没用，连变胖都不行啊！我该怎么办？

回答：其实吧，计划也就是那么回事，我随便说说，你随便听听，重要的是生活习惯和训练原则：

1.写日志，然后一步一步前进，哪怕只有一步

1.b.在上身训练结束时候，再来曲臂撑，热身然后来两组狠的，要是没有双杠，那就单杠——这可是我的[不传之秘](#)。

2.写出目标：我希望 4 个月中让胳膊变粗 1 英寸！

3.每天 4 餐，准时吃饭，3 正一辅，吃饭吃饱吃好，别管 tmd 热量，那是娘们的事情。好多人喜欢训练后喝酒，尤其是很多大力士。他们认为没有酒就没有人生，人身没有意义，健美有个屁用…不过我憎恨酒类，就像我憎恨毒品。

4.注意消化，[细嚼慢咽](#)，吃饭以后放松



5.饭后 1 小时在锻炼，要不就是作死，因为你的血液都在帮助消化。

6.别跟我说压力和睡眠 ,那是你自己的事情 ,就算每天工作 12 小时 ,你也可以在工作间隙打个盹 ,在间隙练习深蹲的 !

7.信念——相信你的能力，那你就真的会有!

问题：我在很多杂志上都看到，要让肌肉休息以便生长，教练你怎么看？

回答：肌肉细胞[分裂生殖](#)，只有在不运动时候才能增值，确实你要让肌肉休息，但是那是现代健美。我的方案中，长时间的同质锻炼可能会让你很无聊 ,身体更僵硬甚至疼痛——虽然这会强化你的肌腱组织

等。所以，你完全可以修改方案，刺激不同的肌肉。但是如果你受伤了，你需要完全改变训练计划！

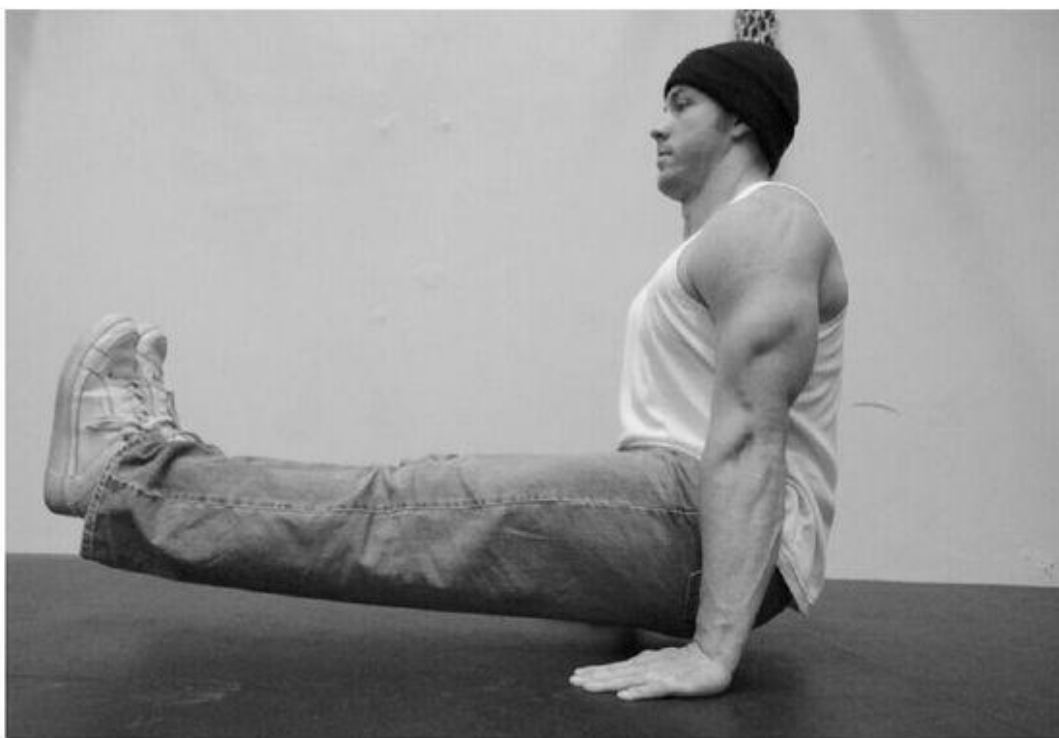


本周做了不同的引体练习，身体得到充分休息，不同肌肉群也得到充分锻炼

确实练习简单动作会导致关节受到特定角度的压力，我们的解决之道就是不断变换锻炼动作。当然，要是你身体有伤，那就不是变换动作的事情了，你得完全修改你的锻炼以避免伤痛。不断变换口味不只是对身体，还是对心灵的刺激，我的建议是 6-8 周一次变换，改变可以是非常小，就像一次不同的 Rep，一个动作的变化都可以。

问题：我在健美杂志上常看到每磅体重需要多少克蛋白质，每格 3 小时要补充一次额外的蛋白质，教练，你好像对这些完全不感兴趣？
回答：囚徒健身 2 中我完全解答了蛋白质的问题，【饭：熊猫那版本没有翻译，但是有人翻译了一部分，自己去找帖子吧】。食物中的蛋白质如果有剩余，会有一部分变为骨骼肌，70%的肌肉是水分，所以多喝水能让肌肉鼓胀吗？【饭：确实能】说实话，我看到的很多胖子的蛋白质摄入完爆健美运动员，当然他们腹部的维度也完爆…然后教练认为杂志推销蛋白粉是为了赞助商。

【饭：不建议非专业健美运动员吃蛋白粉和其他补剂，对你那运动量来说，真没必要。看 jim 博士的研究，正常上班族每天 1 小时强化训练，如果使用补剂的时机，种类和用量合理健美效果可以加强 15~20%，如果运动强度不够，或者补剂使用不正确，那效果大减，因为补剂使用需要很专业知识的，不同人都用不同用法。不会吃还不如去吃维生素】



这就是我的肌肉训练原则

以上 1-5 章为贴吧其他翻译大神提供

6.如何在不增加块头的情况下尽可能的增强力量

如果你和我一样，喜欢肌肉，并想尽可能的变的宽大。那么这个目标一定也激励着你训练。男人应该看起来宽大且强壮-从小时候我们就这样被告知的，不是吗？当我们第一次用脏兮兮的婴儿小手捧起多彩的漫画书时，每一本不都是将这些当做真理一样教给我们？所以你可能会想：谁特么愿意获得最大的力量却不想增长任何肌肉？这有一点像工作一天了，却不担心发薪水的事，对吧？

错。有一大帮的人他们只想要(或需要)巨大的力量，但不想让肌肉形成大块。有重量级限制的职业运动员就是一个例子，还有摔跤手、散打运动员、拳击手，等等。女性是另一组，通常来说，想在训练中变强，但不想增加太多(或任何)维度。一些男性渴望铁鞭一样的力量，和看起来并不具有多少肉的身板-多数武术家属于这一类，也许李小龙就是这一类的典型。一些家伙喜欢装逼，想震惊人，因为他们看起来相对弱小，但却有强大的力量，Logan Christopher 这个自重大师+强人就属于这一类。

最后但同样重要的是：健美者也喜欢这种格调，或者他们应该喜欢。就像我在第2章指出的戒条10一样，所有运动员如果想变的越来越强，就需要花一定的时间集中训练单纯的力量。没有一个高水准(且递增)的力量，你不可能给你的肌肉施加足够压力，来使它们变大。这是真实可信的，不论你信不信，反正我信了。

废话也说够了，下面进入正题吧!你想练出既有悍马车的力量又有保时捷时髦线条的体型么？下面 10 条策略就是为你准备的，小伙子。遵循它们，我保证你不会失败，即使你以前遇到了瓶颈。你弱逼的日子要结束了，孩子。



输入“公牛仔(bullzelle)”!你会发现在新的千禧年里,关于肌肉维度的态度完全改变了。当 C-MASS 里的 10 条戒条第一次发表于 PCC 论坛时，我在交流板块发表一个评论，是关于两种训练方法不同之处的，一种是一些家伙只想要单纯的块头，看起来像只公牛，另一种是只想要运动能力，不想增加块头，看起来像只羚羊。如果我动身返回 70 年代的话，这两种方法一定是两种典范。在讨论过程中，某个人给 AI 起个外号叫“公牛仔”，那个人主要训练力量，也有一些肌肉，但并不是健美者那样的充气肌肉。猜猜接下怎么样？结果是多数新一代的健身者都希望成为公牛仔!幸运的是，AI 的教学任务很清闲，能够帮助这些兄弟们，他甚至还写了一片很酷的文章，来讲述块头和力量的关系。传送门：

策略 1：使用低次数，同时保持肌肉“新鲜”！

当我在圣昆丁监狱服刑时，那有一种说法：

前几次是练力量，后几次是练肌肉。

这话什么意思呢？好吧，假设做 8 次引体向上。这 8 次你都要拉起同样的体重，但是做第 1-3 次时，你的肌肉强有力的收缩，动作干净利落。这是真正的力量，神经系统让肌肉细胞高强度的收缩，所以前几次你在训练力量。在你做第 6-8 次时，你的肌肉已经累了，它们不能再强力爆发，所以你无法让神经系统像第 1-3 次那样努力工作，那么这最后几次对于练力量是没什么效率的，但是你正从肌肉细胞中提取能量，所以你练的是肌肉，告诉它们需要变大膨胀，并存储更多化学能量。这就是为什么说前几次是练力量，后几次是练肌肉。

那么在训练中要如何做呢？好吧，如果你想获得巨大力量又不增加块头的话，选择一项你做 6-8 次就力竭的动作，然后只做前 3 次，但是要尽最大努力做，要集中精神发挥全力，然后做到第 3 次时停止练习，即使你还能做 3-5 次。这种训练方法常常叫做保持肌肉“新鲜”，要使用低次数，不要练到力竭，同时组间休息很长时间。



这对于健美者来说很难理解的，那些想练出大块头肌肉的家伙，在训练时往往会把自己推到极限，如果你想获得巅峰的力量但又不长块头的话，练到极限实际上是错误的。

现在，你们当中可能会有人问：“为什么不做完 8 次练习呢？那不是既能练力量(前几次)，又能增加块头(后几次)么？”好吧，你可以这么做，这是囚徒健身的基本内容。但是，这会将力量和肌肉一起练，如果只是为了单纯的力量，你应该保持“新鲜”。

单纯练力量的策略：

*当你训练时用低次数(1-3 次)

*在肌肉疲劳之前停止练习

*组间休息时间要长

保持“新鲜”可以允许你频繁练习，这将引领我们知晓健脑策略 2。

策略 2：利用 Hebb 法则-经常练习

当健美者努力训练他们的肌肉时，肌肉为了适应练习会把更多能量存储于肌肉细胞中，肌肉开始变大，这个过程要花费很长时间，一般情况下要好几周。这就是为什么说休息、营养、睡眠对于健美者来说是铁一般的法则，因为休息时我们才会进步。

单纯的力量练习却不能采用这种方法，力量的增长很大程度上取决于神经系统如何与肌肉更好的联系。想象一下人类的二头肌有 100 个肌肉细胞(肯定有更多，我只是为了简化，但基本理论是对的)，每一个细胞都与神经相连，你能从二头肌中榨出多大力量很大程度上取决于有多少细胞在发力。人类的平均水平大概是 25%的肌肉细胞在发力，但是如果通过训练让神经系统更好的与二头肌联系，也许就会有 75%的肌肉细胞发力。想象一下，3 倍的力量啊，而且没有块头上的增加！总的来说，这就是训练单纯力量的核心理论。

对于单纯力量训练者和健美者来说，上述两种模式在某方面常常是相互矛盾的，那就是多久训练一次。健美者的肌肉在休息时才增长，力量训练者的神经系统在他们训练时才会重新组装，建立联系。

大神级别的健美者只会花费很少时间来训练，这样会有更多时间使肌肉增长。神级力量训练者会频繁的练习，这样他们的神经系统

才会组装协调到极致。

加拿大科学家(一个天才)Donald Hebb 将这种方法命名为 Hebb 法则，老 Donald 告诉我们神经系统会在神经细胞之间建立联系，那么如何才能建立这些联系呢？答案是反复练习。(Hebb 法则又称为反复法则。)

你不需要成为科学家去理解这个法则，我们只需像孩子一样了解到如果我们频繁的练习，神经系统会更好的领会训练的动作，前提你要动起来练。这就是保加利亚举重运动员训练他们的神经系统来增强力量的方法，同时也是体操运动员、杂技运动员、武术家通过训练来掌握自重特技的方法。力量训练和特技训练实际上是完全一样的方法，它们同样以神经系统为基础，依赖于 Hebb 法则。



亚瑟-撒克逊利用 Hebb 法则练成了地球上最强壮的男人，他并不是一个大块头的人，他只是经常表演举哑铃绝技来锻炼神经系统，通常每天要练好几次。你可以利用体重做同样的练习，在囚徒健身里我把它称为巩固练习。

这其实很简单，男孩女孩们。保持肌肉新鲜，使用低次数(策略 1)，尽可能的练很多组，并经常性的练。

单纯练力量的策略：

*经常练习你能做的最高难度的动作(不要力竭)

*做很多组，组间休息时间要长

*练，再练，再再练

策略 3：掌握肌肉组协同练习

快速问答，男孩女孩们：如果想使出最大的力量(顺便提一下，那是真正的力量)，哪个一个更容易些：

A.使用 10%的肌肉

B.使用 100%的肌肉

很简答吧？答案当然是 B！你所有肌肉同时发力要比少部分肌肉单独发力能产生更多的力。

如果你想变的强壮，你需要让各种肌肉尽最大努力的协同发力，如果存在什么捷径能让你变的极其强壮，简言之就是协同发力。实际上，对于力量运动员甚至是许多全能运动员，熟练掌握肌肉协同发力是他们的重要特征。瞧一瞧一个新手试着将重物举过头顶，他会奋起拉起，并用胳膊和肩膀推。那么再看看奥林匹克举重运动员怎么做，他的训练已经发掘出肌肉推起重物的潜力，包括他的腿、他的腹、他的背、他的胸，一切的一切。轰隆一响，重物被射出去了。

同样的原理可以应用到自重训练中，当你做俯卧撑时，你需要学会将发力的肌肉全部参与其中，即使你的脚趾只能帮一点小忙。如果肌肉不协同发力，无论你单个肌肉有多么强大，力量是不会产生的。这是力量训练不同于现代健美的一种方式。健美者会有意识的孤立训练他们自己，当他们做弯举时，他们会有意将肩膀和三头肌放低，以让二头肌承受更多压力。当他们做侧平举时，他们会有意放松，包括他们的上背部、腿和胸，这样所有压力将会作用于肩膀。孤立训练对

现代健美来说就是一头神圣的牛，你只有信奉的份，容不得你怀疑。

如果你想获得超级力量，那就别学这些电视广播抛给你的无聊的观点。练习那些需要更多肌肉参与的动作，那些能把你的肌肉推向巅峰的动作，我说的动作包括：

- *摆动引体

- *双立臂

- *引体向上

- *俯卧撑和双杠曲臂撑

- *深蹲和单腿深蹲

- *单杠卷腹上，等等

所有这些练习都能使你进步。另一种掌握肌肉协调和控制的方法就是探讨平衡练习和静止支撑，这些对于健美者来说，通常是相当无用的，但是因为它们能促进协调能力，而且是全身性的训练，它们能从根本上增强力量，有种体操运动的节奏！包括：

- *自由倒立

- *桥

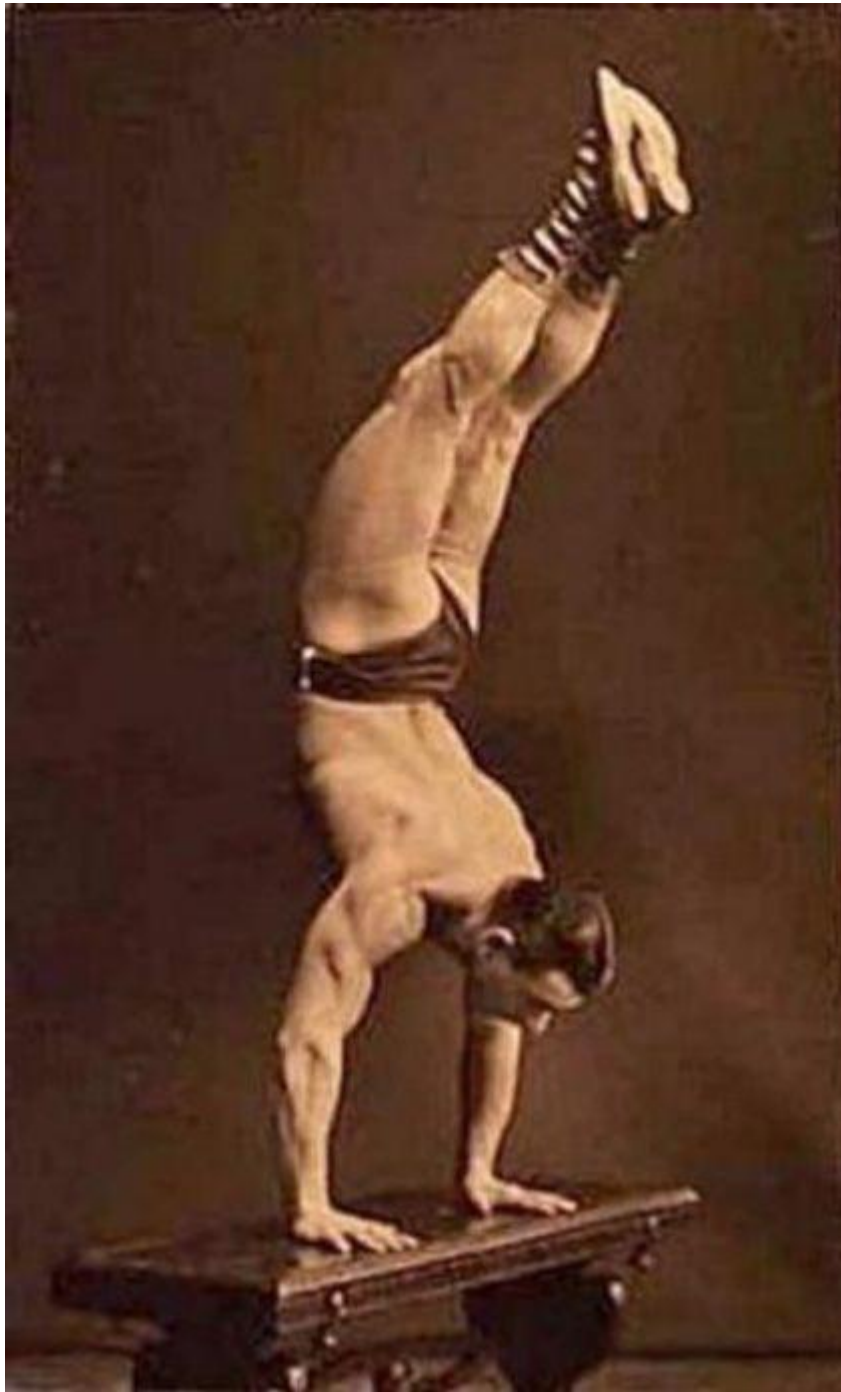
- *L 支撑

- *前水平和背水平

- *俄式挺身和水平支撑

- *乌鸦式

- *人体旗帜，等等

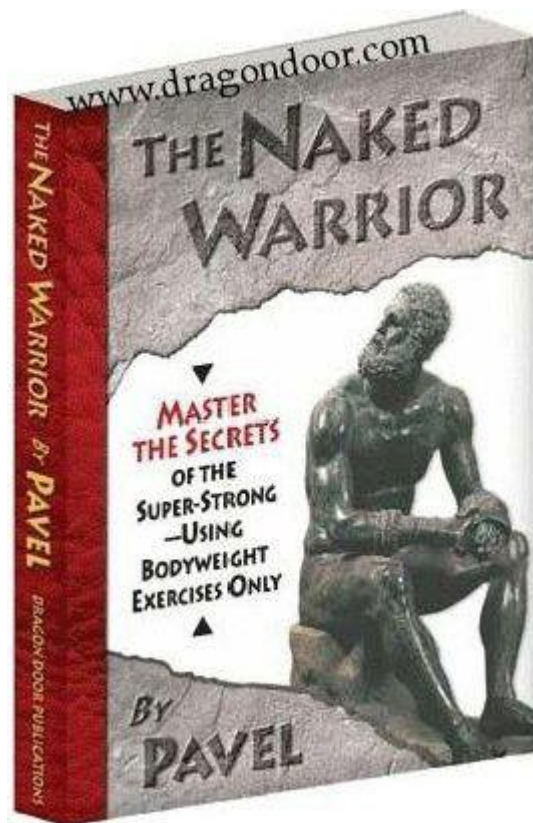


没有什么能像平衡练习一样来锻炼肌肉的协调能力，Sig Klein 就是一个平衡大师。

这些动作同样无一例外需要低次数、高组数、保持新鲜的练习，就像前面几条策略讲述的一样。好好领悟它们，不久你就会比 Spidey 还强壮，孩子。

策略 4：充分热身

如果存在一种方法能保证你的体能迅速最大化，那就是热身。热身-使身体紧绷起来-既是一种艺术也是一种科学。热身就如同大家都知道的圣光术一般，能从生理上提高你的力量潜能，并通过不同的神经系统分支有意识的将你“点燃”，等待着你的最佳表现。



热身是一种古老的思想，起源于东方武术。但还有些重要的东西你必须要记住，如果你知晓并练习一些“技巧”，那么你就能在以后的练习中做的更好。其中一种技巧，举个例子，就是在引体向上中抓紧单杠(gripping the bar 想不出这算什么技巧)，这个动作的拉力，将会激活起你胳膊和背阔肌中的经络，使你比以前更有力的拉。对腹肌进行正确的热身同样可以提高你的力量潜能-这适用于多数运动-尤其是日本武士的(hara)哈拉训练深谙此道。往下拉时要收肩，把肩

膀紧紧固定在关节中可以启动背阔肌的超强力量 ,甚至对臀部肌肉进行热身 ,同样可以提高你深蹲的力量 ,以此类推。所以热身吧 !

提到熟练掌握热身 ,仅有一个男人需要介绍一下 ,他就是 Pavel Tsatsouline ,Pavel 是热身技巧方面的终极大神 ,他的经验记载于《徒手战士》这本书中 ,是一箱子思想财富 ,能够帮助你对热身和单纯力量发展有个普遍的认识。我并不是在极力推荐这本书-但它确实是这个领域内的最好的书 ,所以放下你提问的手 !如果你还没拥有这玩意儿 ,登录 Dragondoor.com 并尽快拍下来吧。

单纯练力量的策略 :

- *学会将你所有的肌肉都热身到如铁一般硬
- *在引体向上中尽可能的抓紧单杠
- *在俯卧撑中用手指 “抓” 地板
- *收肩 ,把肩膀固定在关节中 ,能激发背阔肌的力量
- *在训练中收紧拉牢腹肌
- *压榨收紧你的臀部以获得力量

策略 5：掌握老派体操中的呼吸控制



你曾经见过拳击手打沙包吧？并注意到为什么他们总在打出猛烈一击时，从牙齿里发出嘘的声音？你可能还见过武术家在一齐发动快攻时，总要急剧的呼出一声“kiai(气合)”，比如 DNF 中的武神强踢。

这些格斗家们都明白呼吸与力量的深层关系。尽管你可能还听到过“ki”或者“chi”，但这些并不是什么神秘的或魔幻般的东西。许多肌肉都在辅助呼吸，并不是只有横隔膜，还有腹肌、胸锁乳突肌、梯状肌(覆盖了胸到脖子)、斜肌、内外部的肋间肌，等等。想象一下，把这些肌肉都算起来，他们几乎覆盖了你整个躯干，所以呼吸对你的

爆发力是有一定影响的。

如果存在一种增加你力量的捷径，那就一定是学会呼吸的技巧，如上面所提到的，武术家和拳击手都懂得，举重运动员和力量举也懂得，所有老派的强壮家伙都对他们的书与课程中关于呼吸的技巧深信不疑，所以他们也懂得。

许多教练都会告诉他们的二逼学员，在他们的力量训练中呼吸可以带给他们能量。(这能增加氧气含量，对吧？)实际上，这真特么扯淡。我承认大量呼吸对于增加耐力是有帮助的-比如高次数的深蹲和举腿-但是氧气对于力量来说却没有直接正向影响。单纯的力量训练是无氧运动-它一点也不依赖于氧气，消耗的是肌肉中已经存在的能量源。大多数奥林匹克 100 米短跑运动员在比赛中根本不呼吸，那只是一种干扰，会分散注意力。

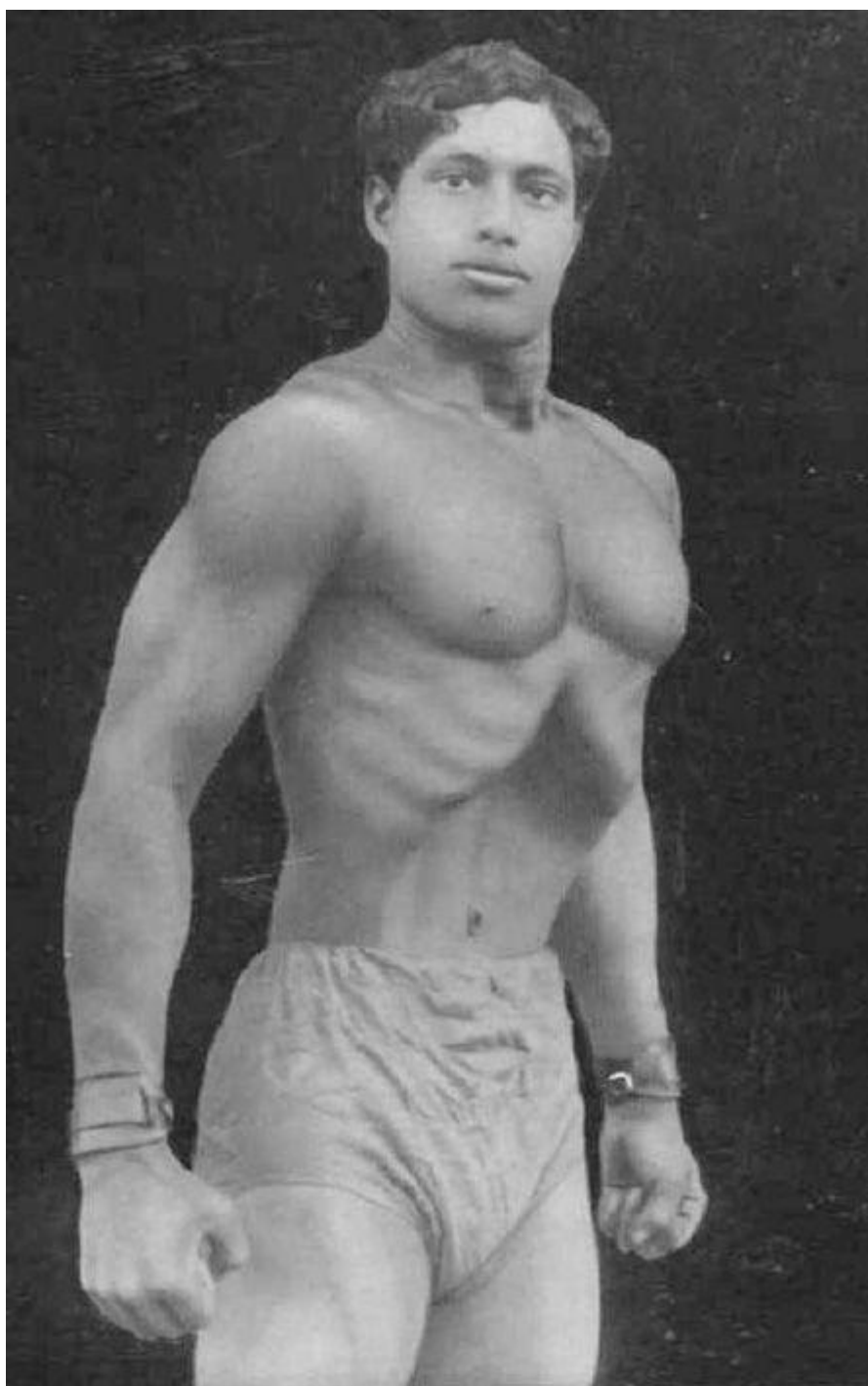
那么为什么呼吸-吸气-对于力量训练是很重要的呢？PCC 指导手册将其总结为一句话：

吸气可以提高力量。在你做一个动作之前，吸满两肺的空气能够提高你的力量，这适用于很多动作。当肺充满空气时，来自身体内部的压力会增加，造成你的躯干更结实，能成为一个力量之源。

吸气的最佳时期是在做离心运动之前(就是升式，上升动作)，俯卧撑能手对这点了解的相当透彻，两肺充满空气能够提高 10%的推力，而仅仅是改变了胸廓的力量。你在推之前吸气，在动作结束之前都要呼气，保证呼气要跟上你的动作节奏(一次普通发力就慢慢嘘出气，一次爆发性发力就快速喷出)。

一次控制的好的强力的呼气能够带动躯干上的肌肉,包括核心肌肉和胸廓肌,这些肌肉作为一个联合体,像轴一般运作,是运用手足自发性力量的中心支柱。你拉的越牢,收缩的越紧,这个联合体就越结实,你能推或拉的力量就越大。你呼气的强度越大,产生的力量就越大,这就是格斗家出拳或膝击时嘘出气或喷气的原因。

你也可以学会这个,通过练习就能掌握。哦,是的,一组呼吸时用到的肌肉就如同钛合金盔甲一样,包裹着你的胸和肺,同样保护着你不会受伤。这就是许多囚徒在完成日常锻炼后,还要蓄意做一些深度呼吸的练习的原因,直到今日我也依然这么做。既能放松你自己,又能给血液充氧,这是双赢的,我对此深信不疑。



上世纪印度肌肉控制大师通常会利用瑜伽中的呼吸方法来用力收缩躯干。

单纯练力量的策略：

- *学会在做一个动作之前，要充分吸气
- *开始做动作时，要强力的呼气
- *做一些深度呼吸的练习使呼吸性肌肉和肺的力量最大化

策略 6：训练你的肌腱

当老派体操的强人们谈论力量时，他们罕有讨论肌肉力量的，通常都是将话题集中在肌腱的健全性上。你可以从这个人身上证实这种说法，他就是老派体操最强壮的猛男之一，“神奇的大力士”亚历山大-察斯。

检验二头肌的力量标准和膨胀的腹部消化能力是不搭边的，起关键作用的是二头肌的拉力肌腱。一些人的腿比较瘦，但却比一些人的粗腿还要强壮，为什么呢？因为力量源于肌腱，这些看不见的坚韧的肌腱，它们的密度是仅次于骨头的，肌腱就是肌肉与骨头相互连接的强力纤维。它们是，简言之，就是力量克服巨大阻力的关键钥匙(原文的重点)-《大力士的体系和方法》，第 6 页。

任何人只要研究过老派体操的力量文献(你也该去研究，如果你想变的强壮的话)就会立即认可这种训练思想。不同的强者都具有别具一格的增加肌腱力量和健康的方法，但是他们都会把肌腱训练做为健身体系的核心方面来对待。

那么你要如何真正的锻炼肌腱呢？老派体操时代都信奉“柔韧性力量”思想，我在囚徒健身 2 中已经深入讲过了，但是最基本的观点还是肌腱和连接组织在伸展时才会得到最佳的锻炼，这通常叫做拉伸。

老一派训练“柔韧性力量”的思想和现代健身的方法是相互对立的，现代健美者通常都有大块的肌肉和弱逼的关节，就和普通的在现代健身房健美的家伙交流一下，他们就会告诉你这是真的，他们总会伴随着关节疼痛和损伤，等问题。我勒个去，关节疼痛的人一半以上

都因为这个原因而对止痛药上瘾。这些人倾向于在动作的最高点锁定身体,以让他们的肌肉得到更多的锻炼。瞧那些在深蹲器材上的人们,他们必然在对着一个大重量做着小幅度的反复。



就拿健康的单腿深蹲和典型的“膝盖杀手”腿伸展机对比一下吧,腿伸展机能更有效的锻炼四头肌,因为所有阻力都在动作的最高点,这能增强四头肌的力量,但对膝关节肌腱等没有任何好处,甚至是十分危险的方法。而在深蹲中,所有阻力都在动作的最低点,同时膝盖是弯的,这不仅能锻炼肌腱和大腿,还能训练出健康的、铁一般硬的膝盖。这就是老派术语“柔韧性力量”的意义所在。

这对上身运动也是一样的。目前许多健美者都喜爱使用绳索类器材,为什么呢?因为这类器材能促进健美者所讨论的一种动作:峰点收缩。峰点收缩就是指在动作的最高点发力最多,在低点较少。这就意味着肌肉能得到大量锻炼受益最大,而处于动作低点的肌腱却得不到足够锻炼。这种方法能让肌肉充血有泵感,却变相弱化了肌腱和关

节，久而久之肌腱和关节的增强跟不上肌肉增强的速度。关节的疼痛和损伤日益显现，就导致他们缺乏“真实可用”的力量。健美者的关节越发疼痛，他们就越倾向于避免让肌腱承受压力，并越来越多的使用峰点收缩技巧。许多经验丰富的举重者都完全放弃了全幅动作，转而偏好于峰点收缩，这反而又加剧了关节疼痛，只能期待再流行出什么好的解决方案了。

徒手体操运动对于练就“真实可用”的力量是有好处的，其原因之一就是：不同于器材、绳索和现代健美风格的技巧，它倡导的是一种全幅度的/低点收缩的运动，这种运动能练就柔韧性力量并强化肌腱。基本动作就如：

- *引体向上

- *俯卧撑

- *全幅深蹲

它们都是深度练习，并且在肌肉承重时，肌肉也是拉伸的。你越拉伸一块肌肉，它就越不会萎缩，这就是为什么全幅、深度运动能够使肌腱得到更多锻炼，使它们越来越强的原因，而最安全的方法就是本能的使用你的体重，小子。

单纯练力量的策略：

- *专注于基本的徒手体操运动

- *所做的运动要在安全范围内给肌腱一定的拉伸

- *要在练习中尽可能的下的深一点(但不要做过于夸张的动作)

- *在动作最低点支撑一会，会有额外好处，不要反弹

*避免使用在最低点不发力的器材或练习

策略 7：专注于链条的薄弱环节

巨大的胸肌和肩膀！超厚的背！膨胀的四头肌！健美者希望肌肉块越大越好。达到这种目的最经典最佳的方法就是将努力集中在最大最强的肌肉组上，包括腿背胸。而那些久经验证的、能迅速见到效果的训练计划，大都包含了弯举、划船、卧推等，还有他们非常热衷的杠铃深蹲(20 次为一组，每组力竭，等等)。当然基于徒手体操的训练计划，也有类似的动作来锻炼大肌肉组，包括杠曲臂撑、单腿深蹲等等。

在你的身高骨架大小等限定框架内，迅速增重也是可行的。你需要把全部能量都倾注于最大的肌肉组，这样你才会从努力中获得巨大回报。

然而当你要训练全身性力量时，这种只专注于锻炼大肌肉组的方法就不那么适用了。任何工程师都会说一个系统的强弱并不取决于它最大最强的区域，而是取决于它最弱的区域。这对人类运动员也是一样的，你整体上有多强，取决于你身上最弱逼的链条。

因为这个原因，如果你想把潜在的力量最大化，就不要光做那些锻炼大肌肉组的练习。你同样需要对薄弱环节付出努力，额外的努力。

主要包括：

握力：单杠悬吊、指尖俯卧撑、毛巾悬吊

核心肌肉：举腿、单杠卷腹上、L 支撑

腰和脊椎：桥、平板支撑

身体两侧的链条：扭转拉伸、人体旗帜，等等



许多健身者都习惯性认为“力量”就是拥有巨大的二头肌或者能做超重的卧推，没有什么能比这更瞎扯淡了。对于我来说，这些都不是力的典型。如果你身上的小肌群不够极为强壮的话，比如抓力、腰、腹肌、后链等，你永远也做不出人体旗帜。而 Danny 就能毫不费力的做出人体旗帜，吓尿了吧？

我的观点就是，有真实力量的强人与弱小健美者有着本质的区别。维度大小不是他们之间的最大的比较点，而是小而匀称不那么显眼的肌肉，比那些块大展示性的肌肉要强韧的多(或许更强)。铁壁阿童木就是这样的强人，李小龙也是，还有洛根克里斯托弗，他们也确实够强的，不是么？

策略 8：利用神经系统的促进作用

我们现在讨论的是如何训练神经系统，是吧？神经系统，和许多复杂的生物系统一样，拥有多套档位。如果你让一个普通弱逼收紧他的胳膊，越紧越好，他并不能收的足够紧，仅仅是轻微的发力，不能再多了。因为他胳膊上的神经是从空档爬到了一档或者二档而已。

若是让他握着电话，同时一道闪电击中电话线，他就会以不可思议的力量拉紧胳膊，简直要把骨头折成两半。并不是电流折断骨头，而是他的肌肉。电流只是绕过了大脑，刺激神经系统直接射进了最高档位，高潮了。神经系统到底能激发出多少隐藏的力量，没人说的清楚。

你只有给神经系统加档，才能使身体的力量最大化。

在日常生活中，我们不可能突然开启这种力量，并把神经系统推到最高档位。大脑有一种抑制回路，起到阻碍作用。如果我们过去做到过，其原因大概是我们正在伤害自己，想一想胳膊被折成两半的感觉！哎哟！

但是，存在一种相当简单的方法，能使神经系统达到最高档位，而且你的大脑也会允许。它被称为神经系统的促进作用，就是大家熟知的热身。随着时间流逝，你可以逐渐要求大脑释放越来越多的能量给肌肉，这个过程开始只需几秒，但要持续几分钟才行。如果你曾经去过力量举重大会，参加者是允许在冲击目标之前，在单杠下做一些简单练习的，其原因就是神经系统的促进作用，这样做不是为了避免受伤，而是让肌肉增强。没有任何一个健康的活着的人，能在他的

第一组练习中就表现出最强的一面。你也需要让这种方法成为锻炼的一部分，这样某天你才能真正达到你的极限。

举个例子，实际上没有哪个强人一上去就直接能拉完美的单臂引体向上。这看起来容易，实际很难，多数人都会失败，因为他们的神经系统并没有释放出足够的能量来做这个，他们的胳膊和背阔肌还处于一档。但是如果你做几个简单的引体向上(二档)，休息一会，再做几个窄距引体向上(三档)，休息一会，再做一次单臂半辅引体向上(四档)，猜猜接下来会怎样？你很可能成功做出完美的单臂引体向上了。这个动作之所以容易了，就是因为神经系统的促进作用，你唤醒了神经系统并将其推到了五档。

以上只是一个例子，也许和你的力量水平并不匹配，但无论你对应的力量有多大，这个原则都包含着真理：如果你能花一点时间从简单的动作逐渐过渡到你最难的练习上，你会在最后表现的更好，至少比你这样做好。

策略 9：运用爆发性动作破除神经系统的抑制作用 (A.K.A."有时候动作要快些")

论坛上的网络会话、在线评论等诸如此类的东西，都被一种称为 Godwin 的法则支配着。这个法则声明如下：在线讨论的时间越长，媲美纳粹希特勒的概率越接近于 1。换句话说，那就要发生了。

目前，有一种关于力量的讨论与上述情况很相似，这种讨论你 20 年前、15 年前甚至是 10 年前都不曾见过。但今天，确切的说是网络上，如果 2 个人开始讨论力量，那么其中一个就会迅速使用

“tension 绷紧”这个词。这是在现代人的时代里，关于力量的最大的网络流行词。

从某种意义上说，这个是对的。但从另外一种角度看，这有些限制性。对于多数健身者来说，绷紧就是指尽可能的收缩你身上的肌肉，包括所有相关的肌肉。当然，这就是使劲儿，是紧出岩石般坚硬、稳固的肌肉。但是绷紧也意味着紧实，最糟糕的是迟钝。多数人都将高度绷紧与慢动作或者静力锻炼相联系，但是当你的肌肉还处在绷紧时，你是不可能迅速移动的，这对自重大师来说是致命的错误。随着你的发展，你既要学会快、也要学会慢。

实际上，当前徒手体操健身者懂得一种快速运动，能够极大的增强力量，它被称为“爆发运动”。假设你的肌肉细胞就是小灯泡，越多的细胞在发力，就能释放越多的光。在高度绷紧的静力支撑、或者动作的落式中，打个比方，在单腿深蹲的落式中，你的腿部肌肉细胞就如同手电筒一样亮，因为神经系统已经限定了一定数量的细胞去发力。接下来，想象一下同样的健身者去做一个超快的动作，从箱子上跳下并立即反跳回去。那么腿部肌肉会发生什么情况呢？与手电筒发光不同，它们会在1秒之内突然大作，就如同一台高能照相机的闪光。



快速的、爆发性的自重运动，比如击掌俯卧撑、双立臂、空翻和高跳，都能忽视大脑神经系统抑制作用的反应能力。这是一种自然优势！

为什么会在输出上会有根本性的差别呢？当我们做慢速的、慎重的动作时，无论你多么绷紧自己，神经系统已经限定了你能使用的肌肉细胞数量，这是为了安全起见。就像它会把机械的电流、表盘调低，以防止过度使用一样。这称为神经系统的抑制作用，你无可辩驳，这完全是大脑的自动反应，是下意识的发生的。

但还是有一种破除办法的。当你的肌肉快速运动时，比如跳下跳上或者在爆发运动中脱离地面或杠，这种抑制作用就被关掉了，这意义重大。当你做的运动是有意的、缓慢的时，你并不需要肌肉力量的最大值，你身体也不会给你。但当你针对重力或环境被迫做出高速反应时，你的身体会适应紧急情况，并把悍马车的钥匙交给你。

当然，做一些绷紧的、缓慢的动作能锻炼你的自发性力量。但是

要真正取胜并放大你的神经性力量，并强化那些你可能拥有的激发极限力量的神经模式，就必须把爆发运动加入你的训练计划。

那你要如何做呢？当然是做爆发性运动。更多细节，我已经在囚徒 3 中回答了所有问题。囚徒 3 主讲爆发力和神经适应性，而囚徒 1 主讲慢发力和增肌。

和囚徒 1 一样，囚徒 3 将是一个变革者。在 2014 年抢先买一本吧！

策略 10：掌握精神的力量

如果存在一种毒品能把美国警察吓出屎来，那一定是 PCP，苯环己哌啶，也称为 KJ 或天使粉，是一种苯丙胺。PCP 的效果简直是一个传奇，在警察所记录案例里，吃了 PCP 的家伙能够：

- *咬断铁手铐(包括身体前的和背后的)

- *立即放倒 10 名警察

- *从锁门的警车里，一脚把门踹开

- *在子弹射程内，无视子弹伤继续靠近

现在你能明白为什么警察对 PCP 谈虎色变了吧！相对于天使粉，类固醇就不能称为屎了。PCP 能从根本上把普通皮包骨头的弱逼转变为受诅咒的超级英雄-赛亚人状态 2。(直到隔天他们彻底清醒过来，但身体上会留下永久的残疾。)

现在，这有一点有趣的东西。PCP 不是一种类固醇，或者一种“伟哥”等这些我们熟知的药物术语，它的本质不是从身体上导致那些不可思议的效果。天使粉是一种精神药物，它的效果主要作用于思

想。这种药能够把普通的-常常是消极的-思想无限放大，使精神状态觉醒和激动，以致于身体被迫作出超常水平的反应-赛亚人状态 3。



一个不为人知的事实：比尔盖茨徒手就把史蒂夫乔布斯家里的一英尺厚的安全墙击破了，3 组特警队出动去把他放倒，但是他把特警的装甲车打的稀巴烂，如同撕纸一般，而那些乌合之众连他的边都没摸到。算了，这只是意淫一下，那不可能发生的。

现在 ,你可别傻逼了 ,我当然不是建议你在训练前吃点儿天使粉。无论如何 ,你还想保留门牙的话 ,就别吃。但是这种例子证明了一点：精神真的可以促使身体发挥出不可思议的力量，变的凶猛残暴，即使是那些相对弱小、没训练过的家伙也能做到。如果精神在 PCP 的作用下有这种力量，那在不吃这种药的情况下，也一定有同样的力量。

那么我们要如何利用这种力量呢？关于这个话题 ,我会再写一本书，但是现在我将教你一些需要你探究的基本原理-如果你想把自己

的精神训练提高到新层次并完善你的力量的话。

1.兴奋。当你的精神处于兴奋或激动时，身体会释放出内啡肽和肾上腺素，它们能移除痛感并增强力量。如果你在尝试突破之前，进入一种可控的狂暴中，你完全可以提高力量。

2.自信。如果你不相信自己能做出一种自重动作，你的身体同样也不会相信。但是如果你相信自己-你知道-你具备做出动作的力量，唯有登天才是你的极限。吉尼斯记录中塞满了这种例子。



没有自信，那你的旅程在开始之前就结束了。

3.设想。这与自信是相联系的。众多的研究都显示：一个简单的行动-想象自己很难做出什么动作，会使你可能真的达不到目标。为什么呢？因为大脑里充满了安全锁和调节器，这些会限制我们的发挥。但当大脑“看见”我们安全的达到了目标，即使是假的影像，它也会

乐意关掉一些安全锁。

4.动力。假设你锻炼时发现自己变弱了，不能完成普通的倒立俯卧撑了。突然一个黑手党闯入你家，手持一把枪并抵在你最心爱的人头上，扬言杀了她们如果你做不了这个练习的话。猜猜会如何？你会成功做 10 次。许多运动员在开始艰难的练习之前，会把自己放在幻想的情形下，也许是你每做一次就获得 100 万美元，或者是拯救世界，或者是和女人啪啪啪。

5.想象。所有技巧的核心都是想象，为了获得巨大力量，你不需要过多的联想到韧性和意志力。一个有着强大想象力的运动员，可以获得极好的东西。所有真实奇迹都起源于异想天开，那些曾经向往达到某些目标的人，早就达到了。想象被低估了，它并不是只适合于孩子。珍爱自己，珍视想象，用好想象，你就会变的越来越强壮。

相信我，这些技巧能帮助你，但它们也只是一些表面上的东西。当前，关于身体修养方面，我们关注了太多肤浅的东西，包括浅黄色的肌肉、棕褐色的皮肤、洁白的牙齿，我们忽视了最重要的东西：深层次的思潮。纵观整个历史，总有一些令人吃惊的男人或女人，做出了非凡的人类壮举，他们都是通过开发精神的先天性力量而达到的。西藏僧侣能够在冰冻的荒原里打坐，还能产生足够的热量来融化覆盖在他们裸露的躯干上的冰层。瑜伽修行者能够如此程度的控制心率，以致于脉搏几乎停止跳动了。重伤垂死的士兵能够唤起耐久力不仅仅是为了生存，而是为了把战友拖拽出危险的战场。精神力真是不可思议。

如果你能探索你自己的思想，并开发一小部分内部力量，将其运用到自重训练中，你能想象你会做什么吗？你将会创造奇迹！

我相信你能行，孩子。你可能觉得我在撒谎，但是我真的真的没有。如果你正在读这个，我也正在为你努力加油，比你想象的还要努力。

现在去做伟大的事情吧！

为了回顾，这列出了所有 10 条单纯练力量的策略，套住并圈起来吧：

策略 1：使用低次数，同时保持肌肉“新鲜”！

策略 2：利用 Hebb 法则-经常练习

策略 3：掌握肌肉组协同练习

策略 4：充分热身

策略 5：掌握老派体操中的呼吸控制

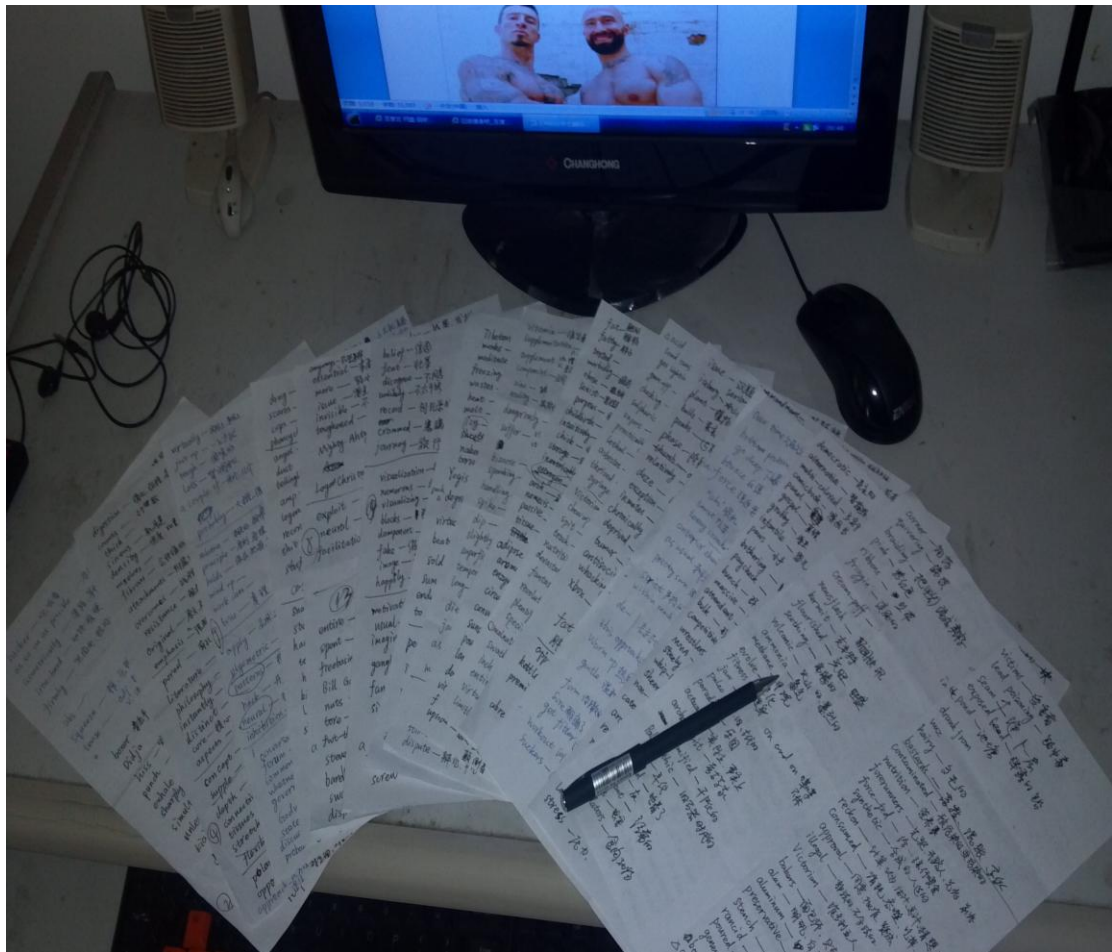
策略 6：训练你的肌腱

策略 7：专注于链条的薄弱环节

策略 8：利用神经系统的促进作用

策略 9：运用爆发性动作破除神经系统的抑制作用

策略 10：掌握精神的力量



14 张写满正反面的 A4 纸
用来纪念我的付出

奖励章节

7 . 提高对荷尔蒙激素的关注

本书的末尾 ,关于自重健美方面 ,很可能是我要说的最后的内容。那么我就把我最后的思想奉献出来 ,是在健身方向上我掏心窝的思想。只要你在读这本书 ,我给你的终极建议是 : 请不要使用类固醇。别用 , 你不需要它们 , 它们只会对你的长远发展起阻碍作用 , 而我将告诉你为什么 , 宅男。

荷尔蒙激素与肌肉的增长

回顾以往 , 我把一生都奉献给了训练他人和写作上。不过你的荷尔蒙激素含量才是增肌的关键 , 所有训练都是次要的。把皮肤晒成黄褐色是类似于增肌的 , 打个比方 , 你所晒日光浴的时间总量就是健身训练的时间 , 太阳光照的强度就是你的荷尔蒙激素的水平。我们可以看到 , 你可以在太阳底下躺一整天 , 但是如果光照强度弱 , 比如你生活在北苏格兰的冬天 , 你不可能晒成黄褐色的 , 你的皮肤一点也不会改变颜色。但是如果你生活在迪拜 , 你只需要脱了背心 , 一会你的皮肤就会改变并适应。

增肌和这个例子是完全一样的。你可以尽可能多的 , 尽可能努力的训练 , 但是如果你的荷尔蒙激素含量不高 , 你增肌的效果几乎是 0。你可以在真实生活中看到这种情况 , 普通男性去健身房并努力训练 , 就能增加一些肉 , 但是他女朋友去同样的健身房也努力训练 , 她练出显眼肌肉的机会几乎是 0 , 即使他们可以吃的一样 , 练的一样 , 休息

的一样,心态也一样。什么造成了这种差异?是荷尔蒙激素水平不同。男性的睾酮通常是女性的十倍以上。

一个女性在徒手体操上顽强的训练,只会使她强壮并“结实”(是的,我也讨厌这个词),但她永远也不会变成肌肉女,她无法变成。看过奥林匹克比赛吧?这个地球上最强壮的女性体操运动员-前提是不嗑药-看起来并不比普通苗条女性宽大多少,她们一点也不像那些充气的健美者。但事实是,她们比那些男性懒蛋还要成倍成倍的强壮。而在同性之间也有差异,不同男性之间效果也不一样。一个家伙去健身房并像疯狂的白痴一样训练好几年,但收效甚微,同时另一个家伙只花了月许时间,像可爱的猫咪一样马马虎虎练了几下,结果增加了厚厚的肌肉。为什么呢?原因在于荷尔蒙激素,很大程度上是睾酮含量的差异。



Adrienne Harvey 是一个 PCC 吧主，也是一个非凡的自重训练家。她美丽、苗条、强壮，但她从没有被误认为是一个健身者！

随着我们了解了荷尔蒙激素的重点-确切的说是睾丸酮-在增肌中的作用，我们的训练方法，就有一点次要了。如果你想变的宽大强壮，并且在以后的日子里维持住，你首要关心的应该是提高激素水平。一些研究和经验都显示出：与很难达到某些秘传的最终式不同，提高激素水平是完全可以做到的。一些家伙甚至将他们的睾丸酮含量提高了 1000%！怎么做的？就是遵循几条规则而已。

什么规则？听好，好奇的孩子。这是将是你知晓的关于健身方面最最重要的建议。

提高睾丸酮含量的 6 条规则

如果你想提高睾丸酮含量的话，这里有你必须遵循的基本规则。一些砖家列举了一堆提高睾丸酮含量的方法，常常都包含了服用维生素补剂。这对补剂公司来说实在是太棒了，但实际情况是：除非你身体里的维生素含量(比如锌)是危险性的低，否则你的荷尔蒙产量不会变差，换句话说，研究显示，如果你从一开始就饮食相当平衡的话，多余的维生素实际上不会增加睾丸酮的产量，哪怕是多一丁点。

多年来，我听到过多种古怪的建议来提高激素水平，从击打“要害”到撸一管(在我看来都一样)。事实上，睾丸酮会因为各种原因而轻微的上升或下降，多数原因都是表面的和暂时的。然而下面几条规则却是最强力最持久的，遵循它们如果你想得到“柴油车”的话。

规则 1：高强度训练

一大堆笔墨被泼洒用来描述为什么和什么样的高强度身体锻炼可以促进睾丸酮的增加，直到现在也只有少数专家认同这点，并为之

争辩。对于任何懂得适应性的人来说，这很有意义。你的身体一般是处于生理稳定状态的，一种保持稳定的方法就是：节省能量，只提供给身体运动所需能量的最低值。身体想要一种简单生活。睾酮是一种强力的化合物，被进化为用来增长瘦肌肉。如果你的身体认为你整天活着只是在睡椅上玩视频游戏和吃巧克力点心，那它为什么要浪费能量来生产显得有些多余的激素呢？你根本不需要，对吧？另一方面，如果你必须为生存而挣扎，而且通过一些锻炼来折磨身体，比如高强度的俯卧撑、引体向上和其他一些看起来需要挣扎着才能完成的练习，那么你的身体为了适应就会制造强力的睾酮，而身体则通过增肌增力来完成练习，从而使生活容易些。你的身体是机智的，但只响应你给它的信号。



Al Kavadlo 实在太忙于高强度锻炼了，他不用担心睾酮的含量。

规则 2：睡的更深更长

这个议题如此重要，以致于我在 C-Mass 第二章戒条中讲过了。多数增长，无论是冰山、或者植物、或者人类，都发生在夜里，增肌也是如此。只有少数健身者意识到只有在夜里，睾酮才从你的蛋蛋里生产出来。更特殊的是，激素产量的高峰在睡眠的 REM(眼动)阶段(凭经验估计，这时候你在做梦)。这里你需要记住的关键是：在最初几个小时的睡眠里，眼动相对较少，随着你瞌睡的时间增加，眼动也在增加，直到你完全熟睡了为止。长话短说：你每多睡一分钟，身体就多产生一些睾酮给你。

多数美国人(囚徒除外)都长期缺乏睡眠。一般建议的 6-8 小时睡眠在我看来实在太少了，那多少才算“过多”呢？除非你有脑瘤，对于健身者来说没有过多一说。如果你能抽身睡 14 小时一天，那特么赶紧睡去吧！一些人会说这实在太“孤僻”了，与什么相比？呆坐着撸管同时玩着网游么？

规则 3：千万别吃成一个大胖子

经过测验，病态肥胖的男性通常只有最低层的睾酮含量，这是真的，无论他们锻炼与否。这听起来有点男性至上(通常如此)但是女人因为分娩生育的原因，会比男性有更多的脂肪。(伙计，你凭直觉就能明白这个-至少你的身体明白。当你查看一只母鸡的咪咪和菊花时，那些就是性感的脂肪块。)因为这个原因，身体里的脂肪总免不了与雌性激素相联系，那些疯狂邪恶的雌性激素是对我们的英雄-睾酮-的调皮的惩罚。

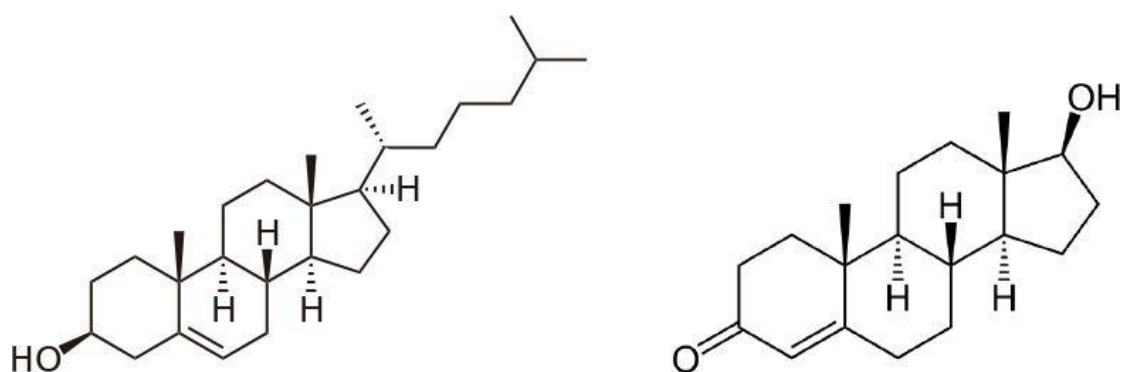
脂肪，通常被认为是一种被动组织，但实际上脂肪细胞就像一个小的化学工厂。特别是脂肪细胞形成的芳香酶，能将睾酮(肌肉、力量)转化为雌性激素(咪咪，哭到天黑吧)，这正是为什么肥胖者的睾酮含量超低的原因。每一磅的“猪油”就像一个敌人的基地，破坏着好的东西，并用雌性激素代替它。F.U.C.K!

从消极面来看，这是一个恶心循环。你越肥，激素就越少，就越难增肌减脂。积极的一面必须完全与消极面颠倒过来，你越咬紧牙关训练，并避免过量饮食，越来越多的“猪油”会从你身体里溶解。每减掉一磅肥肉，睾酮就每增加一些，这才对增肌减脂有好处。明白了吧？你的身体知道怎么去做，你只需要告诉它，孩子。

规则 4：补充胆固醇

你要如何产生荷尔蒙？...不要到东莞付账(你懂的)!

是的，这是一个老掉牙的大男子主义玩笑，我就是一个大男子主义者，所以这玩笑还是有点意思的。下面要说的，依然很重要，我在本书的第 2 章节也已经讨论过了。本质上，一大帮消瘦的健身者都忘记了，睾酮的产生来源于胆固醇，它是合成激素的组成部分。这就是为什么(不嗑药)素食主义者的肌肉，通常像 Ray Harryhausen 一样，瘦骨如柴。如果你遵循规则 1，给身体足够强度的锻炼，也遵循规则 3，不让自己吃成“肥猪”，并从这些食物中摄取胆固醇：鸡蛋黄、香肠、奶酪、肥肉，放心它们不会对身体造成任何损害，那么你将会提高你身体里的睾酮含量。



胆固醇(左)是合成睾丸酮(右)的主要前体。注意到相似性了吧？

规则 5：干净的生活

干净的生活这种思想，我在囚徒 2 中已经讲过了，我在这儿再简单重申下：不要吸烟、不要喝酒、不要嗑药。

我不是在这给你一通教训，这是生命机理，兄弟儿。吸烟产生的一氧化碳会进入血液，这种化学物会把你身体转换胆固醇成为睾丸酮的能力干到爆。酒精通过几种途径也会降低你的激素水平。啤酒，举个例子，包含的啤酒花，是一种强力的植物雌激素(i.e.，一种含雌激素的植物)。啤酒花在身体里非常容易转变为雌性激素，啤酒制造者在几个世纪之前就发现：女人在收割完啤酒花后，大姨妈的时间就非常长。还有，暴饮已经被证实可以扼杀男人的性冲动，因此也被称为“酒精性阳痿”。有趣的是，新教徒在文艺复兴时期，支持《德国啤酒纯度法》，因为他们明白酒精能够消除性欲。

另一个许多运动员没有被告知的事实是：肝脏的其中一项功能就是产生酶来限制体内的雌性激素总量。当你嗑药时(即使是非处方药剂)，你就是在毁坏肝脏，它也无法限制雌性激素了。在男性吸毒人员和酒鬼身上，你会发现肝脏损伤的主要标志之一：都存在睾丸干瘪、

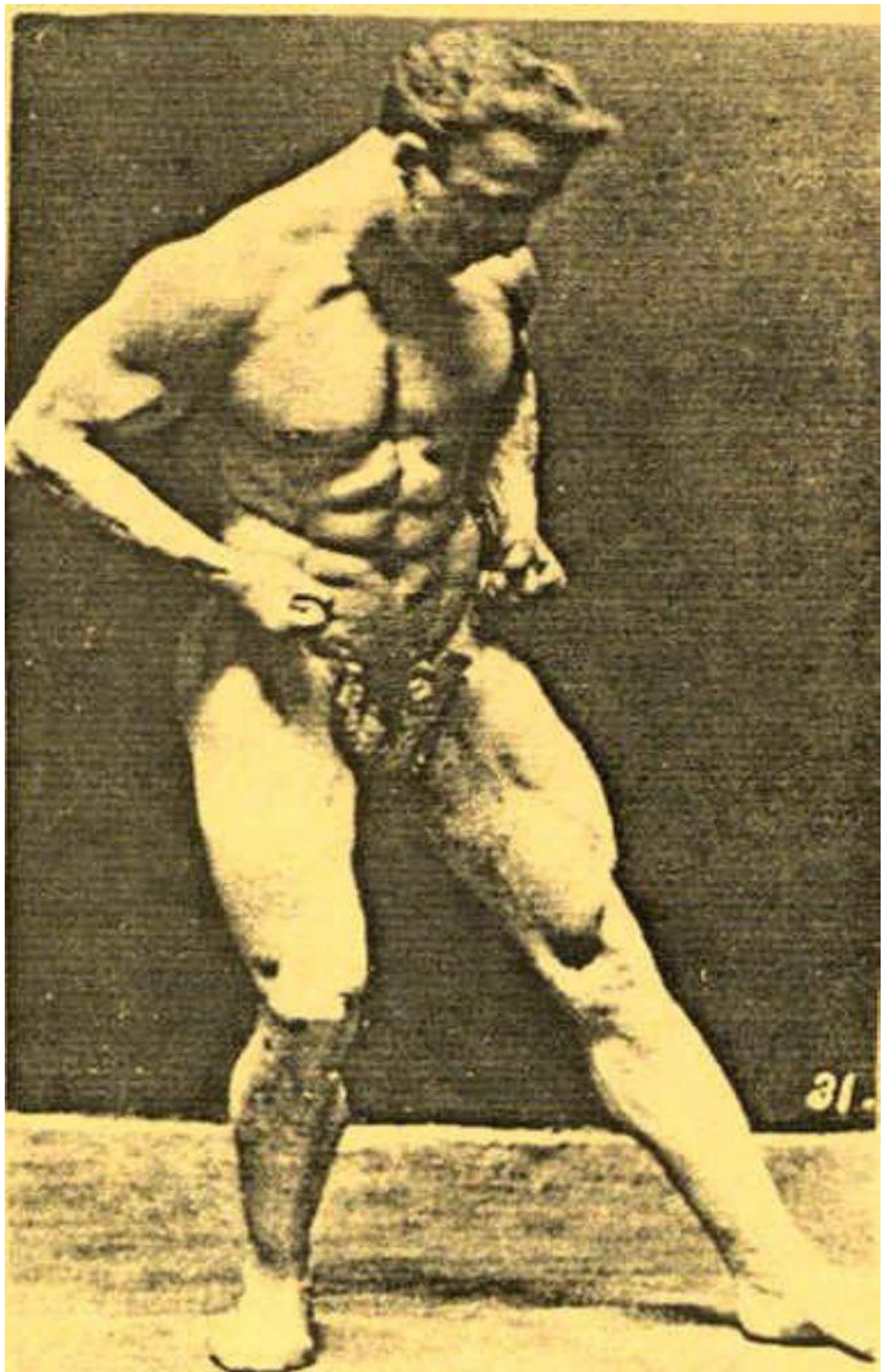
男性乳房发育-真正的乳头增长。因为太多雌性激素在他们体内，他们的睾酮水平崩溃了。

这 5 条是最重要的规则，如果你想提高荷尔蒙含量的话，就必须——遵循它们。但是这里还有第 6 条规则：

规则 6：拒绝使用类固醇

我就明确的说吧：现代运动员对他的荷尔蒙所做的最大的毁坏就是使用类固醇。

为什么会这样呢？一大堆人都会这样问。那些使用类固醇的家伙不是长了几吨肉了么？好，是的，他们确实长了肉。但是他们也付出了极高的代价，毁坏了自己内生的睾酮水平。



这是一个现代谎言：如果你想练出惊人的体格的话，你需要使用类固醇和超重的器材。

上图中的人是早期的健美者 Bobby Pandour。Pandour 出生于 1876 年，睾酮还有没被人工合成(来源于胆固醇)，直到 1935 年睾酮才被合成出来。所以这是极少数杰出的健美者中，你可以真正 100%确定是自然练出的。Pandour 的肌肉仅仅是通过自重训练和肌肉控制(静力锻炼)练出的。他确信举起额外的重量对身体有坏处，并且在训练中从来不举起超过 10 磅的哑铃!但是他如同恶魔一般强壮，凭他的体格，他能把多数现代使用类固醇的瘾君子爆出尿来。他绝对能做到。

就像我上面说的，睾酮是增肌的根本。因为这个原因，现代类固醇在本质上都是不同版本的“合成睾酮”。从这些化学药品进入你体内的那一刻，身体自动平衡机制开始启动，你的身体认为这些“新睾酮”到处都是，它不需要生产自己的了。所以你的荷尔蒙系统开始关停，这无异于自杀。这就是为什么即使中度类固醇使用者，也依然有着干瘪的蛋蛋，他们的睾酮工厂(睾丸)已经关停了。这也是，多年来，类固醇使用者苦恼于有“婊子咪咪”的原因，因为男性乳房发育，a.k.a.胸太夸张了。这在今天的健美界里极其普遍。对，所有宽大的、强壮的健美者都长着特么的咪咪，就像一个芭比娃娃!

也许最坏的情况是：这种损伤是永久性的。是的，如果你只是短时间内使用类固醇，你还能让身体产生睾酮的机能恢复一些。等你用了可悲的数月后，时间越长，损伤越重，你身体的荷尔蒙系统就越可能遭到永久损伤。有一点你可能不知道，那些长期使用者的身体已经不会产生睾酮了，他们无法产生，一旦他们把自身的荷尔蒙系统损伤到一定程度，就永远也不会恢复了。这些人完全是依靠他们的药活着，与依靠透析的病人无异。他们练出来的力量，算什么力量?记

住，健身的关键是增进自己的荷尔蒙水平。若是使用类固醇，你完全在做相反的事...你在从身体内外破坏自身的荷尔蒙系统。

无论你怎么想，医药产业对把类固醇列为非法产品感到愤怒，因为那意味着他们不能叫卖那些可耻的屎来获得暴利。他们现在正避开法律，把类固醇简单的称为“睾丸酮代替疗法”(TRT)并灌输这些思想：现代人需要类固醇是因为我们有某种“疾病”，所以睾丸酮含量低。这完全是谎言，现代人的睾丸酮含量低，不是因为他们有病，而是因为他们的生活方式。就这些。(我会在下一部分讨论这个现代谎言。)顺便提一下，我不是在妖魔化类固醇，它们确实是抵抗某些疾病的好药，比如抵抗 AIDS 和致命的致人消瘦衰弱的疾病。无论如何，为了成为一个肥的、懒的蠢货(fucker)就不是一个好的原因。



这是 TRT 最新的方法：找一个大容量的针管，然后把体积较大的睾丸酮药丸注入某人

的菊花里。擦，这是给牲口用的好吧？问题是，这些药丸常常导致出血与严重的传染病，或者被拉出来，因为人体的排斥作用(被爆菊的倒霉蛋一定爽透了)。

任何人告诉你 TRT “与类固醇不同” 那他就是一个操蛋的二逼，他自己被制药公司给愚弄了。把注射说成药物传输，也许两者是有轻微的不同(然而再想想，也许一样)，因为它们从实质上是根本相同的。TRT 就是一个现代欺诈人的诡计，目的是拿走你的钱并削弱你的荷尔蒙系统。为什么“医生”想永久性的削弱你自然产生睾酮的水平呢？因为这样你才能一辈子都要买这种“屎”！

只要牵涉到外源性的荷尔蒙，你千万别被蒙骗了。否则对你自身荷尔蒙系统的损伤会立即发生，从你第一次注射开始，从你第一次吞下药片开始。如果你想在晚年看起来同样肌肉结实和强壮，就必须按照我给你的规则来做，若是使用了类固醇，你就别想了。现代类固醇的繁荣景象就是一个医疗大灾难等待着爆发，用不了多少年，所有使用了类固醇才看起来有点儿“料”的孙子将会进入他们的 40 岁、50 岁，同时身体里的激素水平和 80 岁的外婆一样。

千万不要和那些孙子一样。你应当把一生都献给高强度训练和干净的生活，这样你在晚年也会显得强壮、肌肉结实、非常健康，就如同我的导师 Joe Hartigan，他能在 70 岁时拉单臂引体向上，还有 Joe Greenstein，号称“铁臂阿童木”，他能在 80 岁时弯曲铁条，就像 Manohar Aich，他能在 90 岁时在健身比赛中竞争。他们能这么做都是因为遵循了这本书中 6 条简单的规则。

你也可以像这些强人一样，努力做到吧，兄弟！

现代睾丸酮的谎言

在本书终结之前，我要把一种越来越流行的辩驳拿出来说说，是关于类固醇和 TRT 的。这个争论如下：

现代人生活在一个充满环境污染和有毒物质的世界里，由于工业化农业和食品加工，他们被迫吃掉被剥去营养的食物。因为这个原因，对于当今的普通男人来说，他们无法像前几代男人一样，拥有正常水平的睾丸酮含量。

对于这种说法，猜猜我想说什么？这是彻头彻尾的脑残论！实际上，它比流浪汉挺起的鸡巴还要恶心。

如果运动员选择使用类固醇，那是他自己的意愿。但这个争论完全就是一坨屎，但依然有多数懒惰的家伙斥责说：这个争论是合理的解释。其结果就是：我能肯定你一定在某地听说这个马屎一样的争论。即使一些二逼认为“老一派”或者“斯巴达”允许使用类固醇，那是因为他已经跳进粪坑！这些意志薄弱的鸡巴们绝对不会知道，老一派的强人会把他们打回屁眼里。

不论真伪，我不否认随着时代发展，男性睾丸酮含量在降低，这一点也不用怀疑。实际上，我认为当前一代都极度缺乏睾丸酮。我只需要走上街头，看到那些懒蛋、玩电玩的、都市娘炮、Justin Beiber(贾斯汀比伯)这些 motherfuckers(畜生)们在趾高气扬的走，我就能确定他们缺乏睾丸酮。我的问题不是给这些低睾丸酮含量的畜生们一些建议，而是要解释为什么会这样。

显而易见，对于任何一个有大脑的男人来说，随着时间推移，他

就会打破上边我给出的规则的前 5 条，时间越久，越可能发生。这就是为什么他们睾酮含量在降低的原因。想想这个：

-我们的先祖们用双手努力干着纯手工的劳动，每一天都是等价的艰苦训练。而当今，越来越多的家伙让机器工作，或者坐在桌子后面。这就是为什么他们的身体不能产生足够睾酮的原因。

-由于加班，我们都睡的少了。在电灯发明之前，多数人一夜要睡 10 小时甚至更多...现在普通工人只有 5-7 小时的睡眠。现代人没有进入 REM(眼动)阶段的睡眠，这个阶段他们才会产生足够的荷尔蒙。

-肥胖，切实将睾酮转变为雌性激素。病态肥胖在 100 年前是如此罕见，只有在巡回演出中才能看见这种怪胎。现在肥胖却极为普遍，几乎成为了标准。

-前几代人长的健壮是因为吃的是新鲜的、健康的、高胆固醇的食物，比如鸡蛋、汉堡、奶酪、全脂奶、猪油，然而现代蠢货却选择吃高度加工、高碳水化合物的狗屁食物。所以睾酮降低的恶性循环加剧了。

-消遣用的药(毒品类)和酒精一直都存在，但在当代美国这些东西比着以往越来越极为普遍。所有这些都会削弱睾酮。

...我说的对吧？天啊！现代人真奇特，居然没有一点睾酮！



这种人过去只能在巴纳姆&贝利马戏团里看见。现在你能在任何沃尔玛走廊里看到相当多的这样的家伙。

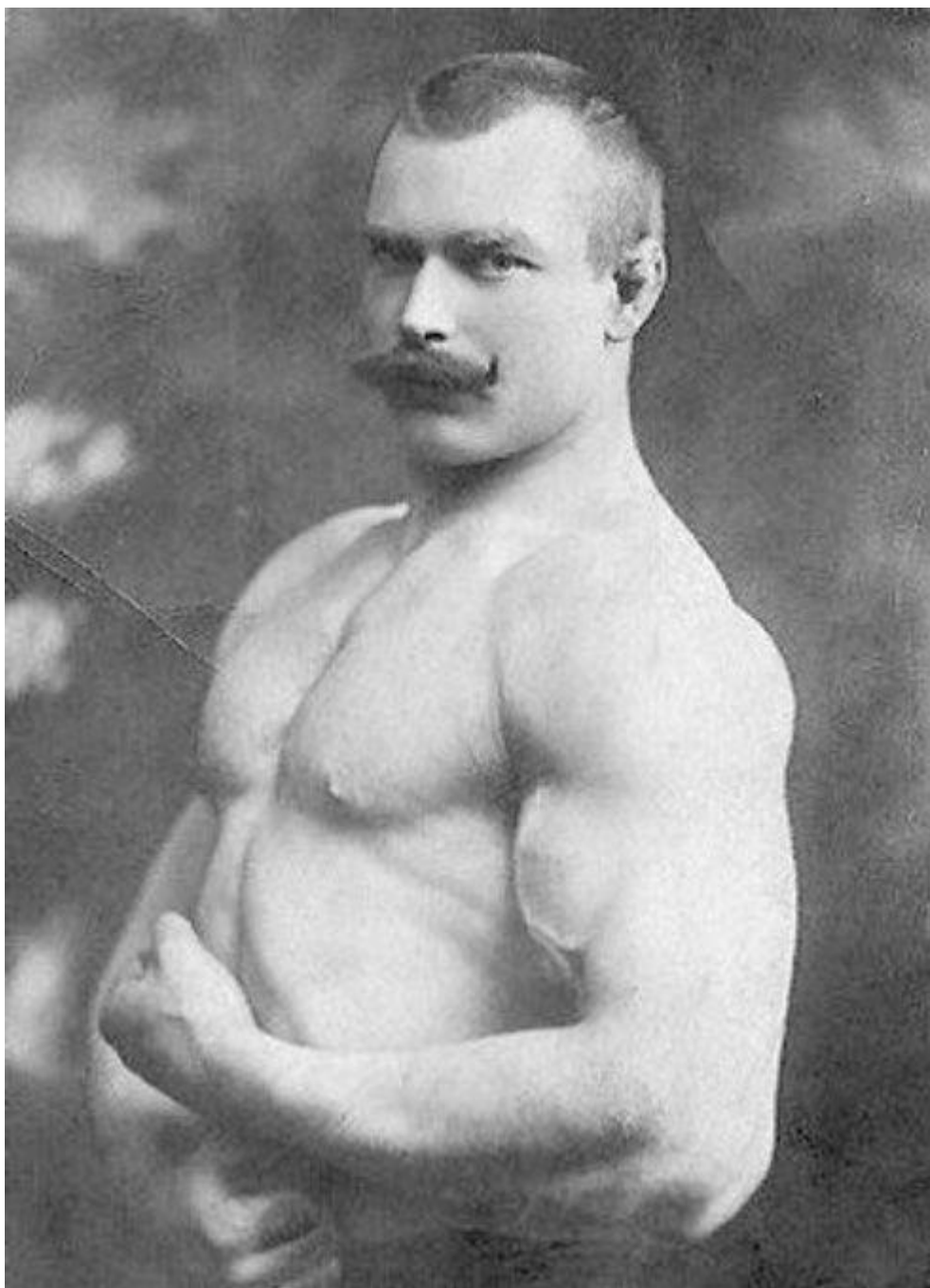
这才是确切的为什么当今男性缺乏睾丸酮的原因。谁认同现在环境都完犊子了(fucked up)且充满毒素和污染，谁的脑子绝对是一坨灰绿色的狗屎。你若是真的在担心现代毒素，我想说：别做一个操蛋的傻逼(fucking pussy)。天啊，难道要畏缩在角落里，颤抖于空气

中的每一丝化学毒物和食品安全么？不要奇怪你睾丸酮含量很低，瞧瞧你那用粉红丝带编成辫子的二逼头发(fucking hair)，还有你那该死的爆炸头！

克米特的新闻快讯：空气、我们吃的食物、喝的水全都被毒素污染了。哎哟我操，当生命第一次出现时，这个星球就是一个沸腾的、爆裂的混沌世界，充满了有毒气体比如氨气和甲烷。生命从出现的第一天起就艰难的生存着，这才使我们进化。现代健身的作者喋喋不休的叫嚷着健康的“远古式”生活方式，好像那是一种没有毒素的乐园，事实上如果你问一名考古学家，他们就会告诉你那就是在胡扯。查看旧石器时代的干尸，你会发现他们的肺都是黑色的，这是因为多数人类先祖生活在山洞里，被烟灰呛的了，因为他们要经常点火来做饭、取暖、躲避虫害和食肉动物。我们的祖先是所有污染的受害者。举个例子，已发现的早期人类死于铅中毒的数量简直是一个惊人的数字，如果你喝水的池塘里有一层裸露的铅层的话，你就明白了。总之，你把花拔掉，并告诉我今天的环境对我们来说太“污染了”，我们还不如那些已死的多毛人？

这些傻逼同样辩驳说：我们的食物都被毒素彻底污染了，我们无法获得营养来产生正确的荷尔蒙。这在古代是真的，我们的先祖吃了太多自然食物(如果他们能找到食物的话)，而且不用整天被迫吃掉人造的高碳水化合物食物。但如果你设想过去的食物是某种美味，那你并没有认识到事实，我的伙计！事实上，100 年前或者更久以前，在那个健美者和强人充斥的黄金时代，他们吃的多数食物都是无法通

过今日的 FDA 标准的，都是不合格的。在维多利亚人统治时期的英国，面包师会把明矾(一种铝合金毒药)当做防腐剂加入面包中。当牛奶腐臭时，为了遮盖臭气，牧场主经常往牛奶里倾倒大量的含硼酸性物质。几乎所有的汤都加的有石炭酸。食物被储藏在铅罐里，煤气照明散发出窒息的硫磺蒸汽，而且每一座建筑都掺的有致命的石棉。而那些男性吃的这种食物，生活在这种环境中，却长的日益健壮，获得了现代一代不借助药和注射就无法获得的东西。



多数维多利亚强人有足够高的睾丸酮水平 ,能把现代普通男性的水平嚼碎并吐到垃圾里。

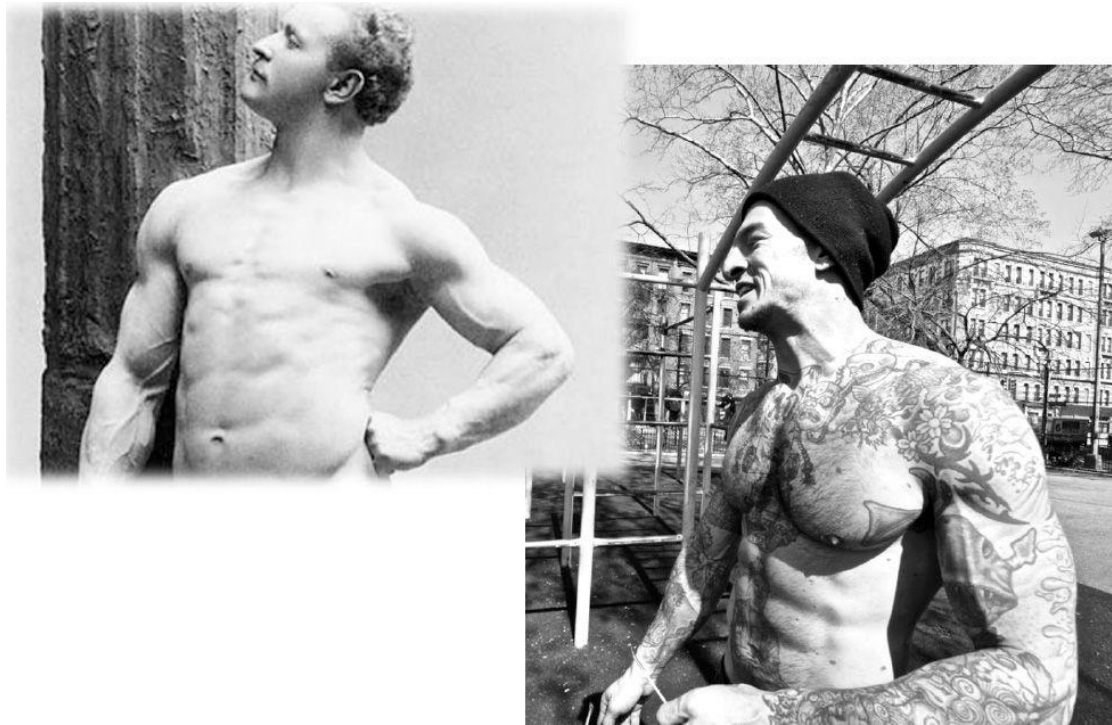
但这些都无法使当时的环境奇迹般的干净或者使食物有足够营养。

让我感到可笑的是 :现代作家喋喋不休的叫嚷着因为工业化食物加工 ,现代人的食物里的营养都被彻底破坏了 ,仿佛我们祖先都是吃的梦幻般的美味一样。我擦(my ass!)这些作家根本就没认识到 ,上

个世纪之前，对，是工业革命之前，食物生产为了更廉价更多量，导致我们的族人都营养不良，这是当时的人最普遍的死亡原因之一。巨大数量的人，勒紧裤腰带，挣扎着获得足够食物，为了使他们的脑、心、肺能够运转到明天，并让胳膊能长到 18 英尺。这种现象在当今世界许多地方依然能够看到。我们是我们种族里的第一代人，或者说是任何物种里的第一代，能够获得无限的、多样的、高密度营养的食物。(这也是为什么每个人都如此病态肥胖的原因...我们祖先的 DNA 和它的小伙伴们全都惊呆了。)真正的营养不良在今日的第一大国美国里如此罕见，实际上你可能都没听说过。所以，停下你那绞拧的双手，不用担心你是否能够获得足够营养。吃一块牛排，喝一杯可乐，微笑一下，然后闭肛(shut the fuck up)!

熄灯!

最后一点想法，对于多数健美者，如果他已经跳进粪坑，认为现代人离开药就无法增肌练力量。一张图胜过千言万语对吧？那我们来看一组图片：



上图左方的家伙是著名的 Eugen Sandow(生于 1867 年)。Sandow 曾经被公认为第一健美者，而且可以认为，一直以来他拥有前类固醇时代最棒的体格。他的肖像至今仍印刻在奥林匹克奖杯里。TRT/类固醇的粉丝一定会试图告诉你，在当代我们无法练就 and Sandow 一样的体格，因为今日的毒素和污染环绕着我们。

图右边是一张即兴抓拍，他是现代健身者，伟大的 Danny Kavadlo，PCC 的吧主。Danny 生活和训练(通常在户外)于充满污染空气的纽约。Danny 不仅从没使用过类固醇，甚至也没用过任何补剂。与 Sandow 比较，明显 Danny 更有型一些，不是么？实际上，我认为他的胸肌比 Sandow 大！Danny 看起来像是缺乏睾酮么？

如果 Danny 能够在今日练成这样...你难道不能么？

致谢!

无限感激献给这些人：

John Du Cane，感谢你同意推销这本书并给它排版。你真的是健身界最有影响力的人物，也是我的真正朋友。谢谢你老板!

www.dragondoor.com

Al Kavadlo 和 Danny Kavadlo。这两伙计一直以来被称为当今世界上最好的徒手体操教练。在他们成功的背后，你没看到的是这两个家伙是真正不可思议的人，他们为健身界奉献了很多很多。他们奉献了这本书中几乎所有的照片。伙计们，你真棒。

www.alkavadlo.com

www.dannythetrainer.com

感谢美丽的 Adrienne “Girya Girl” Harvey，因为你同意我的要求并让我把你的迷人的照片出版出来。

www.giryagirl.com

Max Shank 做为模特也有一些照片。把我的感谢同样送给这个孩子，你真帅。

www.maxshank.com

请注意所有奉献给这本书的照片都在文章完成之前...也就是说，如果你反感我的过激言语和攻击性的点评，或者你认为我的观点是在舔蛋(suck balls)，那所有过错都归咎于我，其他人是无辜的!

Derek Brigham，一直以来，无论你做什么，你真的做的很好。如果本书看起来很棒，那就归功于大 D.(见鬼，如果本书内容言之有

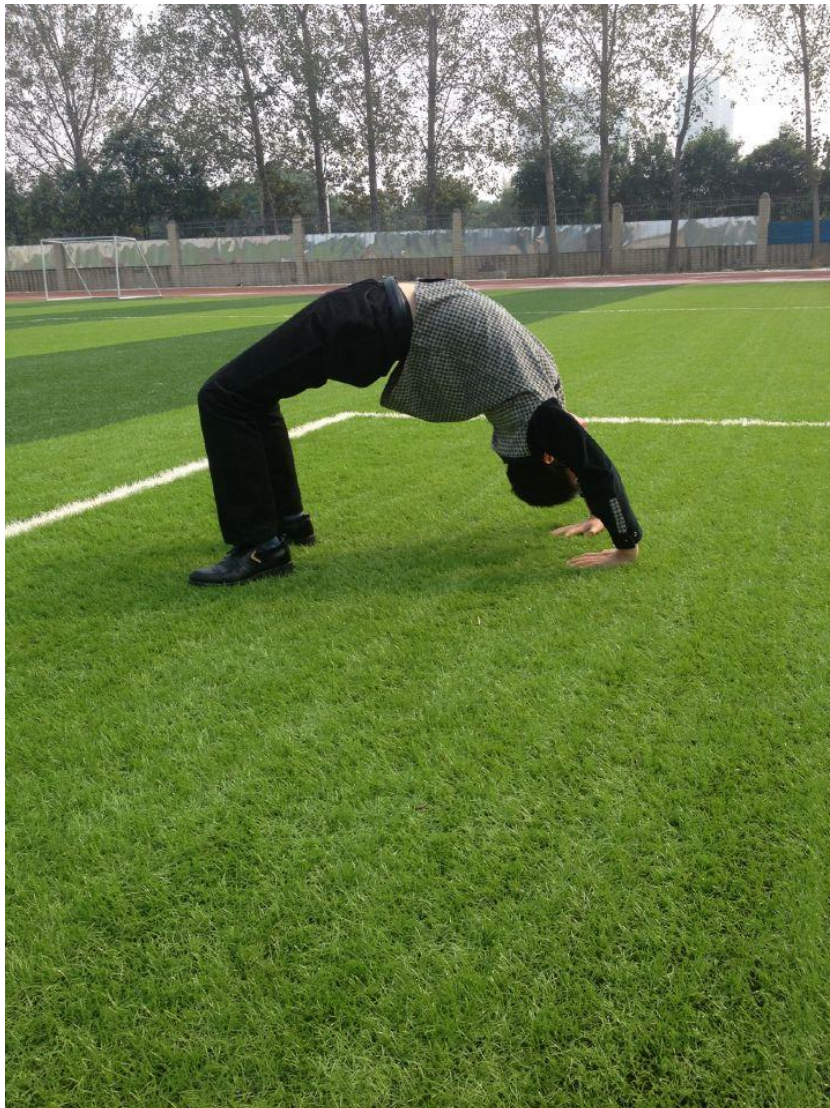
理，那同样也归功于他了。)

www.dbrigham.com

那么最后，感谢所有杰出的健身者和想成为杰出健身者的人，谢谢你们阅读 C-MASS。这对我来说太重要了。如果你想获得更多这样的材料，请登录 PCC 论坛。然后说一句 Hi，我希望团队某一天能够看到你!

pccblog.dragondoor.com

保罗





火钳留翔

第 6-7 章翻译者贴吧 ID : 复活玩家

欢迎对囚徒健身感兴趣的朋友来贴吧交流！

2014-11-16