



澳大利亚顶级健身教练
教你打造最健美身体

永葆**巅峰**身体 状态 **Functional Fitness** 功能性健身训练终极指南

[澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 张猛 译



- 功能性健身的6大关键动作模式

**支撑/推/拉/深蹲/核心/
动作协调性**



- 针对关键动作模式的特定动作训练

**450张特定动作实拍图，训练
步骤详细解读**



- 提高身体机能

**实现肌肉力量、健美、灵活性
之间的平衡**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Functional Fitness

永葆巅峰身体状态

功能性健身训练终极指南

[澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著

张猛 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终极指南 /
(澳)柯林斯(Collins, P.)著；张猛译. —北京：
人民邮电出版社，2016.6
ISBN 978-7-115-41750-3

I. ①永… II. ①柯… ②张… III. ①健身运动—运
动训练 IV. ①G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第029099号

版权声明

Original Title: Functional Fitness

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由澳大利亚顶级健身教练保罗·柯林斯写作，是一本极具价值的运动健身指南。它向运动员、教练员、健身爱好者提供了简明易学且实用的训练方法，帮助其调节身体的各项机能以增强力量、敏捷度，改善身体状况，提高运动和比赛成绩。本书按照详细的动作步骤提供教练指导和训练计划，通过自身体重、健身球、实心球、阻力绳以及稳定性和速度训练等，帮助身体的肌肉提升敏捷性和力量。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
 - 译 张 猛
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：8.75 2016年6月第1版
字数：135千字 2016年6月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-7169号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目 录

健身教练寄语	4
关于作者	7
第1章 功能性健身基础 (FFF)	8
第2章 柯林斯教练的功能性健身方法 (FFM)	17
第3章 肌肉动作	33
第4章 动作模式 1 支撑	41
第5章 动作模式 2 推	54
第6章 动作模式 3 拉	68
第7章 动作模式 4 深蹲	80
第8章 动作模式 5 核心	99
第9章 动作模式 6 动作协调性	112
功能性健身练习索引	131



Functional Fitness

永葆巅峰身体状态

功能性健身训练终极指南

[澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著

张猛 译

人 民 邮 电 出 版 社

试读结束：需要全本请在[北京买：www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

图书在版编目(CIP)数据

永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终极指南 /
(澳)柯林斯(Collins, P.)著；张猛译. —北京：
人民邮电出版社，2016.6
ISBN 978-7-115-41750-3

I. ①永… II. ①柯… ②张… III. ①健身运动—运
动训练 IV. ①G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第029099号

版权声明

Original Title: Functional Fitness

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由澳大利亚顶级健身教练保罗·柯林斯写作，是一本极具价值的运动健身指南。它向运动员、教练员、健身爱好者提供了简明易学且实用的训练方法，帮助其调节身体的各项机能以增强力量、敏捷度，改善身体状况，提高运动和比赛成绩。本书按照详细的动作步骤提供教练指导和训练计划，通过自身体重、健身球、实心球、阻力绳以及稳定性和速度训练等，帮助身体的肌肉提升敏捷性和力量。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
 - 译 张 猛
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：8.75 2016年6月第1版
字数：135千字 2016年6月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-7169号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目 录

健身教练寄语	4
关于作者	7
第1章 功能性健身基础 (FFF)	8
第2章 柯林斯教练的功能性健身方法 (FFM)	17
第3章 肌肉动作	33
第4章 动作模式 1 支撑	41
第5章 动作模式 2 推	54
第6章 动作模式 3 拉	68
第7章 动作模式 4 深蹲	80
第8章 动作模式 5 核心	99
第9章 动作模式 6 动作协调性	112
功能性健身练习索引	131



健身教练寄语

当我说打造最健美的身体时——我是认真的！

功能性健身采用循序渐进的方式指导你进行健身，让你在现有体能的基础上增强体能、在现有技能的基础上提高技能、在现有动作的基础上完善动作。这种做法可以打造出扎实的平台，让你在精通一项练习之后再转移到下一个练习。它还有助于建立重要的运动技能，这些运动技能集中体现了竞技比赛、体育活动、职业生活以及日常生活的运动模式。掌握这些技能会让你的动作效率更高，身体也会作为一个整体来运作。

为了描述功能性健身的作用模式，我要借用一下武术的分级系统。例如，在空手道中，运动员先从白带开始训练，学习基本的训练技巧和动作技能模式，为日后的技术提高打好基础。学好这些基本技术至关重要，它为更好的神经肌肉控制打好基础。具备良好的神经肌肉控制，才能改进身体上、中、下各部分的动作模式。随着动作技能不断提升，运动员利用这些技能就能获得晋级机会。如果晋级成功，就有可能获得代表更高等级颜色的带子。晋级成功后，就会在之前所学的技能基础上，增加技术上更高级、要求更高的动作模式和训练。

在某些情况下，由于从其他基础训练（如体操、舞蹈或动作技能与空手道类似的其他运动）获得了更高的灵活性或肌肉控制能力，有些运动员在晋级系统中的进步可能比其他运动员快。将这种做法与功能性健身对比就可以看到，有些运动员以前可能什么运动都没做过，有的运动员虽然长期没有训练，但依然非常有实力，其他一些运动员则会感觉这些运动非常困难、非常有挑战性。无论如何，每个运动员都需要按照训练等级的顺序循序渐进，从初级到中级，再到高级，确保在进阶之前真正掌握了每个练习、训练科目或技术。


主要区别在于，有些运动员几周之内可能就掌握了某些技巧，而另一些运动员可能需要花几个月才能掌握。另外，有些运动员可能比其他运动员强健，他们可以很轻松地完成某项练习，但在晋级到下一个训练科目之前，可能还缺乏必需的技术技能。在这里，动作的质量非常重要。我这么说是以个人经验为依据的：我曾经协助指导过州级运动员到国家级运动员，帮助他们在其专业运动领域赢得奥运奖牌和残奥奖牌。显而易见，奖牌属于掌握了功能性健身基础（Functional Fitness Foundation, FFF）概念的人，属于能够运用这一方法坚持自己所做实践的人，属于不断通过以下6个动作模式进步的人：

1. 支撑；
2. 推；
3. 拉；
4. 深蹲；
5. 核心；
6. 动作协调性。

在辅导几千名运动员以及担任多个体育项目的体能教练期间，我的专业性体现在，我能够按照你所从事的体育项目的特定要求来提供练习所需的等级指导。通过这种方法，在进行具体项目的特异性训练时，你的训练水平就会更高，在竞技体育项目上就会看到成绩的显著提高。即使有些运动员能够举起更多重量，也不一定让他变成更好的运动员，而只意味着他们能够举起更多的重量。因此，坚持运用功能性健身方式（Functional Fitness Approach, FFA），能够相对于个人的体重和特定动作的需求获得更好的功能性体能。

最重要的是，即使是为了普通的健身目标而采用这一方法的人，经过一段时间的训练之后，你的努力也会得到回报，将会收获更强壮、更协调、反应更敏捷的身体。可以选择的训练科目有几百种，包括将自身体重与以下器材结合：



- 
- 健身球
 - 壶铃
 - 实心球
 - 杠铃
 - 哑铃
 - 绳索拉力器
 - 标志器

本书提供了从单项运动到复合运动，再到多个反应训练科目的晋级步骤，让你能够成功地一次迈上一个新台阶，最终打造出最健美的身材。

期待与你一同训练！

保罗·柯林斯
健身教练

定义

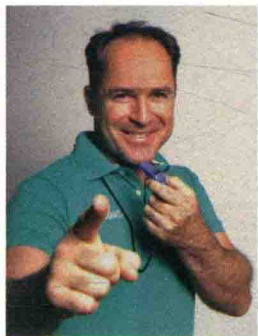
FFA= 功能性健身方式

FFC= 功能性健身链

FFF= 功能性健身基础

FFM= 功能性健身方法

FFP= 功能性健身等级



关于作者

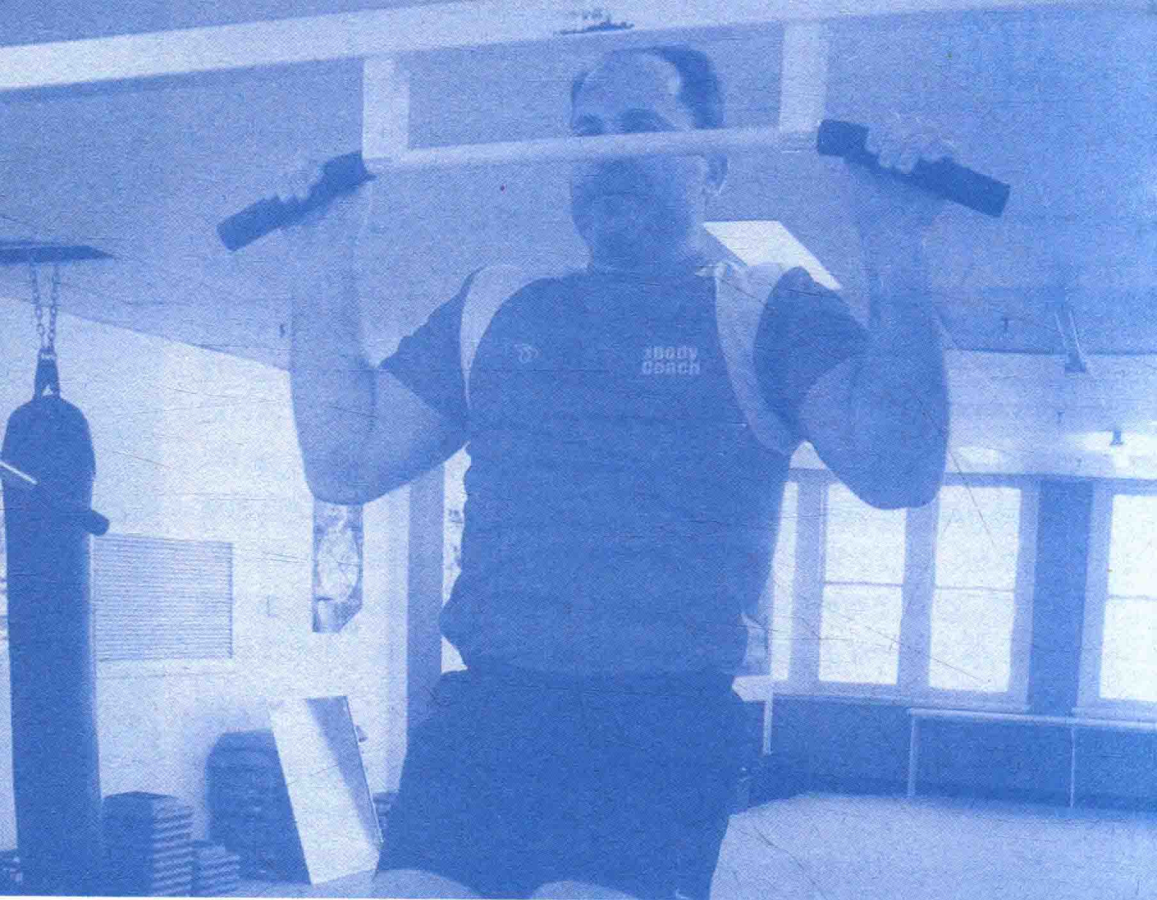
澳大利亚私人教练保罗·柯林斯是其健身教练品牌下健身产品、图书、DVD以及教学训练系统的创始人——这些产品帮助人们健身、减肥、塑形、变得精神焕发。保罗从14岁起开始从事教练工作，曾经训练过各类体育项目的世界级运动员和运动队，从田径、壁球、英式橄榄球、高尔夫、足球、乒乓球，到澳大利亚空手道世界冠军队、充满男性气概的一级橄榄球联盟队伍，以及世界著名的澳大利亚奥运游泳队及残奥游泳队的队员。保罗自己也是优秀的运动员，曾经效力于高级橄榄球联盟并参加全国比赛，他还是一流的壁球手、全国空手道冠军、新南威尔士州田径大师锦标赛精英运动员。

保罗是澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获奖者，他的同事称他为“教练的教练”，因为他已经培养了数千名健身教练和私教，还经常出现在国际性的电视、电台和媒体上。在过去10年里，保罗加入了众多的国家级体育运动机构，包括澳大利亚田径教练协会、澳大利亚游泳教练和教师协会、澳大利亚英式橄榄球联盟、澳大利亚空手道联盟、澳大利亚健身产业协会。他还频繁出差，为那些关注员工的公司提供关于员工健康和福利的一系列寓教于乐的培训课程。

保罗拥有澳大利亚大学体育专业的体育学士学位，是澳大利亚运动委员会的认证体能教练、澳大利亚举重联盟奥运举重俱乐部的力量教练。作为“健美澳大利亚”机构的认证私教，保罗已经工作了20多年，最初他是一位优秀的运动员，之后则长期从事教练和辅导工作，帮助各年龄层次和各种能力水平的运动员释放出他们的最大潜能。

业余时间，保罗喜欢在田径场上比赛、旅游、品尝美食以及看电影。他定居在澳大利亚悉尼的曼利海滩。

有关更多详细信息请访问网站：www.thebodycoach.com



第1章

功能性健身基础（FFF）

功能性健身指的是：

“一种练习方法，这种方法允许参与者逐步增强体能、技能、运动协调性，最终有助于其提高日常体育活动、职业活动和日常生活中的运动技能。”

保罗·柯林斯，2009年

功能性健身基础（FFF）

如果你热爱运动、健身，注重个人健康和训练，那么你肯定会喜欢功能性健身，因为它提供了连续但又分阶段的功能性练习，帮助你不断提高知识、理解和技能水平，并将你的健康和体能发展到新的高度。因为功能性健身从设计上就考虑到由简到难，每个阶段都采用不同的、富有针对性的练习、动作、训练——由简到难的一系列阶段称为功能性健身等级（Functional Fitness Progression, FFP）或者功能性健身链（Functional Fitness Chain, FFC）。其中包括模拟各种特定运动方式以及日常动作模式，这些练习可能从某个静止的、独立的部位开始，逐步发展到动感更强的复合动作模式。

不论是在运动场上、在职场上，还是在日常生活中，能够以精力充沛、充满力量且稳定的方式不断重复特定的动作模式，是一种巨大的优势。这一优势在于，身体能够形成一个整体，而不是由一个个不相干的零件拼凑而成。采用功能性健身基础（FFF）这一方式，可以让你获得这一优势。

FFF方式首先要求你在技术上精通“6大关键练习”和它们的变体，这是必须掌握的前提技能，其他大多数功能性练习的动作模式都以它们为基础。一般来讲，每个动作模式包含一组相关的技能，以这组技能为基础进行练习，可以提升功能性健身的等级。练习的目的是精通每个动作和动作变化的技术细节，建立良好的身体敏感性，从而使你能够在训练中精确地控制和调整体位，就像专业的高尔夫运动员精确地调整其挥杆动作一样。具体内容见下文。



6 大关键练习

练习	肌肉区域	动作	要素
1. 俯卧撑	上身	复合	推



具体的练习说明请参阅第56页。

变化

- 核心——脊柱笔直或呈盘状姿势（详见训练科目3和科目4）。
- 脚的位置——并拢或张开。
- 脚的摆放——前脚掌着地或脚背绷直（脚尖着地），或者抬起一条腿。

俯卧撑练习的外部变化

- 抬高上身或加大难度——手扶在健身球或实心球、卧撑架、卧推凳、摇摆器、平衡板或类似的器材上。
- 抬高支撑点——脚或膝部放在健身球、卧推凳、摇摆器、平衡板或类似的器材上。
- 增加外部阻力——抬高一条腿，穿戴负重背心，佩戴阻力带，后背加杠铃片，同伴协助增加阻力，延长肌肉处于紧张位置的时间，加快动作速度，做肌肉强化式俯卧撑（向心式/离心式）。

适用运动：所有运动，包括跑步、涉及上身的运动以及有冲击性的运动。

练习

肌肉区域

动作

要素

2. 引体向上

上身

复合

拉



具体的练习说明请参阅第72页。

变化

- 手的位置——宽握、反握、交叉握。
- 引体角度——垂直、斜向。
- 核心——脊柱笔直；盘状姿势（详见训练科目3和科目4）——同时使用背部和上肢肌肉，可以很好地表现核心协调性。
- 腿的位置——双腿并拢放松下垂。
- 支撑——无助力或有助力（脚支撑或膝部支撑）。

引体向上练习的外部变化

- 增加外部阻力，例如：负重背心；腰带上加杠铃片。
- 爬绳。

适用运动：游泳、攀岩、皮划艇等利用大量背部肌肉的运动。

练习

3. 体盘—仰卧

肌肉区域

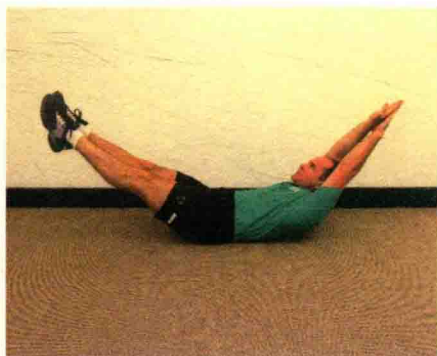
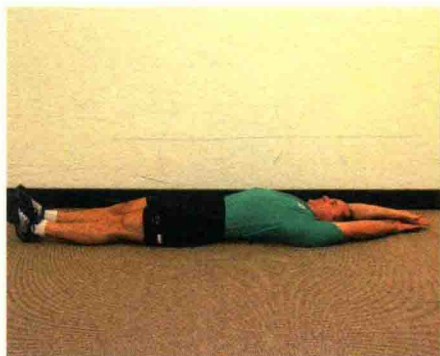
核心

动作

独立/静止
或重复

要素

核心



具体的练习说明请参阅第 101 页。

变化

- 手的位置——胸前交叉、分开过头。
- 腿的位置——弯曲一条腿，另一条腿抬高；双腿抬高，脚背绷直。
- 抬起角度——腹部收紧，形成所谓的“盘状姿势”。
- 支撑——无助力或有助力（同伴压腿或压肩）。

体盘—仰卧练习的外部变化

- 增加外部阻力，例如：手部配重（如哑铃）、脚部配重（如沙袋），同伴推动你的上臂或腿，使你身体摆动。
- 进阶：柯林斯旋转模式，180度和360度变化。

适用运动：体操、跳水、田径、棒球、篮球、排球、板球、网球、无板篮球、足球、冲浪，以及所有需要肌肉控制的接触性运动，包括 AFL、NFL 和 NHL。

仰卧起坐、引体向上这样的练习可以很好地展现身体的核心力量。

练习

肌肉区域

动作

要素

4. 体盘—俯卧

核心/上身

独立/静止

支撑/核心



说明

- 从手和脚尖的前支撑位置开始。
- 运用3B原则——收腹、呼吸和体位（Brace、Breathe、Body Position）。
- 缓慢地将双手前移10厘米，躯干形成反盘状姿势，并静止1~10秒钟。
- 手部继续向前移动，直到不能保持良好的身体姿态和肩部姿态，身体下滑趴到地上。

变化

- 手的位置——相互接触、近距离、宽距，直到超过身体两侧。
- 核心——脊柱笔直（开始）；反盘状姿势（身体延伸）。
- 腿的位置——双脚并拢、远离、抬起一条腿（始终保持脚背绷直）。
- 支撑——无助力或有助力：（1）脚顶在墙上；（2）同伴扶住髋关节减少负担。

体盘—俯卧练习的外部变化

- 增加外部阻力：在盘状姿态下，教练推或拉你的身体来破坏平衡，而你要保持强有力的稳定体位。
- 要求使用大块背部肌肉的运动，例如游泳。
- 柯林斯旋转模式，180度和360度变化。

这个体位的力量表现在做俯卧撑、引体向上以及短跑等项目的练习时对身体核心拥有良好的控制。