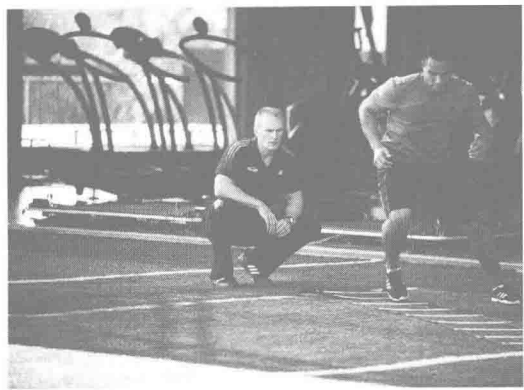


目 录

作者的话	1
序言	1
译者的话	1
引言:专属于你的高绩效生活	1
第一章 为“它”而准备	
运动表现之心智	13
第二章 为“它”而蓄能	
运动表现之营养	33
第三章 为“它”而训练	
运动表现之动作	63

第四章 为“它”而休息	
运动表现之恢复	147
第五章 运动表现动作库	167
后记	321
致谢	323
参考书目	325
动作索引	327
作者简介	333



引言：专属于你的高绩效生活

最好的你可以更好。

这句话听起来有些苛刻,但事实确实如此。在和优秀运动员中的佼佼者一起工作了二十余年后,我懂得了如何才能做到最好。

任何人都可以在1天甚至1周或1个月内保持优秀。做到这一点易如反掌。但是真正的精英运动员需要将卓越表现始终如一地贯穿在整个职业生涯之中。

你或许才华横溢,勤奋努力,并且做着所有正确的事情,但是这可能远远不够。或者说仅此而已。此时此刻,绩效影响着最终的结果。它不单单是每天全力勤奋工作,做好该做的每件事这样简单。当然,这么做无可厚非,也是众人所期待的。然而,绩效强调无论在何种环境当中,都要能够持之以恒,并切中肯綮。

这就是真正的绩效。

绩效与效率相关。在决定翻阅本书时,你也许是一位正在寻求竞技表现进一步提升的精英运动员,亦或正在力争成为一名高水平运动员。

但无论怎样,为了追求卓越,每日不断进取,你就要在生活中的各个方面提升自己的效率。

所以,最好的你可以更好。我并不关心你是谁。我清楚自己的最佳表现并不足以称道,对于我的家人、我的同事或者我的国家来说我仍可以做得更好。昨日或去年让我们引以为豪的高水平竞技表现,待到明日或者来岁也许将会变得平庸无奇。与之相反,我们只有在每一天的生活中通过不断的历练和打磨,使自己变得更加睿智和高效,才有可能成为真正的高水平运动员。

24 小时/7 天,永不言歇。

本书并非只是在向读者讲述 1 小时的日常训练。要知道训练部分很容易达成,尽管在计划的训练执行过程中你可能并不认同。实际上,真正的挑战来自于在其他 23 小时的时段中,坚持高绩效的生活方式。你能在健身房之外以及日常生活中继续保持高绩效水准么?这是成为一名精英运动员必须达到的。

程序一旦启动,你就要学习并遵循书中的内容。将其作为一种新的常态,成为生活的一部分。高水平运动员总是在不断地为自己设定新的标准,让自己同去年甚至和上一周相比,有更好的提升。

这正是本书不同于传统训练书籍的原因所在。毫无疑问,你将会学到很多经科学验证过的训练策略,从而获得巨大的回报收益——包括(时间上的)投资回报和损伤风险降低的双重收益。

每天 1 个小时的投入就能获得如此多的回报,在这一方面我们有许多话题可说。“复利”^①的影响力极其强大。因此,我们并不认为训练只能在健身房中进行。你还有 23 个小时呢!日常生活中还有很多不曾被留意的机会,当中的一些机会可能只有短短几分钟甚至几秒钟,但它们却能帮助你实现高绩效的生活。

在我们谈论训练时,不要只是把它看作是有关身体方面的术语,还应将其视

^① 编者注:复利是指在每经过一个计息期后,都要将所生利息加入本金,以计算下期的利息。这样,在每一个计息期,上一个计息期的利息都将成为生息的本金,即以利生利,也就是俗称的“利滚利”。

作引领你每时每刻为了实现目标而拼争的过程。我们的目标并不只局限于在运动领域表现卓越,我们寄希望通过目标的设定,让我们的生活获得整体的提升。

在 AP 的训练中心里,我们接待的客户包括全世界最杰出的运动员和最具战斗力的团队,然而对他们而言仅仅依靠艰苦训练和正确行事还远远不够。纵然你极具天赋,也同样如此。我们希望你做任何事时都应“至臻至极”。

发现生活中的低效方面,并不断地优化和改进它们,使之更加高效,将会给你的生活带来大不同。我们所希望的就是在生活的每个方面都变得更为高效。

当我们意识到“每天都是比赛日”,并付诸实践时,胜利就会属于我们。一旦为了可持续的高绩效表现而构筑起这样一套完整、高效、24 小时的生活体系时,我们就将打造出专属于自己的“高光时刻”。

无时无刻。

尽在每一天。

我们的故事

“athlete”名词在英语中的释义为:1. 竞技运动的参与者;2. 在锻炼、运动、机动作战或竞赛等活动中,接受过相关训练或具有专长技能,具备活动要求必需的体力、灵敏或耐力的人。

我和我的妻子 Amy 于 1999 年成立了 AP 训练中心这家公司。在人类运动表现方面,我们已成为全球的领导者,说出这话时,我们心中揣着极大的谦卑和责任感。我和我的同事们都希望能够不遗余力地帮助全世界最优秀的运动员达到新的高度。

你不必一定相信我的话。我们设立在美国的各个训练中心以及遍布于世界各地的工作人员正在对几乎所有运动项目产生影响。虽然我们在足球、美式橄榄球和棒球等项目的训练最为人们所熟知,但是我们的运动员已经在各项运动中取得了几乎所有荣誉。

从最为艰苦的比赛场地到最为艰难的地域环境,我们的高效训练体系都能够自如地掌控和驾驭。我们曾与全世界最精英的战斗部队——美国特种部队一

同共事,服务于他们在国内和海外的需求,确保他们无论置身何处都能够出色地完成工作。我们还曾与那些需要随时处置特殊情况的军警特种行业人士一起工作,包括执法人员和其他现场急救人员,帮助他们以最佳状态执行任务。

无论在运动领域、军事领域,还是与现场急救人员在一起,我们都向这些世界精英展示了如何才能以全球最高水准的状态,更加出色地完成工作。我们把相同的行事思维程式分别应用在那些同样重视人力资本的世界龙头企业身上,帮助他们提升团队效率和生命质量。

我们曾与英特尔(Intel)、沃尔格林(Walgreens)、喜来登酒店及度假村(Sheraton Hotels and Resorts)、领英(LinkedIn)及其他世界领军企业合作,在企业员工安康和雇员生产力方面树立新的标准。

如果你曾在 CorePerformance.com 网站上浏览过我们之前出的书或者训练,就应该对本书中所包含的一些资料和内容感到熟悉。其中章节架构由心智、营养、动作以及恢复等部分构成。

从撰写本书开始,我们就已经将 Athletes' Performance 同 Core Performance 两大团队合并成为一个品牌——EXOS。直至本书出版时,我们正式开启了向全新品牌的过渡工作,所以你会发现,本书中同时提及了 EXOS、Athletes' Performance (以下简称 AP)以及 Core Performance(以下简称“CP”)等三种称谓。

我们的品牌面向所有乐于挑战,并致力于达成自身最佳运动表现的人士。然而,本书更多的是针对我们机构创始之初的那部分人群:精英运动员以及那些力求成为精英运动员的群体。他们就是踏入我们 AP 训练中心大门的所有成员。

本计划为运动领域的精英运动员和军警特种职业人士而设立,后者指精英部队和包括消防员、警察及医护人员在内的现场急救人员。他们勇于奉献,对服务和保护对象怀有责任感。我们曾有幸为其中的一些机构提供过保障。我们希望本书能够为那些资金有限,不受重视的社会团体提供应有的支持和帮助。

如果你曾学习过 Core Performance 体系并希望表现得更好,现在我们为你能再次选择我们而感到骄傲并由衷地感谢。不过,你会发现在融入了“每天都是比赛日”的概念之后,将更具挑战性,当然最终也会获得更多的回报。

这是因为自从1999年成立之日起,我们就不断地向更高级别的表现推进。当那些运动领域中的顶级运动队和组织,甚至是美国国防部,求助于我们最大程度发挥他们的人力资本时,我们非常清楚,每天我们都必须拿出最高水准的表现回馈客户。这也塑造了我们 EXOS 的企业文化。

我们并不仅仅教授这种文化,更要将这种文化融入我们的生活。

使 EXOS 家族在这种最高水准下运营的,是我们相同的科学模式,与此同时,我们根据研究进展和客户反馈不断对其更新。为了能够以最为负责的态度和最合乎道德的方式为我们的运动员和组织机构服务,我们始终坚持测试、学习并将研究用于体系的进一步完善。

当我们谈到精英人士时,不仅指赛场上备受瞩目的运动员,还包括那些必须维持优异表现的管理者和决策者。他们需要做出关于如何运用有限的人力资本,在战场、商界和运动中拼搏作战并实现目标的决策。

美国国防部和顶级运动队在人力资本上的花费高达数百万。因此一名军警特种职业人士不会轻易就被取代。全美橄榄球大联盟(National Football League)或职业棒球大联盟(Major League Baseball)的优秀运动员也是如此。然而,在运动领域和军队里,以及现场急救人群当中,大部分损伤都是非训练类和非竞赛类伤害。损伤的发生通常在于训练不足,以及由于选择了糟糕的生活方式而造成的。无论是在军队、商界或者运动领域,当一个机构或团体损失了精英人才时,其影响将会是灾难性的。

这些精英人才的价值无法估量,你必须保证他们能够尽可能长时间地以最高水准在赛场上竞技。

这就是我们的工作,我们共同的责任。

做出这个约定也是我们对你的承诺。本书不是为了让你在健身运动中的训练做得更好,而是希望你能在自己的位置上做到最棒。

因为无论你的职业、目标或兴趣是什么,你都有潜力成为一名高绩效精英人士。

我们的使命,也是全世界所有 EXOS 机构所坚守和倡导的理念,就是要帮助你成为精英人士中的一员。

高绩效基因

人类是各种行为的集合体,其中90%的行为都产生自或好或坏的习惯。当下,我们在生理、情感、心智、职业以及经济状况等方面表现出来的特征,都是自身行为和各种抉择的反映。

如果你在上述任何一个方面存在不足,究其原因在于你缺少“高绩效基因”,它对于我们每一天行动的执行至关重要。尽管你无法随意改变自己的基因,但是只要你愿意,你就能够大幅度改变你的身体和表现,而这无异于就是在改变你的基因。

正如本书之前提到的,最好的你可以更好,你必须持续完善自我。

我们的目标是帮助你取得一个长时、多产的职业生涯。我们提供服务和保障的全美橄榄球联盟(National Football League)的运动员,平均职业生涯的时间在3.7年左右。但目前的问题是,球员通常需要3个赛季的时间才能够理解联盟复杂的规则和体系。所以很遗憾,他们当中的很多人都是在即将达到最佳竞技状态之时,职业生涯也随即宣告结束。

而那些能够完善自我,不断树立新标准的运动员却能够在NFL联盟立足8到10个赛季,有些甚至可以更久,并且拥有更长时间的巅峰状态。当这些运动员将时间投入到我们的训练体系的践行之中时,他们就能够通过运动表现的提升以及损伤风险的降低,获得巨大的收益。

特种部队的士兵也面临着相同的问题。为了能够完成国家赋予的各项任务,他们中的大多数人同样要付出过大身体消耗,需要掌握很多基本的技能、语言以及宗教礼仪,这些方面不仅仅关乎士兵的生存,更重要的是关乎任务的执行和完成。在作战和训练中,他们不断忍受着各种伤病带来的困扰。通过我们的训练体系,这些军警特种职业的人士即便到了40岁甚至更大的年龄依然能够为国家服役,并且可以发挥出重要的作用。

不论在哪个领域工作,你的目标都应该是尽可能延长职业生涯的黄金时期,让你的知识和经验获得最佳的利用。不论是部队里的士兵、现场急救人员或者橄榄球运动员,还是来自各行各业的大多人士都无法将自身的高绩效表现和高

回报的时间最大化,因为他们缺少可以降低损伤风险,并延缓生理衰退的训练体系。

这不是一种奢望或是选择。如果你是一名缺少高运动表现的士兵,你不仅可能因此而失去性命,甚至还可能对他人的安危产生影响。如果你不是一名具备高运动表现基因的运动员,你很可能会遭遇伤病,发挥失常,甚至丢掉饭碗。如果你在竞争激烈的商战中缺少高绩效基因,你可能会倾家荡产,一贫如洗。

精英运动员会以不同的视角审视世界。他们知道时间弥足珍贵,但磨刀不误砍柴工,他们愿意投入少量的时间去尽可能降低受伤的风险,以获得最大的投入回报。这种投入和金融理财意义上的投资并无二致。

打个比方:如果一名运动员每周训练5至6天,每天训练课前都进行一次10分钟的最佳热身,那一年下来他花在热身环节上的时间大概是48个小时。然而这48小时的时间投入却可以带来无穷裨益。本训练计划中的10分钟热身活动包括我们所说的躯干支柱准备和动作准备练习,它们在训练课和长期发展的过程中,都能够大大提升训练的有效性,并降低受伤的风险。

睡眠仪式是另一项每天10分钟的重要环节,它能够让我们事半功倍,关于这部分内容将在后文进行探讨。你只需要对睡眠做出一些简单的调整,一年之后你的内分泌系统就会产生明显的改观。

高绩效人士总是在日常生活中寻找任何改变的机会。例如,在拥堵的道路上,或是某次讲座或会议中,你可以找机会重置自己的姿态,利用呼吸技巧重获活力,扫除倦态。

就训练而言,优秀运动员知道健身房或者训练场上的练习只是提升表现的一小部分。他们还会充分利用其他碎片时间,通过多种方式提升自身的表现。最理想的情况是把绩效的提升内化成潜意识的习惯,将其融入我们日常的工作和生活之中。

目前,我们正在通过优秀训练平台进行高效的自我训练。

构成该平台的四大支柱分别是心智(Mindset)、营养(Nutrition)、动作(Movement)和恢复(Recovery)。

为目标而准备。(心智)

为目标而蓄能。(营养)

为目标而训练。(动作)

为目标而休整。(恢复)

心智:精英运动员具有高度专注的心智,尽可能集中注意力。这在当前的数字时代尤为可贵。精英运动员清楚自己的个人目标和自己的“它”,知道激励自己前行的动力源泉,我们会在本书的开篇部分进行介绍。最重要的是,精英运动员始终都在寻找更加便捷而有效的行事方式。如果不能全天候保持这样的心态,高水平竞技表现就不能成为现实。

营养:食物可以为身体和大脑补充能量。这里所说的营养并非指的是如何饮食,或者纠结于碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例。我们不会迎合饮食市场的需要作出夸张的宣传。科学的蓄能和水合策略能够提升认知、身体活力和耐力,让绩效表现最大化。在蓄能方面,精英运动员会为了目标的实现,制定合理的蓄能计划。

动作:高水平运动员的动作应该有效而高效地符合他们的项目要求,同时也包含了所有三个平面上的运动。他们的身体展现出自然的灵活性、稳定性以及爆发力。现代社会中,人类久坐的现象十分普遍,大家每天不是坐在电脑前,就是在驾驶汽车,而高水平运动员拒绝这种生活方式,他们要为职业发展和个人的成功打造出精干强力的体格。

恢复:张弛有道,生息相伴。只有在休息的时候,大脑和身体才能进行自我修复、充电和升级。恢复策略应当贯穿在每天、每周、每月直至每年。但是在快节奏的生活中,人们认为工作时间越久,工作强度越大,结果就会越好,往往会把休息抛之脑后。然而,高水平运动员明白,休息也是为了更好地训练,他们会把休息放在首位,通过休息为成功进一步蓄能。

如果您曾经参加过 Core Performance 训练,那么就会对心智 - 营养 - 动作 - 恢复构成的四大策略有所熟悉。但是一定要记住,EXOS 是一项渗透至生活方方面面的 24 小时/7 天的全时高水平训练体系。

首先需要将四个方面融会贯通。懂得恢复也是一种心智;动作和营养二者相辅相成;没有营养和动作,恢复就无从谈起。而高绩效的心智是贯穿始终的一

一条主线。因此,构成该体系的四大支柱并不是互相孤立的,只有将他们整合为一体才能成为一名高水平运动员。

我们每个人每天都拥有 24 小时。但我们能否成为高水平运动员取决于我们如何高质量地执行本书的计划安排。

当我们按照这种方式执行的时候,我们就会拥有高水平训练日。

高绩效生活

尽管市面上有大量关于健身和营养的书,但恕我们直言,由我们撰写的其中五本专著绝对质量上乘,来自同行和很多有志于提高绩效表现的读者对它们好评如潮。

很多此类书,包括我们的书的不足之处在于他们的目标读者并非是那些需要 24 小时/7 天训练和生活全面投入的人群。你的成功与失败几乎全部取决于你如何执行训练和营养计划。因此,对于绝大部分人来说,如果能够坚持这类计划,他们的生活就会发生巨大的变化,并且可以体会到很多乐趣。

然而,对于精英运动员来说,这还远远不够。

我们的客户和这本书的与众不同在于对训练日的理解。在 EXOS,我们将之称之为“完美日”。但遗憾的是,很多圈外人士认为完美的一天应该是和心爱的伴侣在白沙海滩上休憩,任凭温暖的海风拂面,品尝着冰爽的饮料。

“训练日”是铸就冠军的摇篮。成为高水平运动员需要在心智、营养、动作和恢复四个方面做出承诺,从清晨醒来之时到夜晚入睡一刻,践行 24 小时/7 天。除此之外,我们还要遵循最佳的睡眠方式,将高绩效生活延伸至我们的睡眠之中。

在本书的计划中,你将会为自己建立一种专属于自己的全时高绩效生活方式,从早上醒来直到晚上睡觉,创建一个专己的“训练日”。我们 90% 的行为都在潜意识下完成,因此我们必须致力于日常生活方式的提升。

在这样的生活中,你会采取切实可行的方式评价每日表现。你会形成一种我们所说的“成功者心态”,希望自己每一天都比前一天有所进步。

在本书的计划里,我们每天都将会给自己打分。人们通常会认为只有在比

赛日,才会给运动员的表现打分。但实际情况是它们在每天的训练中都会得到评价。他们能否在比赛日获得上场竞技的机会,取决于平时准备过程中的状态。

然而对绝大多数人而言,训练日和比赛日之间并不存在任何细微的差异。因为,“每天都是比赛日”。没有带妆预演,每天都要完成各种各样的任务。

在本书的计划中,我们将根据训练(动作)和蓄能(营养)情况为自己评分。对我们运动表现的评价开始于清晨至夜晚结束,当然还包括为迎接更好的一天作出怎样的准备。当我们能够24小时周而复始地坚持,我们就能够拥有、实现、完成“训练日”。

要你追求完美并非我们的本意。帮助你在各种情况下做出尽可能好的选择才是最终的目标。如果能够根据心智、营养、动作和恢复的要求改善环境,你将会在更佳的位置/角度,做出有效的决定。

你本身就是各种行为的一个函数,各种选择决定了变化的方向。80%意味着全新的100%。如果所有决策当中的80%都获得了成功,那么就代表了有效。

没有人能够做到百分之百的完美。但是,你要对自己实现80%的完美充满信心。

这一目标达成之际,就意味着一套可持续的训练体系已经建立起来了,你也随之拥有了高绩效的生活。



第一章 | 为“它”而准备

运动表现之心智

能够让你立即付诸行动的一件事是什么？我们所有人都有一件能够推动我们前行的事，它也是每天早上让我们起床的动力。也许促使我们行动起来的事情不止一件，其中很可能就有一件事使你想成为一名优秀的运动员。

那么“它”是什么呢？你的那个“它”又是什么呢？

在 EXOS，我们把“它”（IT）定义为我们的目标。明确目标，它将影响你的训练和比赛计划。

我们一旦明确了目标，就可以为“它”而准备，为“它”而蓄能，为“它”而训练，为“它”而休整。重要的是不应仅仅把“它”作为一个目标或终点，而应把“它”视为真言（mantra），或作为诠释你、激励你、引领你的“目标祷语”。

这个可能只有几个字的“目标祷语”将引导着你在训练过程中的每一次决定和行动。它是你有所为和有所不为的缘由。

稍后，我们将通过一个简单的练习来帮你创建“目标祷语”。这个过程应由你独自一人努力完成。不要寄希望于向他人寻求帮助，即使在你

看来,他或许比你更了解你自己。

毕竟,知己者莫过于己。你最清楚自己获得成功的方式,以及哪些方面仍需完善。这是一个激发你做出人生抉择的过程,由此帮助你为所做的每件事设置目标。在本计划当中,你每天都会多次致力于该“目标祷语”。

你的“目标祷语”将成为你决策的驱动力,同时也促使你养成 AP 体系所提倡的习惯,将心智 (Mindset)、营养 (Nutrition)、动作 (Movement) 以及恢复 (Recovery) 四大方面贯穿于训练之中。如果没有最佳的食物,大脑就会缺乏保障它正常运转的能量和营养素;如果没有恢复,大脑也无法按照不同的方式进行思考;如果不能渐进式的增加动作难度,大脑中的重要回路将不会被激活以促进新的思考。最后,如果不能调整心态,你的旧观念将会阻碍新思维的产生。

换言之,如果不采用这种整合了心智、营养、动作和恢复等四个方面的路径,你将无法为大脑创造一个使你有机会成为一名精英运动员的舒适环境。因为,仅凭心态还远远不够。

设定“目标祷语”启发词的过程,是为了指导你将你的行动动机同你认为最重要的行为互相匹配。利用 15 分钟的时间进行下面的练习,确定什么是重要的并确信它们与你的“目标祷语”相一致。它创建了一个可以审视你每日决策的环境以确保所做即所想。

你的“目标祷语”可以围绕着家庭、职业或者健康等等。无论它反映哪个方面,只要能触及对你来说最为重要的核心问题就都可以接受。如果你像我们的一些客户那样,每天不得不面临着生与死的抉择,那么你可能会需要两类“目标祷语”:一类是为了“留下”,一类则是为了“离开”。

一旦你建立了“目标祷语”,就应当每天不断地诵读。让它成为你早晚例行的“仪式”。你可以把它打印出来,摆放在你的床头或桌子上,或粘贴在浴室的镜子和冰箱上,或者把你的“目标祷语”加印在你最喜欢的照片里。然而,不要只是在内心中默念这些祷语。还要能想象到自己按照它那样生活所获得的益处,并将其视觉化。在重大事件来临之前或者一些重要时刻,你可以将“目标祷语”中的一个关键词写在手腕上,这样就可以帮助你尽快地想象出你为何而来。

为什么“目标祷语”如此重要? 因为我们的大脑以三种方式进行运转:有意