

**CONVICT  
CONDITIONING**

**THE  
SUPER  
F.A.Q.**

**BY PAUL "COACH" WADE**

原文地址: [http://www.dragondoor.com/pdf/Convict\\_Conditioning\\_SUPER\\_FAQ.pdf](http://www.dragondoor.com/pdf/Convict_Conditioning_SUPER_FAQ.pdf)

中译地址: <http://tieba.baidu.com/p/2830648575?pn=1>

## 特别感谢

译者: morte 心怀希望的囚徒 -----版权所有 盗者必究

## 前言

我痛苦地意识到我是一个蹩脚的作者。(考虑到在《囚徒健身》一书的编辑、再编辑和出版过程中,我收到了如此多的帮助,我觉得自己几乎没资格被称为一个作者。)当这本书首次出版后,我收到了成堆的读者邮件,都是关于书中我制定的锻炼方法不同侧面的问题。通常我需要针对同一个问题一遍一遍地重复回复不同的读者。而在绝大多数情况下,我手把手教出来的徒弟是不会问我这些问题的。那么事情就很明显了,书中的不少内容没给我的读者交待清楚。所以当约翰\*杜\*凯恩(又名:老板 **the boss**,译者注:写前言的龙门书社首席执行官)给我个机会为龙门的读者写点什么时,这简直正中我的下怀。

这个常见问题解答(FAQ)就是我撰写的结果。它给了我机会来澄清关于囚徒健身力量体系中含糊不清的部分。我不是个网虫,也不打算成为公众人物,所以这个常见问题解答代表了我对这些问题的最终回应。如果你使用我书中的方法进行锻炼,那么你在锻炼中遇到的问题或许能够在此得到解答。

感谢约翰允许我在你的网站来回答这些问题,同样也感谢 **Brett Jones** 检阅并纠正这些问题的答案。

我同样也感谢世界上的朋友和学生们给我发来这些问题。很多问题都按原样出现在这个 FAQ 中,我逐一进行了解答。

最后的致意献给 **Pavel Tsatsouline**,如果不是你让自重训练重新焕发生机,我也没机会出版我的著作。谢谢你,兄弟。

—— 保罗 约翰 威德

## 问题列表

### 囚徒健身基础问题篇

- 是否所有的锻炼者都需要从第一式开始？
- 为何每艺都有十式？
- 我什么时候能够推进到下一式？
- 我达到最终式需要多长时间？
- 我能不能在锻炼过程中加快动作？
- 囚徒健身是否只适合初学者？
- 如何升级到下一式？

### 锻炼程式：次数、强度、频率、常规问题篇

- 为何采用如此少的锻炼次数？
- 自重练习坚持的关键是什么？
- 如何避免失败？
- 为何某些式需要进行 20+ 的高次数？
- 为何我不能每天都进行相同的自重练习？
- 探索一些变式可行吗？
- 锻炼的频率更高些可行吗？

### 特定技巧问题篇

- 水平引体的困难太高了吗？
- 单手引体真的可能吗？
- 为何所有的最终式中悬挂举腿最容易？
- 如何掌握偏重深蹲？
- 监狱中的俯卧撑是怎样的？（译者注：这个问题实际上是有人在问，为什么囚徒中的单手俯卧撑是双腿并拢的，保罗就讲对于监狱中的强者来说，双腿分开的单手俯卧撑太简单了。。。然后讲了一堆监狱中的锻炼方式）

### 更多的囚徒健身内容问题篇

- 囚徒健身会有续集吗？
- 关于抓握、小腿和脖子的练习方式在哪？
- 如何将自重练习和器械练习结合？
- 囚徒的[有氧练习](#)是怎样的？
- 囚徒健身的饮食是怎样的？

### 其它问题篇

- 囚徒健身和壶铃
- 囚徒健身和体操
- 俯卧撑器械
- 囚徒健身和柔韧性
- 关于《[暮光之城](#)》的想法（译者注：真是《暮光之城》，教练的回答笑死我了）
- 是否需要设定训练周期？
- 囚徒健身和弹跳训练法（Plyometrics）
- 关于健身助力带的想法
- 小孩练习囚徒健身安全吗？

## 囚徒健身基础问题篇

### **问题 1：是否所有的锻炼者都需要从第一式开始？**

答：首先，如果你属于下面几种人，那么，肯定应该都从第一式开始锻炼：

身材走样者

初学者

身怀伤病者

体虚气弱者

然后，对于中级或者高级锻炼者很难指明他们应该从囚徒的哪一式开始，原因在于每个锻炼者的具体情况是不同的，而且根据我的经验，大部分锻炼者（尤其是年青男子）倾向于高估自己的运动能力。我已经见过很多锻炼者跳过他们以为简单的部分，认为那是在浪费时间和精力。但实际上那些简单的部分是有它们存在道理的，它们能够让关节和软组织逐渐适应和成长，建立起身体的协调性技巧，并建立一个向肌肉细胞永久供能的缓慢过程。这些没有耐性的锻炼者要么会遇到伤痛，要么会在锻炼的过程中突然“撞到墙”。这是因为他们没有花费时间去逐步建立锻炼的势头；他们从来没有从早期的简单锻炼中储存足够的能量来帮助他们进行接下来的高级锻炼。

中级或高级的锻炼者可能会考虑跳到前面几式从中间开始，但这个决定需要慎重考虑。我见到很多的高级强力狱友，他们嗤笑从第一式开始的做法，认为在“简单”的练习上花费两个甚至三个月是令人失望且没有价值的。但是他们一旦实践过了这些简单的练习，就感觉到像重获新生一般，旧伤开始痊愈，关节和软组织变得更加灵敏，神经系统“重新启动”，一个新的、坚如磐石般的平衡和协调模式开始形成主宰，突飞猛进般的动力。

在你的整个锻炼生涯中投资几个月来获取这样的成果难道不值得吗？天哪，我所知的健身者一年中至少要休息两个月！为啥不考虑做点这样“简单”的练习呢？

回到最初的问题，答案是：否，高级的锻炼者不需要从第一式开始。但是从第一式开始绝不是浪费时间。

### **问题 2：我注意到你不管每项锻炼具体是什么，都觉得有必要把它安排成同样数目的“十式”。我觉得这让你的锻炼体系看起来非常武断，为什么六艺都要有十式呢？**

答：其实并不需要。

这个问题来自一个简单的误解。我将六艺的锻炼过程划分成简单的“十式”，并不代表六艺只有只有十个练习方式。实际上，有远超这个数量的方式。

让我们以俯卧撑为例。当你掌握了标准俯卧撑（五式）后，我在书中的建议是让你升级到窄距俯卧撑（六式），这是个一次性的升级，对吗？

不对。如同我在书中提及的那样，根据你的需要去选择如何升级。与其从标准俯卧撑直接跨越到完全的窄距俯卧撑来，不如从尝试双手比标准更靠近仅一英寸的俯卧撑开始。（我见过不少狱友为了进行这一步在地板上标记下双手的位置。）如果在标准俯卧撑时，你的双手相距 20

英寸，那么从标准俯卧撑过渡到窄距俯卧撑就是 20 步，而非一步！

窄距俯卧撑是如何进行动作过渡的一个简单例子，我同样可以对其它的练习动作进行如此描述，比如：水平引体、偏重深蹲、半引体向上甚至墙壁俯卧撑等。实际上，没有哪个自重练习技巧不能通过这样的技术分解来减小难度或者进行过渡。大部分的练习者只关注更多的重复次数或者更慢的速度来加大强度，这是有效的；但是为何不多关注一下手脚的位置、身体的角度、肢体的杠杆效应？这些同样能够造成巨大的差异。

从某种程度来说，“十式”只是一个虚拟的概念而已，它只是个假设。实际上，每一式都会分解成可能众多的小步骤，每个步骤都有一些技术上的轻微差异。我把这个叫做“隐藏式”，它们是整个锻炼体系中的重要组成部分。一个知晓如何找到并利用这些隐藏式的锻炼者能够更漂亮地保持锻炼进展。在《囚徒健身》中，我描述了不少（并非所有）这样的隐藏式，你可以在每一式的“稳扎稳打”部分找到它们。

那么为什么我要进行“十式”这样十个基本划分呢？...为何不呢？人们喜欢十这个整数，十是个魔法数，我们的数学系统是十进制的；人们拥有十个手指、十个脚趾。只要我愿意，我能够保持这本书大部分内容不变的情况下，使用八个基本式，或者十二个，或者二十个。

“十式”中十个这个数字实际上没有任何含义，不管你需要多少式，你都可以在书中找到。

### 问题 3：我升级到下一式需要多少时间？

答：我训练过的蠢货们十有八九都会问这样一个愚蠢的问题：我升级到下一式需要花多长时间？别问这个蠢问题。试着像个真正的锻炼者一样问正确的问题：我需要在正在做的这一式停留多长时间来获得足够的收获？

记住：升级到下一式不会带来力量。它只是展示力量——你通过上一式的刻苦锻炼获取到的力量。

一个我反复灌输给初学者的概念是：上一式的练习是下一式成功的关键。它们不是敌人——不是一些需要快速冲击的目标。在每一式上花费足够的时间，不要着急，从每一式上获取所有你能获取的收获，享受它们，从表到里地完全掌握它们。当你能够诚实地告诉自己，你已经完全掌握了这一式，并且你记录本上的锻炼次数也达到了升级的标准，那么这可能才是你升级到下一式的时机。

令人悲伤的是，将这种类型的目标化为一个具体的时间限制比如“一式一月”是不可能的。对于某些练习者来说，在第一式上耗费整月的时间完全是浪费，尤其是他们之前已经进行过不少的自重练习时。而另一方面，地球上的所有锻炼者都会遇到回报递减的事实——简短来说，就是你锻炼得离你的潜能极限越近，你就越难以变得更加强壮，其它的一切都类似于此。这代表着你进行的式数越高，达到升级标准的时间就会越长。这不能涵盖所有情况，但是做为一般规则而言，它是准确的。

这种专注于缓慢、有条不紊的进展的方式对于你掌握高级式比如单手俯卧撑、单手倒立撑时尤为重要。我知道一些真正强力的自重练习高手会在锻炼动作的一个很小细节比如手的位置、速度或者支撑方式的提升上耗费两个月时间。他们可能会在“升级”前进行多次这样的调整！

当你进行自重锻炼一段时间后，很容易就会开始去考虑锻炼次数的问题。你会一根筋地想达到升级标准，然后升级到下一式去。但是你的身体是不懂这个次数标准的，它不关心你是否升级到哪一式，身体唯一能理解的就是“力气”。如果能够专注于练习中的速度、控制和节奏，你就能够让简单的练习式变成艰难，这才是你应该去做的。后面的练习式是不会跑掉的，你从前面的练习式中获取到更多的成长和力量，后面的练习式就会更容易。这就是我说的“储存一些力量”的真实含义。

#### 问题 4：我升级到最终式需要花费多长时间？

答：你花多长时间能进行 400 磅的卧推？你花多长时间能把体脂降到 5%？你花多长时间能写出伟大的美国小说？你花多长时间能够再搞个一夜情？

我总是被问到这种类型的问题，我真的、真的希望能够给大家一个答案。但是，如同任何教练一样，我只能告诉你，最终目标的达成是依赖于众多因素的。体操上的成功依赖于你的年龄，你的性别，你的肌腱/肌肉力量，你的肌纤维比率，你的激素水平，你的肢体力量，以及众多遗传因素。其它可控因素比如体重、营养、恢复能力和生活方式同样扮演了重要的角色，而不同的人这些因素都是不一样的。

实际上，在你在训练某人时，你根本无法预测他能走多远。肯定的，你能够看出他们的潜能，但是潜能代表不了任何东西。一个天赋蹩脚，但是拥有强韧精神力的人能够比天赋惊人但是训练懈怠，每晚抽烟喝酒的家伙走得更远。

我前提过，从某种意义上讲，最终式只是个幻象而已。我见过很多猛人完全超越了最终式，最终式完全不代表你锻炼生涯的终点。专注于锻炼的过程，这才是我们的唯一目标。你在过程上投入的时间越长，你的积蓄越丰厚。

#### 问题 5：在《囚徒健身》书中数个地方，你都推荐以 2-1-2 的节奏来锻炼，这个速度是一成不变的吗？

答：我坚信严肃的体操锻炼者应该在运动中总是保持平稳的节奏，缓慢地开始运动比快速运动更加有效。我建议我所有的学生按照 2 秒下去、2 秒上来、在最困难的位置停止 1 秒的节奏来进行锻炼。锻炼者们也应该按照这个节奏进行所有的锻炼——至少在前 5 式如此。

按照 2-1-2 节奏进行锻炼会带来很多强力的益处。首先，它有助于保护关节，并且无损软组织。（我并非说快速锻炼于你有害——只是强壮的关节更有能力处理爆发性的收缩。）平缓、慢速的动作能够帮助锻炼者获取控制和平衡的基础，以及建立一个强大的心灵—肌肉连接。带有讽刺意味的是，从慢速动作开始也能够帮助你更快地变得强壮和健硕。如同任何健美者告诉你的那样，如果靠惯性举起了负重，肌肉就没得到有效锻炼。结果是，在你的训练中放慢动作并消除惯性的影响会真正将负荷转移到你的肌肉和关节中去，正确地促进它们开始新的成长。这就是为何很多囚徒的新兵从一开始就反映肌肉的大小和力量有个突进增强的原因。

最后但同样重要的是——很多囚徒的“牺牲者”会发现——动作放慢会让前几式变得更艰难。（想想哪个更艰难：二十秒十个俯卧撑，还是一分钟十个俯卧撑？）这意味着你能够在低风险下花大量时间来发展肌肉和力量，进行康复性运动，这是双赢的情况。



但是你不必一直保持低速练习，在第五式后的练习，你没必要拘束于 2-1-2 的节奏。在接下几式的练习中提高一点速度是有益的——前提是你一直在进行锻炼。有害的是通过惯性获得比上周多几组重复的次数，然后欺骗自己说那就是“提升”。不要害怕速度的提升，说实在的，在后面某些高难度的练习中，保持完美的慢速几近不可能，并且一旦你达到这个层次出现一些“身体语言”或者冲刺是正常的。

在这个点上（超过了五式）时，如果你还没有进行过爆发力练习的话，应该考虑增加一点附加的爆发力练习了。（关于如何进行的问题，参考后面的“囚徒健身和 plyometrics”）

### 问题 6：我听说《囚徒健身》仅适合初学者，这是真的吗？

答：狗屁。已经有很多人信誓旦旦地告诉我《囚徒健身》只适合初学者或者身体走形的新手。他们之所以那么说，绝对是因为仅尝试了前几式，然后在变得真正强壮之前就停止了锻炼。

由于将墙壁俯卧撑加入到锻炼日程中，我受到了不少的责难。时至今日，我还是不明白这是为什么。在锻炼体系中包含简单的练习就跟让新手使用空杠铃杆做推举是一个意思。简单的练习能够让人掌握正确的动作定势，获取基本的健身效果。但这并不意味着你会一直停留在简单练习的阶段！当你变得强力后会往空杠铃杆上加上杠铃片的。

同样地，如果你已经严格按标准姿势、慢节奏完成了前几式，发现它们对于增强力量而言已经过于简单，那么就该升级到后面更难的了，白痴！

达到能够完成以下练习的阶段：

- 5 个双脚并拢的单手俯卧撑
- 5 个单手引体
- 10 个倒立撑
- 20 个单腿深蹲
- 20 个标准的悬挂举腿
- 10 个铁板桥

然后回来告诉我你不够强壮，然后我就会承认《囚徒健身》只适合初学者。

### 问题 7：我正式开始练习《囚徒健身》了，我真的想知道怎样让我的自重练习提升一个等级，我应该怎么做？

答：我已经数次被问到这个问题了，给出的都是同一个答案：去买一本 Pavel Tsatsouline 的《徒手斗士》。（译者注：已经有吧友做了相关介绍：<http://tieba.baidu.com/p/2810326468>）

我这么告诉你并非出于利益因素，我不能从你买的这本书中获取一分钱。我这么告诉你的原因是这个作者的理念已经超越了其它自重健身者数年，去买他的书吧。

### 锻炼程式：次数、强度、频率、常规问题篇

**问题 8：**我听说不少的囚徒在他们的单间中每天训练数个钟头，但是在《囚徒健身》中，你建议只做短短的几组。我想尽快地获取并加强我的力量，难道我不应该延长一点锻炼时间吗？

答：父老乡亲们，如果你们想要获得力量，得懂一点常识。力量和耐力是相互对立的。力量练习是一个短线操作，针对获取力量的刺激只会在一个很短的时间内产生。因此，获取力量的刺激是无法累计的。

我明白你们的想法，你们会问：但是保罗，你说的“获取力量的刺激无法累计”究竟 TMD 是什么意思？意思是，在训练中，所有组的锻炼不能累计计算效果。

让我举个例子来说明，如果你在第一组中卧推 500 磅，然后第二组卧推 50 磅，身体不会认为你进行了 550 磅的卧推的，获取到的也仅是 500 磅的力量刺激。当你身体适应了 500 磅的刺激时，后面的 50 磅有什么作用？没有，只是浪费精力罢了。

自重锻炼也是一样的道理。如果你想获得力量和肌肉，必须使用最大负荷的锻炼组。（但是千万不能力竭！）如果你在学习掌握一种新技巧，那么锻炼三组或者四组都是可以接受的。但如果是为了获得最大的力量和肌肉，保持低组数高强度才是合理的。在高强度下奋斗哪怕是一组也能收获良多。我通常建议进行两个“锻炼”组，做为双保险。

回想我在监狱时，通常进行很多锻炼组——甚至一天上百组。这增强了我的耐力，但是对力量增长毫无帮助。实际上，随着我的锻炼次数增多，我的绝对力量反而递减。监狱中的人们整天锻炼并非为了获取更大的力量和肌肉，他们只是以此消磨时光罢了。

如果你没在监狱中，有着正常的生活和社会责任，你也像囚徒那样整天长期地、辛苦地锻炼数小时以上，你就是个 2B。超过正常增长力量需求的锻炼完全是浪费，它不仅消耗了本应得到更好利用的能量，还会刺激关节并拖长了恢复时间。

**问题 9：**有关于锻炼精神方面的建议吗？怎样能够让我坚持下去？

答：《囚徒健身》是一个艰苦的项目。同其它激烈的力量训练一样，它会让你感受到肉体上的艰辛；而且不限于此，它同样会让你在精神上也倍感艰辛。它没有华丽的设备让你觉得有趣，也没有团队的力量让你奋进——你需要孤独地训练，并忍受这份孤独。它需要极大的耐心和坚韧来坚持自重训练，并且周复一周地增加重复次数。它是斯巴达式的训练。如果缺乏自控和自律，你无法掌握它的动作。这些因素让《囚徒健身》成为一种让人难以承受的最艰难的锻炼方式。它只存在于监狱中这么久只是因为囚徒们没有其它的选择——至少，没有真正有用的替代品。

在监狱外，实际训练时真的是很难长期保持对一种训练方式的专注。我经常为人们制定锻炼计划，告诉他们要坚持六个月，然后发现他们没到六个月时就已经换成其它锻炼方式了。我问他们为什么放弃自重练习，得到了各种答案：我感觉它没啥效果...我看到另外一种锻炼方式或许会更有效...我体重下降了...我极其确信我会丧失肌肉维度...等等等等。但是当我去详细了解情况并询问这些人是否按照《囚徒健身》中的方法进行练习时，他们总是回答“是的”。实际上，这些人中的大部分仅仅是每个周末增加几组练习而已。



从心而论，自重锻炼实际上是很难被搞砸的。你开始运动，努力锻炼，增加次数，然后升级到更难的动作。这是最纯粹的渐进式训练。如果你按照这个模式正确前行，几乎不可能不变得更加强壮。中途退出的人没变强壮是因为缺乏实际的行动进展，他们不可避免地因为心理因素而退出。

如果我能把坚持长期锻炼的要素浓缩为一句话，它应该是：一个坚持长期锻炼的人应该明了如何让锻炼充满乐趣、从锻炼中收获乐趣。厌倦的情绪如同癌症一般，通过每几个月改变一下你的日常锻炼方式来避免它。这样的改变不需要特别激进或者特别高效。下面给出一些建议：

- 改变练习的顺序
- 改变重复次数的范围
- 改变组数
- 改变练习的速度
- 添加一些变式
- 设置一些新的中/短期目标
- 暂时专注于爆发力练习
- 改变锻炼的频次
- 添加一些佐料：颈部锻炼，抓握训练，小腿训练和有氧运动
- 混合一些技巧练习，平衡练习，体操，杂技
- 交叉练习：拳击，武术，摔跤
- 针对一个动作进行专项练习
- 来点超高次数的超级组练习

如果你足够灵活并富有创造性，很容易摆脱厌倦的情绪。不要因为放弃而损失了应得的收获。当然，如果你的训练确实太艰难，不时放松一下是正确的，这让你回来时能够挑战更高的难度。但是如果你确实要彻底脱离自重锻炼计划——或许是重回器械锻炼的行列——你只需每周添加一次全身的体操锻炼，这样，如果你以后想回到囚徒健身的行列，你也不会丧失基础。

最后，再多的技巧也没法弥补锻炼不勤。这跟增大肌肉和力量时会减少脂肪一样确信无疑。约翰·杜·凯恩估计正式开始囚徒健身的人群中最多只有 **3%**能够长期坚持，下定决心成为这样的徒手健身精英吧。

## 问题 10：为什么我不能锻炼到力竭？

答：在自重训练领域中，坚持高强度练习是成功的关键。我并非“轻松”或者“简单”训练理念的信徒。假定你身体健康四肢健全，然后你通过前几式将关节和肌腱锻炼到能够承受更大强度的练习，那么就没必要松懈。你需要在练习中加大强度——真正的高强度。你练习的强度越大，你收获越多。锻炼是一件很严肃的项目，请认真对待它。

但这并不意味着你需要锻炼到力竭。为对力竭概念不熟悉的人解释一下，“力竭”的意思是你不断重复你的锻炼组直到无法再做一次锻炼为止。

某些非常专业的运动员——特别是健美运动员——采取这种方式来锻炼到极限。力竭锻炼法的主张者之一是 **Arthur Jones**，运动理论家，古怪的天才，**Nautilus** 运动器械的发明者，当他训

练运动员时，他会把他们推向难以想像的极限。当运动员们无法对抗重力再举起一次杠铃时（动力性练习），他会让运动员保持举起杠铃的动作（静力性练习）直到完全力竭为止。Jones 曾经说过，除非双手已经疲惫到无法握紧杠铃，否则锻炼就不能算结束。

采用这种方法训练的人会乐意告诉你，此方法优点和缺点并存。就像我刚刚说过的，锻炼的强度越高，你的收获越明显，锻炼到力竭绝对能够在很短时间内带来非常大的收获。但是这样的极限强度会给你的身体带来损伤，更不用提精神上的压力了。Jones 甚至执枪威胁他某些运动员进行极限锻炼，这并不有趣，这是一件残忍的事情。进行了数月这样的训练后，整个身心都会极力反抗这样的折磨。

尽管这种极端的方法存在种种的潜在好处，我并不认为自重锻炼者应该锻炼到力竭。自重锻炼，简而言之，就是学习如何控制身体的方法。控制是自重锻炼的核心原则。但是，当你锻炼到力竭时，很明显，你已经失控了。失控在自重练习中同样代表不安全。在倒立时力竭代表着你无法支撑住身体——你会猛烈地倒向地面，而且是头先着地。同样地，当你在进行引体向上时，你不会希望肌肉突然“力竭”的。当你在进行复合的全身体操练习时，你应该让四肢保留一点能量来保障自己的安全。

记住，Jones——力竭式锻炼法的主要提倡者——他的身份首先是运动器械的制造商。他通过向全世界的健身房贩卖他的 Nautilus 器械在 70 年代成为百万富翁。Jones 的健身理念是为促销他的健身器械而设计的。在健身器械上练习到力竭和在体操中练习到力竭是完全不同的两个概念。器械能够“锁定”你的位置，并 100%地保证运动的轨迹。当你的肌肉无力时，你不会摔倒或者动作移位。这让训练到力竭更加安全。但遗憾的是这种保持“锁定”的特性同样让器械在力量训练中有所缺陷，因为它剥夺了身体保持自身稳定的协调性。而正是这种协调性负责将全身整合成一个整体；缺失了这样的整合，是无法得到真正有用的力量的。

你不必为了变强壮而锻炼到力竭。当你采用体操动作进行锻炼时，你应该尽可能地加大强度，但是至少保持能够再重复一次的体力。这在激烈的锻炼过程中确实很难衡量，所以这儿提供一个简单的标准，当你的动作开始变形时就停止锻炼。如果你感觉需要增大强度超越这个标准，一定要抵制锻炼到力竭的诱惑。与之替代地，或者进行一些局部锻炼，或者稍事休息然后再进行一些标准动作的练习。单纯的静力性训练只应该由非常有经验的锻炼者在特定情况下考虑。

**问题 11：为什么你制定的锻炼标准都需要这么高（通常 20+）的重复次数？我认为低次数对增强力量更好一些。**

答：《囚徒健身》实际上是基于“双重进展 double progression”训练方法（译者注：关于 double progression 的 意 思 可 以 参 考 [muscleandbrawn.com/understanding-single-double-and-triple-progression/](http://muscleandbrawn.com/understanding-single-double-and-triple-progression/)）进行设计的。意即你在一个既定水平上（译者注：比如说囚徒六艺中的某一式上）进行锻炼，不断增加重复次数，直到达到一个预定的目标次数。达到这个目标后，你会增加锻炼的阻力（译者注：在囚徒中就是升级到下一式），降低重复次数，再重复之前的过程。

事实上所有已知的力量锻炼体系都含有双重进展的方法。不管你使用哑铃、器械或者壶铃，基本的原则都是一样的：在固定的水平上进行锻炼，直到达成目标数量，然后提升阻力并开始下一次循环。你在锻炼中首先是增加锻炼量，然后再增加强度（因此称为“双重进展”）。而自重

和外部负重的力量训练唯一不同的地方在于自重锻炼的“阻力”来自动作的难度，而不是往杠铃杆上增加更大的重量。

在监狱的自重锻炼体系中，典型的做法是使用更高的目标重复次数；至少 10 次，通常会提升到 20 次或者更高。为何要如此进行跟自重锻炼的内在逻辑有着紧密关系。通常，从一个自重锻炼的练习升级到另一个更困难的练习时，代表着对力量要求的大步提升。比如，从单臂半引体向上（第八式）升级到单臂辅助引体向上（第九式）就是一个典型的例子。理论上进行三次重复能够“更好地发展力量”，但是如果你仅能进行三次单臂半引体向上，升级到单臂辅助引体的机率几乎是零！

在自重锻炼的过程中，最佳的升级时机是在尝试更高难度的动作之前，尽可能多地从当前的练习中获取足够的力量，直到无法得到任何收获时。而判断是否真正掌握当前动作的最佳方法之一就是高重复次数。从这层意义上来说，自重锻炼者可以将高重复次数作为一个力量判断工具。（一个能进行两次单腿深蹲的锻炼者，和一个能够进行二十次单腿深蹲的锻炼者，谁更强壮？）

与之相反，如果你使用器械负重练习，低重复次数是良好的选择。假设你能够负担 100 磅的重量进行三次重复。如果三次重复是你的动作目标，你可以往杠铃杆上再加 5 磅的重量进行下一轮的锻炼。这仅仅将一组的负荷增加了 5%而已。但是在自重锻炼中，你很难在练习中加上这么细微的、可量化的负荷。最可靠的方法就是专注于更高的重复次数上。低重复次数的锻炼组会让锻炼过程更加艰难。比如说，如果你只能做四个俯卧撑时，再增加一个重复就相当于让负荷增加了 25%。但是如果你能做 20 个俯卧撑，增加一次重复就仅仅增加了 5%的负荷而已。所以说，高重复次数的锻炼组更加易于控制，并且能够让锻炼的过程更加平稳。

除开锻炼过程中的统计意义外，高重复次数比低次数来还有一些实际的好处。首先，高次数更容易增加肌肉。你能够在不达到疲劳的情况下变得强健，但是如果你想要长块，就需要充分燃烧肌肉了。高重复次数能够帮助你做到这点。高重复次数能够强化心血管系统，预防和治疗损伤，并且还能增加肌耐力。弥足珍贵的是，高重复次数还能增强意念和肌肉之间的联系。另外还有个被忽视的因素，高重复次数也让锻炼者学习到控制。当你勉力完成练习时，很难对动作进行完美的控制；但是负荷略轻一点时，你就有更多的回旋余地了。完美是触手可及的，宝贝。

我并不是说低次数就跟瘟疫一般要极力避免。偶尔做点改变，尝试一下低次数是不赖的选择。比如说，你在摸索一个新的练习动作时，或者你感觉更强壮时，或者你仅仅是想为练习添加一些变式。在这些情况下，引入一些低次数的练习是个好主意。但是如果你想长期进行自重锻炼，低次数并不合适。

## 问题 12：为什么我不能每天进行相同的自重练习呢？

答：嗯，你可以这么做——在某些时间你还应该这么做呢。如果你的目标是学会特定动作的技巧时，你就应该每天去练习它——确保你不会锻炼过度。这样的锻炼方式本质上而言是运动学习的一种形式。它训练了神经系统，神经系统为人们提供高速反应的能力——有时是秒级的反应能力（想像一下空手道或者跳舞所需要的技巧）。这种情况下，你甚至需要在一天中练习很多次。

然而，如果你想要增大你的力量和纬度，这种神经性的训练方式就无法达到你的目的了。同神

经系统需要训练一样，你需要训练你的肌肉系统。你的神经系统如同已经安装的软件一样，只需重新设置它，让它变得更高效。这是为啥神经系统能够适应得非常快的原因。但是肌肉系统不一样，它需要增加新的硬件——增大肌肉纬度——才能重新适应，这就是一个长期的过程了。

你的肌肉是通过化学能量来提供力量的。如果你消耗了这些化学能量——通过艰苦的、让人疲劳的锻炼——就会在细胞层面触发本能响应。你的身体会向肌肉提供更多的化学能量，让它能够负担起同样艰苦的技巧。但是重生并构建起这些能量储备对身体来说并不轻松，它需要花费时间来完成。这就是你需要至少休息 48 小时后再对同一肌群进行锻炼的原因。对于很多普通不用药物的锻炼者而言，休息个一整周——或者更多——才是更合适的。如果你一直保持这个“消耗—重建”的过程，化学能量就会显著累积，你的肌肉纬度就会变得更大。所以如果你想增加纬度，努力锻炼，消耗你的肌肉，然后在重新锻炼它们之前让它们休息一段时间。

在囚徒健身的系统中，唯一不符合“消耗重建”原则的是巩固训练。如果（尽管已经经过了艰苦的锻炼并且“充分地储存了力量”）你发现升级到下一式还是几乎不可能时，可以每天使用高频率、低次数、不疲劳的巩固训练来尝试无法完成的动作。这是一个能够建立信心、增强协调、锻炼神经系统来跨过障碍，熟悉新的动作技巧的高级囚徒策略，并且不用耗尽肌肉力量。不幸的是——如同任何神经适应性能力一样——这样的提升通常很迅速，因此会放大收益递减效应。出于这个原因，囚徒们通常只在短期内使用巩固练习，充分利用它渡过动作难关。

不可避免地，某些人会把囚徒中的巩固练习看作跟 **Hardstyle** 练习者的 **grease the groove**（**GTG**，译者注：详情可参考 [leanandmuscular.org/greasing-the-groove.php](http://leanandmuscular.org/greasing-the-groove.php)）方法一样。但是（据我来看）这两者是不同的，不管在目的还是方式上。**GTG** 是一个把力量练习看成技巧练习的长期力量方法论，而巩固练习仅仅是一个短期的策略，用于让练习者“感受”某些不可思议或者不常见的自重技巧。虽然两者都建立在神经/心理适应性的基础上，但是 **GTG** 可能是一个持久性的效应，而巩固练习仅是一个让练习者能够“解锁”一个新的高级动作技巧的小花招，能够让练习者将新的动作纳入到练习计划，重新开始力量构建。另一个不同点在于，**GTG** 根据你的目标不同，能够应用在各种范围的训练次数中。另一方面，巩固练习仅仅应用于低次数练习——如果你已经能够完成高次数的练习动作，就不需要巩固了，你只需要努力练习它，然后按照囚徒的体系坚持进展就可以了。

最后一点：如果你想在最短的时间里尽可能地增大肌肉纬度，你需要做的是在很短的时间让你的肌肉尽量疲劳，然后休息等待它生长，没有其它的方法。不管你是使用自重训练，还是使用杠铃，或者哑铃，或者高级训练器械，或者沙袋，都没有区别。日常的巩固训练更类似于一种作弊的技巧，它能帮助你锻炼到神经系统，但它无法让你增大纬度并且让收益递减效应来得更快，所以谨慎地使用它吧。

**问题 13：**我读过的大部分关于锻炼的书或者文章都会为读者制定一个锻炼计划。但是在《囚徒健身》中只有一个独立章节是关于这方面的，为什么呢？书中提到的计划就是你唯一赞同的吗？

答：首先，不少人写信告诉我他们开始“囚徒健身计划”了，这是不当的。“囚徒健身”并非一个计划，它只是一种方法。

我可以迅速地以几句话总结这个方法：

- 1、选择一些复合型的自重运动，总之，要能够锻炼到全身的。
- 2、在每个自重运动上努力锻炼，直到能够达到预计的目标次数为止。
- 3、当你达到目标次数后，升级到同一个运动稍微更难的动作版本上去。
- 4、重复第 2、3 项。

书中的大部分内容都是在讲第 3 点，在书里面，我主要是在展示囚徒们如何通过改变运动的位置、姿势和范围来让任何自重锻炼动作从“简单”变成“这 TMD 的不可能”的地步。不管读者们是否喜欢我的描述，我都希望《囚徒健身》的读者能够明白，任何自重锻炼动作都能够通过一系列平缓地过渡，从初学者水平达到精英级别。如果我能够做到这点，我觉得我已经达成了一项非常重要的成就——帮助体操回到力量锻炼的领域。

如果你仔细思考一下，这个方法——达到一定重复次数，然后增加强度——和杠铃训练的方法基本上没什么差别。我是想通过《囚徒健身》把我和其它很多人使用过的一个坚实的、[锈迹斑斑](#)的旧杠铃传递下去，它有大量的杠铃片——足以应付你的所有需求。一旦你拥有了包含足量负荷铃片的杠铃，你可以选择任何你喜欢的计划来使用它进行锻炼。有的计划可能很好，有的可能不好。但是总会有海量的计划供你选择，并且这些计划跟杠铃本身已经没啥关系了。

《囚徒健身》就是这样的，不要把方法——渐进式的体操锻炼——和计划混淆起来。当然，我在某个章节里面给出了我认为最好的计划。但是不要变成计划狂人，为什么呢？因为单纯的计划，不管它多么好，都替代不了你的整个生活。所以，专注于方法而不是计划上吧。

至于计划调整，你应该给每个计划三个月时间来检验其成果。但是除此之外，我会每隔几个月就理智地重组锻炼计划。你也应该学着这么去做——做自己的教练。新的尝试，更多花样，做出改变，甚至自己发明新的方式。如果你正在增加重复次数，改变锻炼方法，或者升级到更困难的方式，你就行进在正确的道路上，保持这个势头。

#### 问题 14：更高频次的锻炼计划模板？

答：我经常会被问到为什么给大家推荐的是低频次的锻炼计划——在大多数情况下，你在一周内只需努力锻炼一次某一式。最简单的答案是：这样的计划是有效的。我是——通过良好休息来获取最大力量和成长——这个理念的忠实信徒。记住：当你训练时，身体是不会成长的。锻炼只会破坏你的肌肉，休息才能让你成长。

我一直迟疑着是否向大家推荐一些高频次的锻炼计划。为什么呢？因为如果我推出它们，大部分人就会直接开始使用它们！这可不见得是什么好事，宝贝。从固定低频次的锻炼计划（比如：渐入佳境计划）开始，看看自己的进展，这样明显更为妥当一些。如果你通过每周的锻炼都能取得进展，为什么要增加锻炼频次呢？这就是为什么我在《囚徒健身》中推崇的都是低频次计划的原因：初试身手、渐入佳境、炉火纯青。

但是在某些情况下，提高锻炼频次是实际有效的。比如说一个休整一段时间后重新开始的锻炼者，肌肉的记忆能够支持高频次的锻炼；或者是选择低强度方式的锻炼者，高频次也不是问题；或者是拥有异常强大恢复能力的锻炼者，进行了高频次的锻炼也能够完美恢复；等等等等。在这些情况下，我乐于为他们提供一本关于如何有效进行高频次锻炼的“秘籍”。我不愿意把这部分内容包含在书中，是因为一大波锻炼者（心太急、太年青，或者仅仅是缺乏耐心）会直接跳过其它对他们更有帮助的计划，直接开始使用高频次的锻炼计划。实际上，针对大部分不用药

物的锻炼者，低频次锻炼计划对他们更合适，这些高频次的计划除了拖慢他们的锻炼进度外别无他用。当他们使用了这些计划并发现没有良好进展时，猜猜谁会被骂？当然是作者我，去TMD！

我在下面列出了四种高频次的锻炼计划，我不想在书中囊括它们，但是我很乐意在此处推出它们——把它们放在网站上往往能够吸引更有经验的自重锻炼者。也就是说，不要因为过度使用或者使用不当这些计划而来责骂我。要知道，今天早上我撞倒了一只小狗，这已经让我的生活充满负疚感了。

下面是具体的计划：

## 1、初试身手 2.0

这个版本的初试身手计划和基本版的不同在于，2.0版是每两周针对某一式进行三次练习，基本版则每两周进行两次。这个计划能够帮助有经验或者是恢复力强的锻炼者来适应并以囚徒健身的体制进行成长。它同样也能够帮助休整了一段时间的锻炼者重返囚徒健身的队伍。

——初试身手 2.0

——周一：俯卧撑 2-3 组 举腿 2-3 组

——周二：无

——周三：引体向上 2-3 组 深蹲 2-3 组

——周四：无

——周五：俯卧撑 2-3 组 举腿 2-3 组

——周六：无

——周日：无

——在下周继续重复，轮流执行两个锻炼组

初试身手 2.0 和基本版是一样的模式，仅增加了一点锻炼次数。你在周一进行俯卧撑和举腿，周二休息，周三进行引体向上和深蹲，周四休息，然后周五又进行俯卧撑和举腿。然后在周六和周日进行完全的恢复性休息。接下来的一周，你会从周一引体向上和深蹲开始，周五也是这两项，仅在周三进行一次俯卧撑和举腿。在第三周，你又回到了第一周的锻炼计划，如此循环。这个计划仍然提供了相当多的休息时间，但是它对于某些人来说可能仍然显得有些锻炼过量。记住，我在此处使用周为循环周期只是为了方便解释，这并非一成不变的。七天这个时间段没什么特殊的。如果你在尝试这个计划时发现需要在其中添加更多的恢复天数，完全可以自行添加。比方说，有些人可能进行俯卧撑和举腿，然后休息两天，再进行引体向上和深蹲，然后再休息两天，而并不依赖于一周这样的固定时间周期来进行锻炼计划的循环。记住，采用囚徒自重锻炼理念，你不会被类似于健身房周日关门这样的情况所限制。你可以根据你的个人时间安排和恢复情况灵活安排你的锻炼，而非配合健身房的时间计划。

## 2、艰苦岁月

一组足量的俯卧撑甚至比卧推要求更高，一个自重锻炼者平均每周只需进行一次足够强度的俯卧撑练习——为什么俯卧撑如此特殊呢？我建议大部分的锻炼者每周只进行一次俯卧撑练习的另一个原因是倒立撑会锻炼和俯卧撑相同的肌肉。如果你同时做这两式，就会在一周内对同样的肌群进行了两次锻炼。下面的计划——艰苦岁月——通过在每周的锻炼中增加了第二项引体动作：水平引体来平衡发展。于是你每周就有了四项针对上半身的锻炼（俯卧撑、引体向上、倒立撑、水平引体）。这个计划适合六艺中大部分过了第五式的中级



锻炼者。

——艰苦岁月

——周一：引体向上 2-3 组 倒立撑 2-3 组

——周二：无

——周三：桥 2-3 组 举腿 2-3 组 深蹲 2-3 组

——周四：无

——周五：俯卧撑 2-3 组 水平引体 2-3 组

——周六：无

——周日：无

水平引体是对任何计划的一个良好补充，和普通引体锻炼垂直拉力相反，水平引体锻炼水平拉力。这个组合非常有效，俯卧撑和倒立撑亦然，它们分别锻炼了垂直和水平的推力。一个计划中包含了这四种练习能够对上半身从各个角度进行锻炼。

理想情况下，这个计划是针对已经超越了水平引体的锻炼者——你应该已经是这项练习的专家了。当你重新将水平引体纳入计划时，你需要让它重新充满挑战并且能够升级。记得运用囚徒健身法则，改变杆的位置（随着锻炼的渐进逐步降低杆的高度）；使用不均匀的抓握方式（逐步减小某只手的力量，让另一只手承受更大的压力）；采用窄距抓握（来锻炼屈肌——手臂的薄弱环节），等等等等。你懂的，嗯？

这套计划给了上半身更大的压力，每周会进行两次不同的俯卧撑/引体练习，而针对下半身（腿、腰和臀部肌群）每周只进行了一次练习。对于想要急速增加躯干和手臂的维度和力量的人来说，这是个好的选择，前提是你要有足够的精力来恢复并适应它。这个计划同样对那些已经进行过充分下半身锻炼——比如跑步、骑自行车——的锻炼者加强上半身锻炼非常有用，它不会让下半身锻炼过量。

### 3、渐入佳境 2.0

渐入佳境 2.0 和它的基本版同样采用三项循环的计划，但是基本版是每周进行三项，2.0 则是按天连续进行。这三项锻炼会每三天循环一次，然后按照上帝创世原则在第七天进行休息。这个渐入佳境的高级版本仅适用于已经锻炼过数年的专家级锻炼者，需要远超常人的恢复能力才能支撑。

——渐入佳境 2.0

——周一：俯卧撑 2 组 举腿 2 组

——周二：引体向上 2 组 深蹲 2 组

——周三：倒立撑 2-3 组 桥 2-3 组

——周四：俯卧撑 2 组 举腿 2 组

——周五：引体向上 2 组 深蹲 2 组

——周六：倒立撑 2-3 组 桥 2-3 组

——周日：无

这样的锻炼计划并不适合大部分人，它安排每周锻炼六天，仅休息一天，并且每周会进行两次同一式的练习。它对于心急的锻炼者来说可能看上去很美，但是过多的锻炼并不意味着你能够进展得更快。锻炼的质量远比数量重要，并且绝对不要忘记休息时你才能成长。如果这个锻炼计划超过了你的身体恢复速度——针对大多数人来说必然如此——你应该跳回到之前的锻炼

计划中去。

甚至对于已经适应这套计划的高级锻炼者来说，如果发现锻炼已经影响到睡眠和放松，这个锻炼频次也已经过量了。同其它的计划一样，这个计划也能够根据具体需要进行修改。如果感觉没能得到足够恢复，或者动作重复次数在下降，你可以在计划中增加休息的天数。

#### 4、旋转门

我发现采用高频次计划的一个普遍问题是，在进行了头一两次练习后，锻炼者通常就丧失了动力或者完全放弃了锻炼。旋转门计划是为那些发现自己在运动中有充沛的精力和长足的耐力的人准备的。如果你就是这样的，那么这个计划会非常有效。你可以在感觉状态下滑时往计划中加入任意休息天数。

——旋转门

——第一天：引体向上 2-3 组 深蹲 2-3 组 俯卧撑 2-3 组

——第二天：无

——第三天：倒立撑 2-3 组 举腿 2-3 组 桥 2-3 组

——第四天：无

——不断循环持续这两项锻炼，练一天歇一天。

你会在两天完成六艺，每天练习不重复/冲突的三艺，两天之间休息一天。这实际上是个四天计划，你可以根据自己的需要一直重复它。

这些计划都是围绕着六艺进行的。关于更多你想添加进锻炼计划中的内容（有氧训练、反射训练、敏捷训练等等），我会在《囚徒健身 2》中给出更多的建议计划。

### 特定技巧问题篇

**问题 15：**我听说不少囚徒在监狱中每天锻炼数个小时，但是在《囚徒健身》中，你只让我们锻炼极短的时间。现在我能做不少引体向上，但是想升级到水平引体对我而言也太难了点。

答：水平引体在引体系列中是第二式，它不会比第五式的标准引体更加困难。在困难级别中，你应该发现水平引体的难度正好在垂直引体（第一式）和折刀引体（第三式）之间。如果你的情况并非如此，你应该改变一些东西让它符合这个难度级别。

就像我在书中指出的一样，改变水平引体的难度非常简单。基本上来说，抓握的单杠越高，这式就越简单，因为单杠越高，就会从脚跟上得到更多的助力来减轻手臂的压力。

如果你按照书中展示的动作标准——把身体拉到髋部的高度来进行水平引体确实太困难，你可以试着把手的位置抬高，不要超过胸部的高度。（这并不像听起来那么复杂，只要找到你需要高度的两个坚实物品，然后放根杠子在它们上面并保障安全就可以了）

按照新的高度标准勤奋努力练习这一式，然后逐步增加次数达到升级标准。当你达到升级标准后，可以在下一次练习中增加一些折刀引体的内容继续你的锻炼。如果在折刀引体上你无法达到训练目标的初级标准或者感觉折刀引体实在太困难了，再返回到水平引体，把高度降下一点

来，重装进行练习，努力达到升级标准，然后再次尝试折刀引体。不断重复以上循环，直到折刀引体对你来说已经足够安全和易于掌握为止。

体操的锻炼进程并非脑部手术那么精准无误差，当你在某个难度级别努力练习，完全掌握它之后，你会升级到更难的动作上去，然后再重复这一过程。如果某个动作对你来说确实过于困难，那么想办法降点难度；如果某个动作确实太简单，那么想办法增加一点难度。《囚徒健身》，再加上你身体的本能反应，足以指导你如何去进行这一过程了。

### 问题 16：我从来没有见过单臂倒立撑，这个动作真的有可能吗？

答：是的，单臂倒立撑是完全可能的，我曾经做到过，我还看到其它很多人做到过，并且我还教导过不少人完成过它。反对者们宣称这一式并不可能只是因为他们没有实际见到过，并且不理解人体的潜力有多大。

身体是你让它做什么它就做什么。在 1950 之前，人们都说 400 磅卧推是不可能的，然后 Doug Hepburn 在 1950 年完成了这个任务。三年后，他将卧推的重量加到了 500 磅，而现代的专业运动员能够卧推两倍于此的重量（译者注：从已有资料中来看，卧推 1000 磅以上的都是使用了卧推背心的，没有例外，这个应该不能完全算成人体的潜力了，只是为了追求数字而已）。涉及到人体潜力时，不要相信这些反对者的话。

如果单臂倒立撑像卧推一样流行，你就肯定会在各地的健身房中到处看见人们做单臂倒立撑了。但是令人悲伤的是，至少在监狱外，单臂倒立撑已经是个过时的项目了。而在监狱里，很多地方单臂倒立撑仍然比卧推流行，因为你可以在任何时候，在你的单间狱室中去练习它。

并非仅仅自重练习随着时间变得过时而销声匿迹，重量练习也渐渐步入后尘——包含其中最精华的部分。卧推就是一个典型的例子。大概在 100 年前，伟大的 Arthur Saxon 在正式场合下成功卧推 370 磅（非正式场合还有更高的记录）。跟倒立撑一样，这个练习已经被现代的健身界所忽略。去看看 Youtube 吧，你根本找不到能够卧推超过 200 磅的强人。这是否意味着 200 磅以上的卧推是“不可能”的呢？根本不是——在类固醇和生长激素出现之前的年代，Saxon 已经能够完成近似两倍于此重量的练习了！

下次再有人告诉你单臂倒立撑是“不可能”的时候，记住以下事实。人体能够卧推超过 1000 磅的重量，硬拉（jerk）580 磅，弯举（bent press）370 磅。现在你来告诉我一个 180 磅的锻炼者用一只手半推（half press）起他的体重（或许还用腿做了辅助支撑）是“不可能”的？

绝非不可能，我的朋友，不要再和“不可能”相伴了。

### 问题 17：大部分的“最终式”都代表着自重力量锻炼体系中的巅峰成就，但是悬挂举腿看起来并不符合这个难度标准，为什么它如此不同？

答：在监狱健身文化中，悬挂举腿是腹部练习的王牌动作。这个基础、简单的动作锻炼了整个前链（anterior chain），增强了抓握力，同时提高了脊柱的灵活性和臀部力量。只要你使用它努力练习，就能练出魔鬼六块来。

尽管如此，确实还存在很多锻炼核心区的更难动作，比如说体操中的某些练习动作。但是监狱

锻炼并非体操。大部分强壮的监狱锻炼者更趋向于储存他们的能量来构建更加强壮的肩背和手臂，而不是关注专门针对腹部的训练。这只是监狱健身文化的实际情况，它也忠实地在《囚徒健身》书中得到了体现。

所有的“最终式”实际上只是一个虚拟的目标而已。它们并非锻炼的终点，而是预设力量锻炼旅程中的里程碑，仅此而已。如果你已经达到了能够轻松按标准进行两组 30 次悬挂举腿时，没有什么能够阻止你去进行些更难的腹部锻炼动作。但是当你达到这一水平时，你可能会发现你对目前的腰腹力量已经很满意了。

记住，腰腹会参与到所有的自重练习动作中。当你在做俯卧撑、深蹲、[引体向上](#)和桥时，你的核心区已经得到锻炼了。腹部肌肉在生理上就是和身体其它部位协同发力的，单独锻炼它让它超过了其它部位的发展是毫无意义的。这就是为什么许多强大得令人难以置信的锻炼者不进行特定的腹部练习的原因。

总结一下，如果你想进行腰腹锻炼，几组严格的悬挂举腿已经足以为你提供所需的力量了。

**问题 18：不久前我刚学会了单腿深蹲，但是当我开始练习囚徒时，我发现偏重深蹲对我来说还是很困难，能给点建议吗？**

答：偏重深蹲是增强平衡性、柔韧性和关节力量的上佳“秘密武器”，但遗憾的是，由于将脚后跟放在一个篮球上进行深蹲确实难度不小，所以很少有锻炼者花时间来掌握这个关键性的动作。结果，有一大票能够做单腿深蹲的锻炼者仍然缺乏技巧或者力量来完成偏重深蹲。

这就导致了一些人错误地认为偏重深蹲确实比单腿深蹲更加困难，这并非事实。如果你询问采用囚徒体系循序渐进锻炼的人，他们会（在掌握了第六式窄距深蹲后）告诉你偏重深蹲是一个很容易达成的目标，但完全的单腿深蹲仍然遥不可及。如果你还无法完成一个单腿深蹲，偏重深蹲能够帮助你达到这一目标，在你单腿蹲到最低点时有个辅助篮球能让你借力向上——同时这也让你的身体在最低点更加稳定，并且保障了你的姿势是完美的坐势。（译者注：这儿的坐势可以跟“深蹲时屁股向下要有坐的感觉”这句话相印证）

那些能进行单腿深蹲但无法搞定偏重深蹲的锻炼者应该退回到偏重深蹲上并努力练习它。掌握好偏重深蹲绝对能让单腿深蹲完成得更好，它会让你在做单腿深蹲时动作更标准，并提升你的平衡性，在最低点时更稳健而且不用依赖“反弹”起身。

很多感觉偏重深蹲不可能的人其实仅仅需要进行一些小的调整即可。比如说，一般体型的锻炼者把脚后跟放在篮球上可能位置正好，但对于腿稍短些的人来说，篮球就显得略高了，这会让他们重心后移，有摔倒的危险。这类人就应该去找一个更小点的球。（足球就比篮球小一点。）但即使是手臂较短或者体形较差的锻炼者，使用篮球的偏重深蹲仍在其能力范围内——在“稳扎稳打”中提供了把这个练习分解成多个阶段的方法。

记住：在体操锻炼中遇到挫折时，你应该总是去练习你力所能及的部分——而不是绝望地尝试你无法企及的高度。如果使用篮球的偏重深蹲太困难，那么你就用低一点的坚固物品代替它，可能是叠起来的几块砖或者几本书之类的。当你用这种方式掌握偏重深蹲后，就可以逐步增高砖/书，直到它们达到篮球的高度为止。当你采用这种方式达到升级标准时，就可以再次尝试

篮球了——你会发现（通过几周的过渡性练习）篮球偏重深蹲“突然”变得简单起来。在这种情况下，一式实际上被分解成了四至五式（又名：“隐藏式”——其实并没有真正隐藏起来，你可以在书的 96 页找到它们。译者注：英文版的 96 页，中文版的 88 页，即偏重深蹲的“稳扎稳打”部分）。

**问题 19：为什么《囚徒健身》中的单手俯卧撑是并拢双腿做的呢？我还以为你的意思是分开双腿来做这一式呢。**

答：简单来说——因为我在监狱中学到的单手俯卧撑就是这个样子的。

在现代监狱中，如果有健身房的话，你会在里面看到不少人在进行卧推，但是这是近期的情况。即使是现在，监狱中不少锻炼者出于各种原因不进行卧推锻炼，而采用单手俯卧撑来相同的肌群。但是一般的单手俯卧撑——双腿分开，肘部向外，身体扭曲——对大部分的强者来说实在过于简单了。正因如此，真正的强者都乐于双腿并拢来进行单手俯卧撑。在某些圈子里，这种双腿并拢的单手俯卧撑以“监狱俯卧撑”之名为人熟知，与监狱外面更容易的单手俯卧撑区别开来。

以监狱的方式进行单手俯卧撑能够迫使你的双臂在身体下方，而不是在身体两边张开。这样避免了通过俯卧撑来增大胸肌，而是迫使锻炼的压力集中在肱三头肌和前三角肌（将压力集中在“功能性”肌肉上，正如我在书中提到的那样）。

不少锻炼者能够轻松实现单手标准俯卧撑，但当他们尝试监狱俯卧撑时仍会吃惊于其难度。他们在做监狱俯卧撑时会发现很难稳定身体，更难以将身体沉下去，通常他们都会向一侧歪倒下去。当这样的情况发生时，他们会变得很愤怒，或者直接放弃，或者辩解说这个动作是不可能的。我已经听过很多人告诉我说，他们已经“意识”到监狱俯卧撑根本不可能，因为它不符合平衡原理。这并不正确。如果说监狱俯卧撑的正向动作（将身体放下去）是不可能保持平衡的，那么它的反向动作（从地面上撑起来）也应该同样不可能，因为它们两者的平衡模式除了方向相反之外是一模一样的。但实际上很多锻炼者发现他们能够完成一个标准监狱俯卧撑反向动作，但是却无法完成正向动作。有一个辅助技巧我在书中并未提及，那就是弯曲身体——并非向地板方向弯曲，而是跟蛇一样向一侧弯曲（译者注：即视频中的弯曲方式）——能够帮助人们在力量已经锻炼到位时掌握平衡技巧。

事实是，大部分无法进行监狱俯卧撑的人只是因为他们还缺乏力量而已。由于这个动作是旧式体操的一部分，大部分人没有给它应得的尊重。相信我——这是一个非凡的力量技巧。

从另一方面来说，根据你的姿势，你会在做俯卧撑时推起 70% 的自身重量。（很多人说只有 50%—65%，这是不正确的。）如果你愿意的话，可以自己尝试一下，在做俯卧撑时把双手放到体重计上面，然后计算一下即可。如果你体重 220 磅，就代表着你在做俯卧撑时推起 154 磅的重量——即每只手臂推起 77 磅。当你把一只手放到背后进行单臂俯卧撑时，整个 154 磅的重量就会由剩下那只手来承担。实际上，你将负荷增加了一倍。

想想看，俯卧撑的发力方式其实和杠铃举——卧推是一样的，每只胳膊 154 磅的负荷相当于在进行双臂 308 磅的卧推！事实上，监狱单臂俯卧撑比卧推更难，因为标准的卧推是把负荷集中在胸肌上，而监狱单臂俯卧撑的主要压力集中在肘部、前臂和前链上。这更像双手距离只

有几英寸宽的窄距卧推。

想像一下，对于一个大块头的锻炼者来说，监狱俯卧撑能够等同于 **308 磅** 的卧推，这可是极大的力量。监狱俯卧撑并非绝不可能，而且还令人印象深刻。即使是专业的健美运动员也很难完成这样的动作，大部分在健身房中定期锻炼的人，哪怕是看起来非常强壮的人，也会被这个动作击溃。

我经常因为人们要在一夜之间达到最终式这样的想法而搔头，你需要训练多少时间才能达到标准窄距卧推 **300 多磅** 的地步？你需要花费很长的时间和极大的毅力才能做到这一点，可能需要数年的殚精竭智、循序渐进的苦练——如果你仍然在坚持的话。（你知道有多少健身房的鼠辈能够达到 **308 磅** 的卧推？）可是大部分的人往地面一倒，就希望在数周内完成和卧推 **300 多磅** 同等难度的自重锻炼项目，天哪。

记住，监狱俯卧撑需要全身的力量，包括钢铁般的中段和脊背，以及同样的协调能力。稳定性是另外一个重大的因素，这代表着对大多数人而言，监狱俯卧撑甚至比同等负荷的器械动作更难。过去我曾经因为没受过任何器械负重训练而能够轻松卧推 **315 磅**（在杠铃的每侧放了三个盘片！）而让人震惊，这完全归功于我对标准的双脚并拢的单臂俯卧撑的掌握。那些大块头的器械练习者困惑于一个人如何“仅仅通过俯卧撑”变得如此强壮，这就是原因。而我是从监狱中的老一辈学习到整个锻炼体系的，他们对此（通过自重锻炼变得强壮）非常精通。

忘掉双脚分开的俯卧撑吧，从第一天做俯卧撑开始，就保持双脚并拢，然后你不仅能够收获更有用的肌肉和力量，而且还能进展得更加迅速。

## **更多的囚徒健身内容问题篇**

**问题 20：听说《囚徒健身》会有一个续集，这是真的吗？**

答：是也不是。会有另外一本书，但并非通常意义上的“续集”。

回顾我在监狱的时候——那是 **90 年代后期**——有人告诉我应该把我的所有健身经验写进一本书中，让监狱外的人们也能够了解囚徒们达到力量巅峰的训练方法。这个主意让我非常激动，然后我构思了关于所有囚徒训练知识的一本“圣经”，包含囚徒训练方法各方面有用的知识。我将这些全部写进书里，发现它的厚度看起来真的像一本“圣经”——它拥有超过了 **700 页** 的内容。这对于现代的出版界来说真的是太大了，于是我负责编辑原稿的朋友仔细检阅了其中的内容，然后把它分成了两部分，主要的力量训练方式，以及“其它的东西”。

主要的力量训练方式在《囚徒健身》中进一步深化并得以出版，而剩下“其它的东西”比如：副驾肌肉、饮食、有氧运动、柔韧性和其它的部分比如放松运动，会在《囚徒健身 2》中正式出版。

《囚徒健身》的读者可能会想看看《囚徒健身 2》，但是 **2 确实不是 1 的续集**，**1 和 2 的内容** 能够相互补充，也可以分别单独使用而不会有什么遗漏。



**问题 21：**在闭关修炼计划中，你提到了抓握、小腿和颈部的锻炼，但书中并没有对应的练习动作，这是怎么回事呢？

答：在《囚徒健身》的原稿中，实际上是包含了小臂、小腿和颈部的锻炼方式的。但是由于篇幅关系，这些内容只能作为《囚徒健身 2》的章节出现了。

在监狱中，有时会把这三个区域称为“副驾肌肉 **shotgun muscles**”，因为它们负责为手臂、腿和躯干这些主力肌群保驾护航。如果你正在努力锻炼六艺，可能会觉得没必要针对小臂、小腿和颈部进行额外的锻炼。但是如果你想了解如何通过自重技巧进行这些区域的锻炼，囚徒 2 中就会包含你所需要的内容。

在整体的强壮标准中，握力毫无疑问是个关键性因素。但现代的握力锻炼似乎都是基于综合器械、握力器或者其它的器械。事实上，最健康最高效锻炼握力的方式还是传统的自重技巧。（译者注：教练，你又来了……）我在囚徒 2 中提供的握力教程会展示如何将你的手指由虚弱变得钢铁般坚强。

至少现代健身界已经开始注意手部力量的重要性了，看起来到处都有人在谈论握力、握力器等。这是一件好事，但是又有多少人在探讨脚部力量呢？每当你举起重物或者移动时，负荷都会经过脚部。尽管如此，你仍然很少见到有关于脚、脚踝和小腿的锻炼方式讨论。我会在囚徒 2 中给出监狱中关于这些锻炼的观点和方法。

颈部锻炼的情况也是一样，少有人问津。如果你准备尝试格斗，你最好能有一个坚实的颈部来保护你的脑袋。这就是为什么拳击手、摔角手和囚犯还保留下不少关于如何安全进行颈部锻炼的高级技巧，而现代的健身房中这些有价值的技巧基本已经绝迹了的原因。

**问题 22：**我想在日常的健身房锻炼计划中加入一些自重锻炼的练习，但是我不想放弃器械健身，有什么好的建议吗？

答：我认为任何器械健身者——甚至器械健身的死忠——在锻炼计划中加入一些自重练习都是有益的。我在《囚徒健身》书中已经给出了如何将自重锻炼结合健身房一起制定计划的一些建议（在第 12 章的末尾混合训练计划中）。

对于仍有疑虑的人，我有一篇关于如何使用自重练习替代常规器械练习的文章，你可以参考一下，会有用的。（[musclesofiron.com/articles/a-dirty-dozen/](http://musclesofiron.com/articles/a-dirty-dozen/)）

**问题 23：**在《囚徒健身》中你没有提到任何的有氧运动，你赞同有氧运动吗？

答：我是有氧运动的粉丝，但是我所认为的“有氧运动”应该是这样的——心血管系统锻炼，能够增强心脏、肺和血管系统的能力。这和增氧健身法是不一样的，那些长时间让屁股麻木的动感单车、划船以及在想像的楼梯上攀登的锻炼真的让我想吐。

忘掉每个健身房里陈列的那些昂贵的电子器械吧，自重锻炼才是最佳的有氧运动。（译者注：教练，你又来了……）囚徒们在很早以前就明白了这一点，在高次数的深蹲后马上来一组铁板

桥，你会不断喘息、心脏猛烈跳动，血管系统会持续为肌群提供能量，并清除掉身体中的废物。把这个和在跑步机上度过乏味的、无意义的三十分钟一对比，你就会明白我的意思了。

最基础的自重有氧运动就是跑步，但在监狱单间中跑步并不实际，所以想进行有氧运动的囚徒就会选择某些激烈的、功能性的自重运动来代替跑步。这儿“激烈”的意思是通过在最短时间内给心肺最大冲击来锻炼心肺适应能力。（长期有氧耐力在监狱的冲突中没有任何意义。）“功能性”的意思是有氧运动练习动作模拟真实的监狱冲突情况，包括实际的格斗以及迅速地趴下和起立。（相信我，当武装狱警抵达你的单间囚室时，能够真正快速趴到地上会有效提升你的生存机率。）

更多关于囚徒们如何进行有氧运动的内容会在《囚徒健身 2》中具体体现。（译者注：教练，这个真没有...）

**问题 24：我见到不少狱中锻炼者拥有非常壮硕的体型，这些家伙是怎么通过渣渣监狱饮食变得如此强壮的呢？**

答：如你所见，很多肌肉发达的囚徒健身者依赖现代健身界视为垃圾食品的监狱饮食生存（并且茁壮成长）了下来。我见过不少的监狱强者通过充满“低劣”食物的“脆弱”饮食来维持他们的锻炼记录。

那代表了什么呢？

这个话题实在过于复杂，我在《囚徒健身 2》中用了一整章“监狱饮食”来详细阐述我的观点。

现在我可以告诉你，当我仍在监狱锻炼时，我考虑了很多关于营养的想法，却完全不符合现在的情况。现代健身体系通常为你提供了一整套狗屎饮食计划，告诉你这是构建肌肉和力量所必需的。这些圣物被精心构造且不容侵犯的唯一原因——就是我们的老朋友，钱。

我现在仍然按照监狱中的方式饮食——一日三餐。你不需要基本饮食之外的东西来变得更强壮或者更瘦。人们告诉你所需的其它任何东西——比如高蛋白——都是狗屎，它们只为赚钱而生。健身杂志上一直在推荐高蛋白、蛋白粉、健身饮品和减肥药，它们的目的是为了把这些屎卖出去！

很多健身者和营养师——还有尤其是运动补剂公司——肯定会不爽我说的这些。

## **其它问题篇**

**问题 25：你有考虑过如何把壶铃锻炼和囚徒健身结合起来吗？**

答：如果你打算使用自由重量进行锻炼，壶铃毫无疑问是最佳的选择。

回溯自由重量刚刚兴起的时代，它们都无一例外是和自重锻炼结合起来使用的。罗马的军事家 Vegetius 曾经为军队的训练引入单手自由重量锻炼方式，但是士兵们并没有接受这些原始的哑

铃，而是直接选择跳过了它们，仍然使用纯粹的自重锻炼技巧来提升自己。

古代凯尔特人以类似的方式使用石环进行锻炼，而在遥远的中国唐朝，少林武僧们使用石锁（和壶铃类似的秘传器械）结合名为功夫的自重技巧进行锻炼。

对我来说，壶铃符合老派精神。壶铃很容易和单腿深蹲、引体向上、桥和仰卧起坐等等自重技巧结合起来。壶铃首次引入美国应该是在 2、30 年代，最早见于克莱恩健身房中。后来自由重量和自重锻炼渐行渐远，但在当时，它们仍然是获取最大力量的一对好搭档。

我对于自由重量练习动作的主要担忧体现在“肘部伸展”的动作上，比如说卧推、肩膊推举等等。我曾经就这个问题咨询过 Pavel（译者注：Pavel Tsatsouline，《徒手斗士》的作者，教练的好基友），他解除了我的疑虑。他解释道在推（或者拉）壶铃时，你的手腕、手臂和肘部比起杠铃或者综合器械而言有着更大的自由空间，这样，你往往能够发现，使用壶铃比起其他的自由重量器械来能够更加不容易受伤。所以如果你打算选择一种自由重量器械来结合囚徒健身，壶铃无疑是最佳的选择。

即使如此，我并非壶铃专家，也并非一个 RKC（译者注：关于 Pavel Tsatsouline 和 RKC 的更多信息，可以参见 [safeguarddo.blog.163.com/blog/static/111513101200961541752465/](http://safeguarddo.blog.163.com/blog/static/111513101200961541752465/)，中文介绍），当然也不能通过以上介绍收到任何广告费，只是因为你们这些好学的家伙问到了，所以我也只能体现出两分钱的价值来。

## 问题 26：对于体操你是怎么看的？

答：我非常尊敬体操运动员以及他们的艺术表现。我已经听到很多人用相同的语气提起囚徒健身和体操了，但实际上我在监狱中学习到的老派体操锻炼方式和现在的体操是非常不同的。虽然这两者都是从古老而广博的自重锻炼技巧中衍生出来的，但是它们的目标却完全不同。老派体操是原始的单人训练方法，使用复合型的自重技巧来尽量增大绝对力量和肌肉。另一方面，现代体操是一种根据运动员的表现和系列动作的难度进行评分的标准化运动。

不同的目的则导致了不同的训练方法。老派体操通过发展肌肉和肌腱来不断增大力量和行动力。尽管现在的体操运动员们肌肉发达且强健有力，但力量绝非现代体操的最终目标，完美的动作表演才是。同样地，大块肌肉也不是现代体操的追求目标，比起对形体的雕琢来，体操运动员们更注重神经系统的发展。

监狱中的力量练习者一般来说更趋向于技巧性较低的锻炼动作，他们更希望储备能量来构建更大的力量和肌肉，而不是把能量浪费在锻炼动作中的平衡、优雅或者柔韧上面。倒立撑就是一个典型的例子，大部分囚徒练习时会选择一面墙（或者一个转角，效果更佳）来辅助保持身体平衡。体操运动员则正好相反，他们需要通过不依赖辅助物的练习来掌握这个动作的平衡，并过渡到任何方式的倒立上面去。尽管肌肉增强训练（plyometrics）和静力锻炼法（isometrics）一再被提及，但囚徒健身仍然遵循匀速、平缓的动作模式。与之对应的，体操动作的速度改变很大，从快速到慢速和静止都有。

以上只是一些基本的差异，我还可以列举出更多的不同来。简单来说，现代体操比起老派体操最根本的差异在于，它是一个更加庞大和复杂的体系。现代体操运动包含很多分支领域，艺术

体操、韵律体操以及杂技都位列其中，它包含了数百种技术。形成对比的是，囚徒健身非常基础，它仅围绕六种动作来开展锻炼。要在老派体操中更进一步，你所需的所有设备仅仅是书籍、一个能够悬挂的地方、网球和篮球而已。在 17 世纪，运动学家开始制订“现代”体操标准时，他们是基于鞍马的动作来设计的，而鞍马本身是为古代需要在马背上作战的战士制定的自重锻炼方式。从那之后，更多的器械被引入到体操中去，包括双杠、平衡木、单杠、吊环、高低杠等等。

我并不是说一种训练方式就一定比另一种好，我只是指出它们之间的差异而已。我对监狱中的自重锻炼方式有着深入了解，但是我并非体操专家，也并不打算成为体操专家。幸运的是，健身界已经开始意识到体操的先进性和巨大益处，而且也有更多的高级教练开始进入普通的健身界。我告诉你，这些家伙中的一些真的是他们领域的天才。《Building the Gymnastic Body》一书的作者 Christopher Sommer 就是一个典型的例子。自从《囚徒健身》在龙门书社出版后，我收到了其它作者赠送给我的很多书，《Building the Gymnastic Body》就是其中的一本。读过此书后，我震惊于 Coach Sommer 渊博的知识以及他所提出锻炼方法的高效性。

Jim Bathurst（译者注：即《囚徒健身》书中的主要模特，带帽子的壮男）是另一个体操领域的专家。他就像文艺复兴时期的大力士一样，使用你能想到的所有方法锻炼力量——自由重量、体操、老派体操、单手顶等等等等。能够说服 Jim 来担当《囚徒健身》中的模特是我最大的成就，如果他不愿意，我甚至不愿意其它任何人来担当这个角色。这家伙简直是个奇迹。如果有人住在华盛顿，想要提高自己的自重或者体操锻炼技巧，你就可以去找 Jim。

**问题 27：我正在进行俯卧撑练习，然后我考虑购买一对俯卧撑支架，这玩意儿真的有益吗？**

答：看起来这世上好像没什么免费的东西不能被用来宣传某种产品了，啊？俯卧撑就是一个典型的例子，你需要使用什么器械来进行它？兄弟，你有眼前的地板就足够了！

资本家创造出这种过度消费的噱头，使用种种手段强制大家进行购买，没什么比这更糟的了。我敢打赌你是在健身过程遇到了某些家伙，他们的目标不是把屁股练大，而推销某些产品——训练工具、补剂、杂志、DVD 或者其它什么小玩意。这些垃圾中没有哪一样能够让你变得更加强壮、更瘦或者更健康——这些只能通过坚持规律性的努力锻炼获得。不幸的是，这都不是你能在沃尔玛买到的。

我对俯卧撑支架并无好感。如果你和重量级的举重选手聊过，你会发现几乎他们全部——在职业生涯中的某个阶段——被种种肘、腕或者前臂问题困扰过。你锻炼的时间越长，这种现象会越来越严重。肌腱炎、网球肘、高尔夫肘以及最终的肘关节炎、腕关节炎都会出现在忠实的大重量练习者的日常生活中。但是，俯卧撑专家却很少受到这些恼人伤痛的纠缠。为什么呢？因为在外力的压迫下握紧双手去伸展手臂并非自然的姿势，这会导致前臂肌肉产生不平衡的位移，刺激到手臂软组织以及肘关节。

如果你观察一下人们本能的推压动作（在健身房之外的地方！），你会发现都是采用张开手掌的方式进行的。想像一下推开某个敌人、推动一根原木或者推动一辆汽车，在这些场景中采用握紧双手的姿势去推动显然很怪异吧——而且还会给前臂和肘部迅速增加额外的压力。但是在健身房中人们只能选择紧握双手的姿势，因为杠铃、哑铃以及综合器械都是设计成这种“便于”抓握的形式的。张开手掌来进行推动明显是更加自然和健康的动作模式，它不仅增强了整个手和

手指,还让前臂受到的压力更加均匀。

俯卧撑支架的制售公司会辩解道使用俯卧撑支架能让你获得更好的“拉伸”效果，但是在你买入它之前，好好想想，俯卧撑是一个**力量**练习，而非**柔韧性**练习。如果你确实想增强肩膀的柔韧性，还有一些更好（也更安全）的方法来达成这点，比如说偏重俯卧撑。除此之外，你看见大部分使用俯卧撑支架的人在做俯卧撑时都不会越过支架平面，本身支架的作用就是为了能够让身体下沉得比在地板上更深，而不越过支架平面就跟在地板上做俯卧撑没啥区别，使用支架的意义何在呢。

我的建议？除非你是体操运动员，尤其是需要在单双杠上训练的体操运动员，否则你根本不需要俯卧撑支架。如果你已经达到了标准俯卧撑对你来说太简单的地步，也不要买俯卧撑支架——保持你的双手张开放在地板上，简单地改变一下俯卧撑的方式就能够提升锻炼强度了。如果你已经读过我的书，你应该就完全明白如何去提升难度了，照此执行即可。

## 问题 28：您对柔韧性怎么看？

答：有一天我问 Pavel 能否抽出时间来教我做劈叉。他说“你柔韧性如何？(也可理解为：你啥时候有空)”我说“好吧，星期四我可没时间。”

一般来说，传统的方式就是最好的，对不对？不一定。

在圣昆丁州立监狱我遇到了好多日式空手道和肯波流空手道的家伙们，我早期的柔韧性训练都是围绕着武术拉伸的方案来制定的。（在那个年代，李小龙还是大神级的人物）但是，当我经验日益丰富后，我发现传统武术的拉伸会带来不少问题，最终，我以自己的体操锻炼哲学修正并改变了柔韧性的锻炼方式。

我会尽快总结出对柔韧性的思考，简单来说，并不是所有“拉伸”都是一样的，它分成两种：被动拉伸和主动拉伸

被动拉伸是指使用外力来拉伸放松的肌肉和软组织，这个外力可能是重力（比如俯身摸脚趾）、外来负重（比如硬拉的拉伸过程）、冲力（“反弹”式拉伸）、或者简单的用身体的另一部分来推动拉伸（比如用另一只手来弯曲手腕）。现在你甚至能用机器来帮你进行被动拉伸了，比如说那些功夫杂志上刊载的愚蠢劈叉机。

主动拉伸则完全不同，和被动拉伸使用外力来拉伸一块肌肉或者身体某区域的方式不一样，主动拉伸使用内部力量--顾名思义，来自身体内部拮抗肌的力量--来进行拉伸。举个例子来说，别人把你的脚抬起来拉伸你的腘绳肌，这就是被动拉伸。使用臀部和四头肌的力量慢慢地抬起你的腿，拉伸到腘绳肌，就是主动拉伸。

当大部分人想到或者进行柔韧性锻炼时，他们首先想到的就是被动拉伸，这并不正确。在运动中拉伸或者拉长一块肌肉时，全身肯定不是完全放松的。比如说，在踢腿时，腿部肌肉不会完全放松，在做击打或者投掷动作时，手臂和肩膀也不会完全放松。在力量流动时放松身体只会让关节和韧带更容易受伤--这就是为什么被动拉伸的爱好者们比普通运动员更容易受伤的原因。使用被动拉伸来提高柔韧性会降低受伤几率根本是无稽之谈。肌肉和关节应该是强力、灵

敏的缓冲器，而被动拉伸只会让它们变得软弱、放松和无用。

别误会，被动拉伸确实有某些值得称道的地方--比如说在理疗或者放松过程中--但是，为了预防伤痛以及获取更优异的表现，锻炼者们应该围绕主动拉伸来发展他们的柔韧性。如果你想拉伸你的前链（包括身体中部区域和髋部正面），应该利用压缩后链来进行，比如桥。如果你想拉伸你的后链（包括背部下方和腿肌），应通过压缩前链来进行-比如抬腿。诸如此类。

当你用一种非自身体重的力量来拉伸一块肌肉的时候——比如冲劲--你能够推动肌肉和相关的软组织到远远超过自然安全的运动范围。一些锻炼者错误地认为这是好事，但在现实中把一块肌肉拉伸到你无法控制的程度根本没有任何意义。这样做只会建立起一种失控的运动模式。这种风险在主动拉伸里面根本不存在，因为在主动拉伸中，四肢和躯干是作为一个整体系统在协同工作，拮抗肌的力量会自然而然地将你活动的范围限制在一个合理的幅度内，这就是自然的安全防护措施。

通常来说，比起在放松的时候拉伸来，在张紧的情况下拉伸某处肌肉和关节总是更好一些。在正确的姿势下，张紧肌肉然后拉伸不仅仅能保证运动在一个更持久，健康的范围内，而且还能建立起强有力的肌腱和关节。一个单腿深蹲在张紧的时候拉伸了四方肌和膝盖。单手俯卧撑在张紧的时候拉伸了肘部和肱三头肌

你现在能明白我说的意思了吧。桥、举腿、俯卧撑、自重深蹲-这些是最安全的，最具实战效果的柔韧性训练。我们回到了开始的地方，渐进式的体操运动。对于一个自重锻炼大师而言，力量锻炼和柔韧性锻炼真的没有太大差别。如果你认真做了，做对了，他们就是同一硬币的两面而已。如果你想在柔韧性的这些建议上了解更多，请看《囚徒健身 2》

**问题 29 “教练” 您支持哪一边呢？爱德华还是雅各布？**

答：滚\*\*

（译者：随着《暮光之城》系列的风靡，两个主角成为流行话题。很多人把自己归为“爱德华队”或者“雅各布队”。）

**问题 30：曾经有人告诉我，如果我想同时发展力量和肌肉维度，需要制定复杂的周期化训练计划，并在整年中不断重复这样的训练强度和次数。但为什么《囚徒健身》中并没有强调这样的周期性锻炼呢？**

没有必要在一年内把你的训练方法分解到不同的时间段（这就是“周期性锻炼”）。囚犯们肯定不这么干-他们只是拼命锻炼！在从前，奥林匹克举重选手和健身者也不会把他们的锻炼按年分解。当然了，他们也许会在一个竞赛或者健美比赛到来前更加努力一点点，但仅此而已。

当各种药丸出现后，一切都变了。竞赛类运动员开始随着竞赛季节服用他们的药。运动员加大服药的剂量，就是为了在加重锻炼频率的同时还能保持身体的恢复。然后当他们（离开竞赛季节）要从同一种药丸脱瘾的时候，运动能力暴跌，训练目标必须跟着改变。教练开始计划如何解决这些问题。这就是“周期性锻炼”的诞生过程。

“训练年”这个主意确实是拍脑袋想出来的，和那些训练一样。没有竞赛压力，不使用药丸的运



动员们是为了他们的精神上的满足才把训练分开。这带来的是精神上的满足，而非身体上的。你的肌肉不会理解“年”这个概念，他们不知道春夏秋冬。他们仅仅绷紧、放松。他们没有个日记本，而且他们不会为了天气而烦躁。在北极圈的气候里有很超级强壮的人生活，在沙漠里也有一些强人生活。

尽管我没有引入经典的周期化锻炼概念，这并不意味着我认为你应该无止境地锻炼。不时让你的肌肉休息一下是绝对有益的，同样地，不时给自己一点压力也是很好的。但是，你不需要人为制定计划来达成这点。《囚徒健身》提倡以你自己身体的节奏来均衡控制训练强度的周期。

在《囚徒健身》中，当你升级后，锻炼的重复次数会降低，并且你会收到警告——“小心试探”新的锻炼方式，这样就能够给身体和精神一点休息时间。当你适应了新的动作，就可以增加次数提升难度然后再进一步适应。最后，当你接近升级标准时，你会发现你不得不竭尽全力才能达到目标次数。（针对某些高级式而言，这个过程可能会持续数月。）最终，当你达到升级标准，进入下一式时，你会再次发现难度降低了，这样就能够摆脱压力轻装上阵。通过进阶方式来锻炼的运动员应该明白我的意思。

### **问题 31：你推荐自重锻炼要慢慢地做。为什么你这么反感“增强式训练法”？**

（译者注：增强式训练是使用爆发性动作发展肌肉爆发力的训练方法，爆发力是速度和力量的结合。这种训练方法广泛的应用於很多不同的运动项目中，包括：冲刺中提高跑步速度和纵跳的高度，棒球投手快速投掷能力和拳击手出拳的效率等。

增强式训练是指拉长—缩短回圈模式运动的表现，其中包含高强度收缩随后紧接著进行快速有力的向心收缩 (Markovic, 2007)。

参考：[aasfp.com/hk/HKCMS/upload/84\\_463/2007Nov01tchi.pdf](http://aasfp.com/hk/HKCMS/upload/84_463/2007Nov01tchi.pdf)）

我并非反对“增强训练法”。事实上我强烈地相信爆发力锻炼的好处。

我确实推荐，你的大部分渐进力量训练都应该用有规律和平缓的节奏。这样建议的原因是因为你的训练强度会随着时间而提高。训练强度越高，保持严格的形体间架就越重要，它能保护你的关节安全。（校对注：在锻炼时动作过快毫无疑问会产生两大弊端，一是借助惯性降低动作负荷，二是动作速度过快就意味着无法在动作过程中体会动作的发力姿势并对动作进行微调。第二点尤为严重，很可能出现在锻炼很久之后才发现以错误的动作维持了长时间的锻炼，此时很可能伤痛已经累积在关节上了。）

但这并不意味我轻视“增强式”训练。事实上，如果你的大部分锻炼动作都很慢，我认为你应该不时地加快动作，达到身体能承受的最快速度为止。如果你以前仅仅做慢速运动——许多健身者都这么做——你能增大肌肉维度，但是这样并不利于神经系统(的发展)。换句话说，如果你特别慢地锻炼，你在把你自己的（神经系统）练得很慢。你可不想总做最后一名，对不对啊？

避免变慢的最佳办法是，时不时地做一些爆发性的练习。不需要很大数量，在肌肉增加的时候，质量胜于数量。并且，永远地，最好的爆发性练习就是仅仅基于身体自重的动作。这就是我们参与的方式，去跑、跳、攀爬。你的身体已经被设定好去快速地运动，顺其自然吧。

如果你看看《囚徒健身》的“变式”部分，你就会发现我在每一个招式里都包含了一种爆发性的或者“增强性”动作。下面还有一些我其他的偏好动作：

引体向上 **clapping pullups** 击掌引体向上

举腿 **kip ups** 反向倒立起身

桥 **back handsprings/backflips** 后手翻/后空翻

倒立撑 **clapping handstand pushups** 击掌倒立撑

这些不是我仅能建议的爆发性动作，但他们是绝妙的基础动作，任何认真的自重锻炼者都应该尝试去掌握他们。不过击掌倒立撑是个例外，这仅仅是适用高阶锻炼者。但是一个成就了 this 练习的锻炼者能把爆发性力量发挥至超人的水平（他应该差不多能打穿墙）。

另外一个绝妙的增强性动作是双力臂。跳起来做一个爆发性的引体向上，然后一直上升（身体）直至你的躯干超越单杠，胳膊固定锁住。双力臂（哨兵引体）是一个很棒的全身爆发力锻炼，但是要小心，这是个高阶动作。如果你想学这个动作，我建议先从击掌引体和（单杠的）屈曲推伸开始学习。一旦你能做几个击掌引体，另外加上好几个严格的屈曲推伸，你将做好准备来挑战这个双力臂。

有很多不同的方式在你的训练里加入爆发力锻炼。一些锻炼者喜欢每几个月就抽出一个星期来做单纯的爆发力训练，来保持敏捷。其他人则会在第三或者四个锻炼周期里面包含一个“纯爆发力”部分。更专注于速度的（锻炼者）- 混合武术格斗家或者橄榄球运动员- 则会在每一个他们的训练里都做一个爆发力动作锻炼。这完全取决于你的锻炼目标。

**问题 32：我想做一个单臂引体向上，而且我正使用受控的单臂引体负向训练来帮助我达到目标。你是否用过负向训练呢？**

【译者注：

1， **NEG** 是 **Negative** 的缩写

2， 负向训练 (**Negatives**) 是一种称为“威德反重力训练原则” (**Weider Retro-Gravity Principle**)。当做还原动作时，使肌肉以相反的拉力，慢慢的伸展。消极运动主要目标减少运动部分，强化耐力。（对应离心运动）。那“正向训练”就对应“向心运动”。

3， 向心运动 (**Concentric Exercise**) 肌肉收缩时长度缩短的收缩方式，通常向心运动所产生的动作是与地心引力相反方向的动作，如下图所示，以仰卧起坐运动为例，从躺到坐的动作，是抗地心引力的动作，故此时肌的收缩为向心收缩。离心运动 (**Eccentric Exercise**) 肌肉收缩时长度变长的收缩方式，若动作的方向朝向地面 (即与地心引力同向)，仰卧起坐运动之由坐到躺的动作，就是一种离心运动，是向地心引力的动作，此时腹肌的收缩为向心收缩。但要注意的是离心运动是慢慢的肌肉放长长度，以控制肢体的动作，而不致被地心引力拉下去，就像一桶水从楼上慢慢地放到楼下，所以离心运动的动作缓慢而非快速的完成，如由坐到躺的动作，若是慢慢躺下则为离心运动，如果很快的躺下，则是地心引力的作用，肌肉无需费力。离

心运动训练效果较向心运动快得多，但易造成肌肉酸痛，要特别小心。】

我是用渐进的步骤掌握单臂引体向上的，当然不像《囚徒健身》里面的十个步骤那样系统，而是更加细碎一些。我也关注正向训练，现在看起来有点过时。现在很多做单臂引体的人在使用负向训练。如果这是你结束锻炼的方式，那没错。但是要提防不要依赖它去产生力量。要想真正掌握引体系列，你需要正向训练。

我个人建议，已经接近单臂引体向上的学员，在开始锻炼的时候（热身之后），使用最大区间的局部引体-希望至少是半个区间。在两组之后，做一个拉伸来重新获取一些能量。然后做一次你能力范围内所能达到的最大的全幅锻炼，注意（身体）到底部的姿势。如果你很强，可以试试一些辅助性的单臂引体。试用一些东西像毛巾或者绳子来帮助你升起身体。两组最大幅度、需要极度努力和能力的低次数练习远胜于高次数和大运动量的练习。如果在这四组之后你还有余力，就可以进行第二次休息，然后进行受控的负向训练。但它并不是必须的。不时先来两组辅助引体，再来两组局部引体，就能让你更好地去升级到单臂引体了。

许多写信给我的人都在用负向训练来做引体向上，然后很吃惊地意识到自己并没能获得想要的进步。那当然了，负向训练能让你“感受”到重量，让你感觉挺好，但是正向训练永远是对的，无论你采用何种锻炼方式。

老实说，我有点吃惊的是，单臂引体向上越来越多地与“负向训练”联系到一起。这永远不会发生在举重的世界里，对不对？你能想象一下，一个举重运动员仅仅用“负向训练”练习 400 磅的重量，然后试图去进行一次仰卧推举 400 磅？他永远做不到！正确的做法是专注于“正向训练”，慢慢地变强壮。在艰苦的数月甚至数年里他们慢慢地推过 389 磅，390 磅，391 磅，392 磅。。。。最终 400 磅的目标达到了。

我知道这听起来很苦，也许很漫长。但是这就是为什么几乎没有一个大块头能做单臂引体，如果你不想成为他们中的一员，把“正向训练”做为训练的主要内容。

### 问题 33：囚徒健身法对儿童来说安全吗？

答：我收到了很多家长的反馈，他们注意到，在进行囚徒健身时，他们的小宝贝们尝试模仿父母的锻炼方式。而一些大孩子的父母也问起类似的问题，他们的孩子在学校里进行可能是辅助体育运动的自重锻炼，他们想咨询我这样的锻炼是否安全。

父母们无需担心，只要按照我在《囚徒健身》中的描述进行健身，徒手体操不仅仅是“安全”，对于年轻人来说它可能是最安全的健身方式，保证比大多数体育运动安全！儿童发生运动创伤的地方，通常都是运动接触导致的创伤-割伤，瘀青，刮伤以及（上帝保佑）骨折。这些种类的创伤来源于意外地撞到其他的孩子，抑或在跑步的时候（踩到）地板上的湿滑液体（而滑倒）。这两种场景在孩子喜好的体育运动比如橄榄球、启蒙棒球、足球来说并不少见。这种运动接触创伤在徒手体操锻炼的时候不会发生，因为你不是在和谁比赛，而且你也没在跑。

尽管如此，我还是能理解，许多人对年轻人-特别是那些还没停止发育的孩子-进行力量训练持保留态度。一些反对者会说，过早的力量训练会损坏骨头末端的骺板，甚至会妨碍发育。虽然可以肯定地说，让骺板承受过度或者不平衡的受力是个坏主意，但在《囚徒健身》里，基础的

练习应该平缓并且完全可控地进行。突然和不平衡的动作--就像你在网球，体操或者橄榄球运动里那样-会破坏关节，导致脆弱的软组织撕裂。而且在六艺里面，没有任何一个训练，像杠铃深蹲、硬拉、杠铃弯举那样给脊柱加压。而这点对于那些正在长个子的孩子和青年来说，是安全上重要的一环。

在小孩子练习囚徒健身法的事情上，假如说我有那么一点担心，那就是倒立。应该教小孩子如何正确地倒立，在他们练习的时候监督他们。我们不想任何人摔坏了他们的小脑袋。也就是说呢，即使几百年里（可能几千年）真正的小孩子都在玩靠墙倒立，我也绝对不希望听到他们中有任何人受伤！

如果你的孩子对自重锻炼感兴趣的话，不要害怕，让他们去尝试一下，但是注意让这个过程充满乐趣。身体应该动起来，孩子们可能（直觉上）能比头发花白的我们更能理解徒手健身。受益于他们均衡的个头/体重比例，实际上在许多练习上，孩子比那些成人健身者做起来还要轻松。而且，如果他们坚持下去，当他们在大学的健身房里遇到到考验时，你的孩子会比蜘蛛侠还要健壮-这时候其他的孩子已经瘫在地板上气喘吁吁了。

----全文完

原文地址：[http://www.dragondoor.com/pdf/Convict\\_Conditioning\\_SUPER\\_FAQ.pdf](http://www.dragondoor.com/pdf/Convict_Conditioning_SUPER_FAQ.pdf)

中文译文地址：<http://tieba.baidu.com/p/2830648575?pn=1>

### **特别感谢**

译者：morte 心怀希望的囚徒 -----版权所有 盗者必究