

Athletes
PERFORMANCE EXOS

- 首都体育学院国外运动训练科学 译丛
- 中国体育科学学会运动训练分会 竞技体育科学 丛书
- 服务国家特殊需求博士人才培养项目
- 首都体育学院青少年身体运动功能训练人才培养项目成果
- 丛书主编 / 钟秉枢

Core Performance

The Revolutionary Workout Program to
Transform Your Body & Your Life

核心区训练

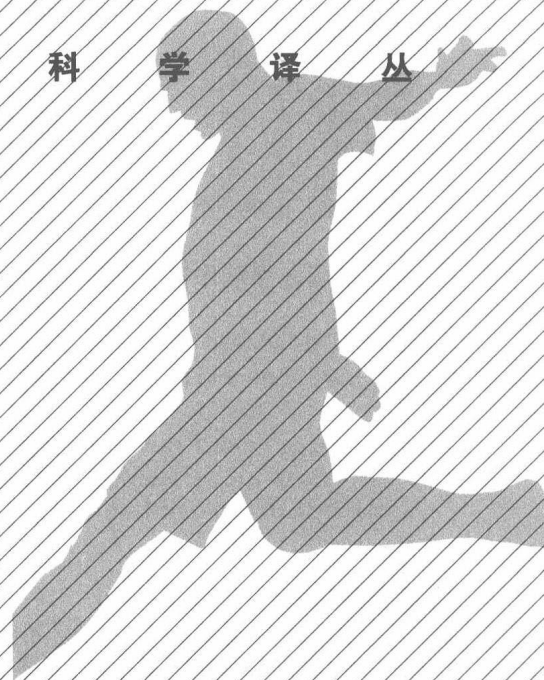
——改善身体及生活的革命式训练方案

[美] Mark Verstegen [美] Pete Williams // 著

周龙峰 / 译 张英波 / 审校

北京体育大学出版社

国 外 运 动 训 练 科 学 译 丛



Core Performance

The Revolutionary Workout Program to
Transform Your Body & Your Life

核心区训练

——改善身体及生活的革命式训练方案

[美] Mark Verstegen [美] Pete Williams / 著

周龙峰 / 译 张英波 / 审校

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞
责任编辑: 郎 玥
审稿编辑: 李 飞
责任校对: 田 杰
排版设计: 李 鹤
责任印制: 陈 莎
封面图片来源: 全景视觉

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2015-5178

CORE PERFORMANCE: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body & Your Life by Mark Verstegen and Pete Williams; Foreword by Nomar Garciaparra
Copyright © 2004 by Joxy, LLC
Published by arrangement with Joxy, LLC c/o Black Inc., the David Black Literary Agency through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © (2015) by Beijing Sport University Press
ALL RIGHTS RESERVED.

图书在版编目(CIP)数据

核心区训练: 改善身体及生活的革命式训练方案 / (美) 沃斯特根, (美) 威廉姆斯著; 周龙峰译.
—北京: 北京体育大学出版社, 2015.7
(国外运动训练科学译丛 / 钟秉枢主编)
ISBN 978-7-5644-2017-8

I. ①核… II. ①沃… ②威… ③周… III. ①肌肉—力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第188932号

核心区训练

[美] Mark Verstegen [美] Pete Williams 著

——改善身体及生活的革命式训练方案

周龙峰 译

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 厂: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 787 × 960毫米 1/16
印 张: 12.5
字 数: 252千字

2015年11月第1版第2次印刷

定 价: 40.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



《国外运动训练科学译丛》

编委会

主 编：

钟秉枢（博士、首都体育学院教授、中国体育科学学会运动训练学分会主任委员）

编 委：

郑晓鸿（博士、首都体育学院教授）

毕学翠（硕士、首都体育学院讲师）

石宏杰（硕士、首都体育学院副教授）

周建梅（博士、首都体育学院教授）

潘迎旭（博士、首都体育学院副教授）

周志雄（博士、首都体育学院副教授）

刘 坤（博士、首都体育学院副研究员）

张长念（博士、首都体育学院讲师）

吴 剑（博士、首都体育学院讲师）

周龙峰（博士、首都体育学院讲师）

高 萱（博士、首都体育学院讲师）



译丛前言

运动训练科学是研究运动训练活动规律，指导运动训练实践的一门应用性学科。运动训练科学的主要研究对象虽然是从事竞技体育活动的运动员、教练员，但是，其理论与方法也可以应用于科学指导群众体育活动，促进大众健康。

多年来，我国运动训练科学理论与实践经过几代人的不懈努力，取得了丰硕成果，为我国竞技体育事业发展和运动员竞技运动水平的提高做出了重大贡献。目前，国际上运动训练科学领域正经历着日新月异的发展和变化，特别是以美欧为首的西方发达国家产出了一大批运动训练科学的研究成果。为了使我国运动训练科学理论与实践紧跟国际发展前沿，系统开展国外优秀运动训练科学丛书的翻译工作势在必行。为此，我们精选了11部国外优秀运动训练科学书籍进行翻译。

译丛之一的《动态拉伸训练》一书由美国《体能训练杂志》副主编、美国体能协会、美国运动医学协会、美国职业网球协会认证的教练Mark Kovacs（马克·科瓦克斯）先生主编。拉伸训练在美国已有较为成熟的研究和应用。本书所讲的动力性拉伸练习法是作者在多年专业运动训练经验的基础上，结合生理学、力学原理研究设计的，并经训练实验证明在提高专项身体素质 and 运动能力方面具有独特而显著效果。本书内容分为3大部分：①全面介绍了拉伸训练，包括对传统静力性拉伸的质疑，并列举了相关研究成果，以及动力性拉伸的优点；②介绍了不同运动项目业余和专业人员的训练方案；③动力性拉伸训练方法图解教学。

译丛之二的《核心区训练》一书由Mark Verstegen（马克·沃斯特根）和Pete Williams（皮特·威廉姆斯）合著。Mark Verstegen是世界上公认的最具创新性的运动训练专家，是美国AP公司的创始人。本书包括4个部分，第1部分介绍核心区训练的起源及发展；第2部分介绍核心区训练的7个模块：

准备活动、伤病预防、瑞士球训练、弹性训练、力量训练、能量系统发展训练及恢复再生训练。作者从生活及训练两方面阐述核心区训练的重要作用；第3部分介绍核心区训练的营养计划，讲述什么是健康饮食及如何健康饮食；第4部分是核心区训练计划，介绍如何组织核心区训练的7个模块，如何制订核心区训练计划。总之，这本书是一本理论与实践结合较为紧密的书，书中的理论知识通俗易懂，实践方法简单易学，适合各种人群学习。

译丛之三的《灵敏训练》一书由美国体能协会注册体能专家Jay Dawes(杰伊·道斯)和Mark Roozen(马克·卢森)两位主编带领十几位美国体能协会注册体能专家共同编写。该书第一、二章分别介绍了影响动作敏捷性和反应敏捷性的因素；第三章介绍了训练前的灵敏能力测试；第四、五章介绍了提高灵敏训练的各种训练方法；第六章探讨了制订灵敏训练计划的基本要素；第七章介绍了不同专项的灵敏训练。该书有许多新的灵敏训练观点与方法，相信该书能给广大的教练员、运动员及爱好者提供专业的训练支持与帮助。

译丛之四《耐力训练》一书的作者来自美国体能协会的11位顶级专家。本书共分为11章。第一章为训练的生理基础；第二章为测试与评估；第三章为训练原则及注意事项；第四章为营养与水分补充；第五章为有氧耐力训练；第六章为无氧耐力和肌肉耐力训练；第七章为耐力性运动项目的抗阻训练；第八至第十一章则分别探讨了跑步、自行车、游泳和铁人三项运动等4个运动项目的训练安排和范例。不同于其他有关耐力性运动项目训练的书籍，本书全面介绍了如何通过科学的有氧训练、无氧训练和抗阻训练的合理整合，设计最佳训练方案，帮助运动员和教练员根据耐力性运动项目的训练原理指导训练，同时利用评估工具，对训练过程进行评估和分析，使训练内容符合专项需求，提高训练效益，从而最大限度地提高运动员所从事运动项目的竞技水平。

译丛之五的《集体性项目的体能训练》一书由曾执教过英超职业橄榄球队的Paul Gamble(保罗·甘布尔)先生编写。集体性项目的体能训练历来都是复杂、多变、充满挑战的。凭借多年积累的体能训练经验，作者将集体性项目体能训练的理论与实践有机地结合到了一起，不但有深入浅出的理论阐述，也有具体的训练计划和方法介绍，架起了一座跨越运动科学与训练和比赛实践鸿沟的桥梁。本书共包括12章和1个附录，涵盖了训练的专门性原则及训练效应迁移、生理和竞技能力参数评估、神经肌肉训练、身体机能训练、力量训练、爆发力训练、速度和灵敏性训练、“核心”稳定性训练、损伤预防训练、训练的周期划分、青少年运动员的身体准备、训练计划样例等内容。本书字里行间渗透着对专项需求分析、神经肌肉功能训练及运动损伤预防等的重视，相信会给我国集体性项目运动员的体能训练实践带来积极的借鉴和参考。

译丛之六的《运动员的时钟》一书由Thomas.W. Rowland (托马斯.W.罗兰) 博士编写。本书从中枢神经系统的潜意识如何对复杂有序的肌肉活动和节奏进行控制, 以获得最佳表现; 生物钟的昼夜节律如何影响运动功能; 运动员对时间的感知能力是否与普通人有所差别; 青少年运动技能的发展, 以及衰老与运动表现的关系等内容出发, 从全新的角度介绍了时间对运动表现的影响。作者用幽默的语言, 渊博的知识, 提出了许多富有挑战性的问题。本书从运动员怎样了解并利用时间才能改善运动表现的角度出发, 将带您穿越时间对运动表现影响的旅程。希望通过阅读此书, 改变您对时间的看法, 并为运动员获得最佳运动表现的具体策略提供一定指导。

译丛之七的《运动员恢复指南》一书由美国铁人三项、美国公路跑步协会认证教练Sage Rountree (萨基·朗基) 编写。她在本书中对运动疲劳恢复的科学方法进行了全面分析。书中告诉运动员如何确定休息的时间、如何对运动疲劳进行测量、如何合理的使用各种疲劳恢复手段。作者详细地介绍了一些常用的恢复方式, 还列举了一些辅助性恢复手段如冰浴、加压服装和营养补剂等。本书中介绍的运动疲劳恢复方法, 将会有效地提高运动疲劳恢复的速度和质量, 促进运动员达到最佳竞技状态, 同时保证运动员无论在运动中还是在生活中都会感到更加平衡、愉快和成功。

译丛之八的《体能训练设计指南》一书由美国体能协会多位知名专家编写。该书共分为12章。第一章和第二章分析了运动员的竞技需要和有效训练计划的评价, 为制订合理专项体能训练计划奠定基础; 第三章介绍了各种运动项目的准备活动以便提高运动能力和预防损伤; 第四章至第十章, 详细分析了各种运动素质的训练计划设计, 包括发展运动员力量、爆发力、无氧能力、耐力、灵敏性、速度和平衡能力。阐述了体能训练建议的科学依据, 并提供了一些训练方法和练习手段。第十一章和第十二章, 重点解释如何利用本书中介绍的方法让专业人士设计完整和有效的训练计划。第十一章还深入讨论了训练分期理论和实践。第十二章分析了训练计划的实施、实践案例和大量训练案例。本书不仅可作为高水平运动队的运动员和教练员参考用书, 也可作为从事群众体育及其他体能训练的人员设计科学有效的训练计划提供保证。

译丛之九的《运动生理理论与实践》一书是由美国康涅狄格大学 (University of Connecticut) 的William J. Kraemer (威廉·克里默) 教授、科罗拉多学院的Steven J. Fleck (斯蒂文·弗莱克) 教授和威廉玛丽学院的Michael R. Deschenes (迈克尔·第施耐茨) 教授于2012年共同编著出版的一本运动生理学专业教材。本书与其他运动生理学专业教材的最大区别在于它具有很强的实用性。本书的编写力求避免冗长枯燥的专业论述, 尽量应用大量实例吸引学生兴趣。此外, 本书力求通过浅显易懂的实例使学生掌握运动生理学基本理论和概念, 同时注重将这些基本理论和概念应用于实际运动训练中。

译丛之十的《应用解剖学和运动生物力学》一书由西澳大利亚大学 (The University of Western Australia) 的Timothy R. Ackland (提摩斯·阿克兰), Bruce C. Elliott (布鲁斯·埃里奥特) 和John Bloomfield (约翰·布洛姆菲尔德) 三位博士共同编写。本书着重阐述的观点是: 评价教练员的指导效果要看其是否可以正确地诊断运动员个人竞技能力, 充分发挥运动员的运动天赋, 并通过专门训练弥补运动员的不足。本书包含4大部分, 18个章节。概述部分介绍了评价并调整运动员竞技能力的基本概念, 以及运动员选材及诊断方法; 应用解剖学部分为教练员根据专项特点和运动员的能力评估结果制订切实有效的训练计划提供了理论支持; 应用生物力学部分阐述了如何分析运动技术并应用这些信息提高运动员的成绩, 着重介绍运动员体形、体能及其特长之间的联系。除了以往普遍应用的分析手段, 还介绍了现代视频分析系统的操作方法; 第4部分通过对案例的深入分析来演示针对运动员个人进行的体能和生物力学的评价, 干预方案和训练计划的制订实施以及最终对运动员成绩的影响。

译丛之十一的《运动训练周期理论》一书由世界著名运动训练学家Платонов (普拉托诺夫) 先生所著。普拉托诺夫先生于2013年9月应邀参加第17届竞技体育与大众体育大会, 期间委托首都体育学院钟秉枢校长组织翻译本书并在中国出版。

我国正处于由体育大国向体育强国迈进的关键时期, 通过开展国外优秀运动训练科学丛书的翻译工作, 系统引进国外运动训练科学最新的研究成果, 对于促进我国运动训练科学理论发展和运动训练实践科学化水平的提高具有极大的理论与实践意义。



译者的话

国外运动训练科学译丛历时3年，即将与读者见面，心中既高兴又忐忑。回望译丛项目启动之初，从近300本国外运动训练科学专业书籍中遴选出11本最终决定在国内翻译出版，选书的过程浸润着编委们的智慧与耐心。面对我国运动训练科学的现状和可能的读者群，在选书时既要考虑经典，又要顾及前沿；既要考虑理论，又要考虑应用；既要考虑理论深广新，又要考虑内容深入浅出，通俗易懂；既要考虑前东欧运动训练科学体系，又要考虑美英西方体系，以期从不同侧面能够较系统反映国际运动训练科学领域的前沿成果，又要避免盲目的拿来主义，编委选书可谓用心良苦。

译事艰辛，甘苦自知，此次译丛的翻译过程让我们感受尤为深刻。丛书是由不同国籍、不同学术观点的专家所著，理论与专业术语涵盖众多不同学科领域，为了追求理论与专业术语的正本清源，专业、准确地表达作者的思想与观点，翻译团队多次邀请国内英语语言翻译方面的专家指导和审校，严把语言关。邀请国内外运动训练、体能康复、运动人体科学等方面的专家指导和把关专业理论与专业术语。翻译团队和出版社编辑发行团队多次研讨、通稿、审稿，力求原著的理论与方法能够通过译丛准确的在国内传播，正确的引导而不是误导译丛的读者们，译丛的编委们可以说是竭尽全力。但是，限于水平，译丛中错漏之处仍会存在，还请读者、同仁批评并及时指出，以期再版时改正。

付梓之际，衷心感谢译丛的原作者。

感谢国家体育总局竞体司、科教司给予我们的帮助和支持。

感谢首都体育学院体育教育训练学院、教务处、研究生部领导的鼎力支持。

感谢中国体育科学学会运动训练学分会、北京体育大学出版社的大力协助。

感谢所有参与译丛工作的中外专家、学者、同仁。

译丛编委会

2015年6月



前言

BY NOMAR GARCIPARRA

在过去的10年里，我一直进行核心区训练。这种训练方式，连同 Mark Verstegen 的指导和激励，使我从一个瘦弱的、力量较小的155lb (1lb \approx 453.6g) 高校棒球选手，成长为职业棒球大联盟 (Major League Baseball, MLB) 最好的球员之一。

每年一月，我都会去位于亚利桑那州的AP训练中心，进行6周的长时间、高负荷的核心区训练，为一个艰苦的棒球赛季作准备。

一年的其他时间，我会进行与你在接下来书中看到的非常相似的训练计划。该计划每天只需45min~1h，只需最少的器械，但能给我一个比其他任何计划都好的全身锻炼。尽管我经常出差，但我发现几乎在所有健身房里都能进行这样的训练。

核心区训练最出色之处在于它不仅适用于职业运动员，而且适合所有人群，且无性别要求。事实上，女性由于天生具有更好的身体灵活性、平衡和稳定性，完成计划会比男性更容易。

Mark Verstegen 已认识到训练的目标不是看起来更有形（虽然训练也能达到这个效果），而是强大的功能性动作。所以，它将日常生活中的常见动作，如走出汽车或举起孩子等，转化为高尔夫或网球的专项动作，如挥动高尔夫球杆或网球拍。

我们常见的训练计划，大多出自健美训练，或只是使人外形看起来更有形，着重于减肥，增加肌肉体积或在海滩上看着更加悦目。当然，这并没有错。但如果进行核心区训练，你不仅能拥有一生中最佳的体形，还能变得更快、更强、更健康，更有灵活性，更有力量。

我们常见的训练计划，多是身体局部的训练，目的是使肌肉体积变得更大。虽然力量可能增加，但柔韧性、爆发力，专项力量却没有提高。你花了很多的时间来训练仅可供炫耀的肌肉群，如肱二头肌和肱三头肌，但忽略了所有支持你臀部、躯干、肩膀和背部的重要小肌肉群。

这些小肌肉群是核心区力量的重要组成部分，是所有运动的基础。如果不运用这些小肌肉群，很可能会“失去”它们的功能。这就是为什么那么多运动员最终因为髋关节、背部和肩袖问题而过早结束职业生涯。Mark Verstegen喜欢将核心区力量称作身体的悬挂系统，没有它，身体将无法承受日常生活的需求。同时，随着年龄的增长，身体状况将会急剧恶化。如果可以建立强有力的身体悬挂系统，就可以避免许多困扰生活的长期问题，同时提高生活质量。

我目睹了许多Mark Verstegen团队的成功训练。通过核心区训练，高尔夫挥杆动作更具柔韧性和扭矩力；抢篮板时跳得更高；网球中耐力和侧向运动能力更强。也有人发现在空手道中能拥有更强的柔韧性和爆发力。那些现在已经三十、四十、五十多岁，在中学时期曾经具有运动员经历的人们也认识到，通过核心区训练，不仅可以延缓衰老，还能提高他们的动作表现。

在Mark Verstegen的指导下，每个人都从核心区训练中受益。老年人恢复了他们认为已永远丧失的动作能力，孩子们培养出良好的锻炼习惯，这对现在参与运动越来越少的孩子们来说尤为重要。核心区训练还能使人精力充沛，并从不断进步的鼓舞中提高自信心。

我敢打赌，即使刻苦训练，你依然会忽视身体的核心区域。我知道这些是因为我经常去健身房，在健身房里，一些大块头总是抓起100lb的哑铃。当我拿起5lb时，他们会嘲笑我训练负荷太低，不明白这种练习会有什么好处。我会向他们解释我在训练体育运动和日常生活中常用的肩部小肌群；我会向他们展示由于他们缺少某种柔韧性和平衡而无法完成的训练方法；我会使用他们忽略的肌群，或者做这些大块头通常无法完成的、需要平衡能力的瑞士球俯卧撑或仰卧起坐练习。

也许你是那种不喜欢力量训练的人。你觉得力量训练无聊、乏味，甚至在看起来更健壮的人周围都会尴尬。相信我，我理解你的感受。作为佐治亚理工学院的一名瘦弱的棒球选手，我讨厌力量训练。我觉得如果我能够在训练场上有很好的表现，为什么我必须进行力量训练呢？

看到身材壮硕的橄榄球运动员举起很大的重量时，我会感到尴尬，因为在卧推中我甚至无法举起45lb的杠铃杆。这一时期，Mark Verstegen正好在佐治亚理工学院工作，他感受到了我的沮丧。有一天，他把我拉到一边，教我做一些绝对力量训练之外的强调柔韧性和平衡的练习。

当我做完这些练习以后，他指着那些橄榄球运动员对我说：“那些家伙都不能完成你刚刚做的练习。”

Mark Verstegen教我如何发展核心稳定性——身体悬挂系统，这些都是为了让我更具柔韧性、平衡性和爆发力。注意，我说的是爆发力，而不是大肌肉块。通过训练，我变得越来越强大，原因是爆发力和力量的大幅度提高。健美运动员往往有大块的肌肉，但他们的爆发力普遍不强。他们可以提起重物，但网球或高尔夫的挥击力量不足。因为他们不训练这些小肌肉群，缺乏小肌肉群力量及柔韧性。

多年来，我的体重从155lb增加到190lb。我知道你可能叫我“肌肉男”，但我看起来并不笨重。一磅的脂肪会比一磅的肌肉占用更多的空间，这就是为什么我站在一个与我同样身高和体重的男生面前，看起来会更瘦的原因。体重只是简单的数据，重要的是我能拥有比其他人更强大的力量。

在核心区训练中，除非你的目标是增重，通常情况下，你的体重不会增加35lb。我的体重增加35磅的原因，是因为我需要更多的肌肉去应付每赛季残酷的162场棒球比赛。

开始阶段，完成Mark Verstegen的训练对我是很大的挑战。当我感觉迟钝，或想懈怠时，我总想减少练习次数或提前几分钟从功率自行车上下来。但由于Mark Verstegen训练的专业精神，通常会多几次练习或在自行车上多骑几分钟。你无须和他成为亲密的朋友，但他传递的学识和激情会不断鞭策你前进。

Mark Verstegen训练的一个巨大优势是他的教学能力。虽然他是运动生理学、运动科学和运动表现训练方面的专家，但他能把复杂的概念变得通俗易懂。他不仅教会你怎么做，并且向你解释为什么这么做。孩童时，我们的教练或健身房教练告诉我们做什么，我们就做什么，没有提问题的权利和机会。而Mark Verstegen则不同。每做一种练习或吃一顿饭后，Mark Verstegen都会让你了解背后的科学。读完这本书，你不仅会很乐意进行核心区训练，而且还能更好地了解身体是如何工作的。

和我一样，你会发现，核心区训练远远超过了一个健身计划的范畴，它还会提高你的自信心。遵循核心区训练计划，你的身体会感觉更好，将能更好地迎接挑战。

因为我遵循核心区训练并取得成功，我经常被问及关于Mark Verstegen的问题，每个人都想知道是什么使他的计划成功。不可避免地，我都会谈到他的学识和激励能力。有时，我希望可以向这些好奇的人介绍一本书，其中包括每个人都能理解的原则和技术方式。

现在我终于能做到了。

NOMAR GARCIPARRA, 职业棒球选手

核心区训练的任务：采用以前沿的训练方法和营养研究为基础的、整合生活方式的计划，向你传授用以挖掘生活各个方面潜能的各种手段和方法。

核心区训练的目的：通过促进动作表现、创造力和幸福感的计划，来提升生活质量及延长寿命，减少潜在长期健康问题；通过提供易于遵循的计划，使生活的各方面取得成功。



目 录

第一章 欢迎来到核心区训练	1
1 导 论	1
2 开 端	7
3 挑 战	10
第二章 核心区训练的内容	15
1 训练基础：发展核心区力量	15
2 动作准备	19
3 伤病预防	31
4 瑞士球训练	41
5 弹性训练	52
6 力 量	65
7 能量系统发展	80
8 再 生	85
9 训练计划	99
第三章 核心区训练的营养计划	128
1 如何健康饮食，从现在开始	128
2 训练食谱	144
第四章 多年核心区训练计划	152
1 训练挑战（回顾）	152
2 常见问题解答	156
术语表	162
核心区训练的补充计划	166
推荐阅读	179
致 谢	180
作者简介	181



第一章

欢迎来到核心区训练

■ 1 导 论

在过去10年里，我使很多各行各业的人变得更棒（不仅包括运动，还包括他们的日常生活）。我向他们展示了核心区训练的方法与手段，这不仅有助于身体变结实，还最大限度地提高了年老后的动作表现和维持高质量生活的能力。

你可能会认为你已经从传统饮食和健身计划中受益，在某种程度上来说，我赞成你的观点。毕竟，在维持身体健康方面，你已经迈出了重大的一步。但我发现，孩子、老人、上班族甚至专业运动员都有一个共同点，即他们没有进行适宜的训练，或至少没有做到他们可能做到的有效训练。因为媒体或营销人员的误导，他们只收获了训练的一小部分回报，而将身体置于易受疾病危害的地步。

以这本书的合著者Pete Williams为例。Pete三十多岁时，看起来是个身体健康的人，他从高中开始坚持锻炼至今。作为一名上班族和一位父亲，每周他有4天练习举重和跑步。但他已经深受打击，因为无论是打棒球或表演武术套路，他都无法产生更好的爆发力。尽管学习了无数的高尔夫课程，但他还是不能准确击球。

我问Pete是否有身体上的疾病。不出所料，他指出在驾驶时他的背部会感觉僵硬，需要不断地在座位蠕动背部。在长途驾驶时，每小时他都会下车进行拉伸。

不久以后，他去了位于亚利桑那州坦佩的AP公司，这是一家由我拥有和经营的前沿培训中心。我让他仰卧在一张桌子上，尽可能高地抬起左脚，他挣扎着抬起45°。我让他把腿放下，然后抬起右脚，他的右脚几乎没有移动。

我看到过许多老年人或肥胖的人都比他的表现好。这时，我们的一些实习生都聚集在周围，惊叹他完全缺乏柔韧性。网球职业运动员Mary Pierce，正好在那张桌子上做拉伸和按摩，她随便把一条腿拉回来，脚趾就能碰到肩膀。

Pete向Mary点头说：“真有你的，这就是专业的运动员和体育记者之间的差异。”

2 核心区训练

“不对！”我喊道。我抓住一根绳子，缠在Pete的脚上，让他做同样的拉伸。起初让他自己抬腿，然后借助绳子的缓慢拉力进一步提高高度，并保持2s，同时要求他在达到拉伸尽头时呼气。最后在达到拉伸极限时我帮他推腿，经过具有挑战性的10min训练后，Pete能将每条腿抬起近90°。

20年来，Pete一直以为他不能将腘绳肌自然拉伸超过45°。因此，他的运动表现受到影响，并且发展成背部问题。但按我们的计划训练10min后，他发现自己没有什么功能性障碍，动作中也能达到他想要的柔韧性。

接下来的一天，Pete与棒球明星Roberto Alomar一样，执行相同的力量和动作训练计划。虽然发展Pete的柔韧性还有很长的路要走，但看到在如此短的时间内取得的进步，他有了继续练习的信心。不到24h的时间里，Pete从一个采访Roberto的体育新闻记者变成一个同他一起训练的“运动员”。当然，Pete不会在大联盟做职业运动员，但没有理由认为他不能和优秀运动员一样，发展相同的柔韧性、关节稳定性和身体能力。

核心区训练最初是为专业运动员设计的，但任何人都可以从这本书中学到相同的技术，并从中受益。显然，你不会投入和职业运动员一样的时间到训练中，这就是为什么我们要简化训练计划的原因。我们认为，这本书是一个“缩略”版本。如果一名体育记者可以遵循这一计划，那么任何人都可以。

Pete和生活中的很多人一样，喜欢自己的身体处于良好状态，所以他坚持锻炼并注意饮食，至少遵循那些由时髦饮食计划和所谓专家热炒起来的标准。在现实中，如果Pete没有较大的改变，他将会一直承受严重的背部问题，糟糕的背部问题是一种为数不多的能够严重限制生活质量的身体疾患。

除了髋关节的问题，Pete的臀部很紧并缺乏柔韧性，也许有一天他需要更换全部髋关节。抱起孩子时，他可能会摔倒。很明显，他不能高质量地打棒球、高尔夫球或做出迅猛的空手道踢的动作，原因是他的身体无法完成这些核心区动作。

不管击球或高尔夫练习的训练量有多大，都不能弥补身体无法执行功能运动的缺陷。可怜的Pete，从小就开始练习举重、跑步、击球，而他真正需要训练的是自己的支柱力量，需要发展臀部周围肌群及加强腰部、躯干、腹部和肩胛骨力量。

最糟的是，Pete有强大的训练理论支持，他认为只要训练努力就能表现得更好。事实上，按照他遵循的训练准则，他可以练出漂亮的肌肉、体能及耐力。但这些通过训练身体局部肌肉而不是身体动作的训练方式，可能潜藏着其他方面的风险。

他需要一个更好的计划，这就是我们将要提出的核心区训练。是的，核心区训练最初是为占据我们大部分业务量的专业运动员设计的，但是，不论你在哪生活，从事什么运动，甚至是否运动，同样的训练计划都将使你从中受益。

将你的身体想象成为一台电脑，它不仅有许多非凡的硬件，而且同时也有很多功能强大的软件。如果我们知道如何使用，它将运行得更好。像电脑在运行中会受到病毒和故障的影响，使电脑慢下来一样，核心区训练能在摆脱病毒与故障的影响的前提下，发挥所有软件的优良性能，使其最优化地运行。

和我一起训练的人，不论小孩、上班族，还是老年人，训练后体重都会降低，柔韧性都会增强，变得更具爆发力，关节也更稳固。这些人都明显发现，只需发展他们急需的小部分身体区域，就能使运动表现最佳化。最重要的是，只需要一点点时间，就可以在身体的所有方面取得进步，并使身体运转更为有效，他们开始享受这一过程。

不管你是否是一名职业运动员，只要你有目标、梦想并渴望提高就行。将你的身体比作通往成功路上的汽车，在这里，我要告诉你如何使这辆汽车运行得更强劲、更高效。

写这本书的主要原因是我看到了一个国家的长期问题，人们越来越不喜欢运动，花越来越多的时间在电视和电脑上。孩子不再玩耍（除非是组织起来的），甚至这些活动也正在消失。许多学校已经不再开展体育课。

同时，上班族运动时间越来越少，其结果是2型糖尿病、过度肥胖、心脏病和髋关节置换手术的数量逐渐增多。现代医学已经使人的寿命越来越长，但他们的生活质量与以前相比却一直在下降。

《内科医学年鉴》的最近一项研究成果显示，40岁以下超重的人比不超重的人寿命至少短3年。其他研究也表明，超重的儿童可能会成为超重的成年人。如果我们不阻止肥胖的流行趋势，即使现代医学不断发展，人们的寿命也可能会缩短。

当人们决定通过营养和运动计划减肥时，通常会成为一个快速减重的成功案例，但它不能解决一些长期问题。虽然你可以暂时地使身体变瘦，但你不能锻炼出强大并抵御疾病的身体。我们必须将焦点从“锻炼使身体外形好看”转移开，你难道不想在生活的所有方面都表现得更好吗？

我知道，这是一个简单的问题，但在决定跟我一起训练之前，人们会有疑惑。而进行核心区训练后，他们都将会变得精干和强壮。

我一直疑惑，为什么要付出所有时间和努力，只为追求看起来更好看，而不是运动表现更好。难道你不想在工作、运动或处理家人及朋友的关系中体验更大的成就？难道你不想拥有一个身体，不仅看起来好看，而且能胜任激烈的比赛及完成生活中的各项身体能力挑战？难道你不想有一个身体，能预防损伤，使折磨成千上万人的髋、背问题仅有小概率发生？难道你不想执行一个能够预防2型糖尿病和肥胖的营养计划？难道你不想拥有健康的身体，既能满足生活需求，还能建立核心价值观念和自信心，以达到最高水平的专业和个人成就？