

囚徒健身系列之三

囚徒爆发力

EXPLOSIVE
CALISTHENICS

用不传的绝学练就无往不胜的行动力

[美] 保罗·威德◎著 孙 检◎译



巅峰战士六项必杀

自杀跳 终极的腿部爆发力 **飞人俯卧撑** 超人的对抗能力 **双立臂** 最佳爆发力
站立前空翻 闪电般的运动技能 **站立后空翻** 极限敏捷性 **鲤鱼打挺** 高等级的全身速度

北京科学技术出版社

囚徒爆发力

EXPLOSIVE CALISTHENICS

用不传的绝学练就无往不胜的行动力

〔美〕保罗·威德◎著 孙 检◎译

北京科学技术出版社

EXPLOSIVE CALISTHENICS: CCHH

Copyright © 2015 Paul "Coach" Wade

Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2015 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

著作权合同登记号 图字：01-2015-3569

图书在版编目 (CIP) 数据

囚徒爆发力 / (美) 威德著; 孙检译. —北京: 北京科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5304-7939-1

I. ①囚… II. ①威… ②孙… 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172007号

囚徒爆发力

作者: [美] 保罗·威德

策划编辑: 孔倩

责任印制: 吕越

出版人: 曾庆宇

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

版次: 2015年9月第1版

ISBN 978-7-5304-7939-1/G · 2307

译者: 孙检

责任编辑: 代艳

图文制作: 艺典华章

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 19

印 次: 2015年9月第1次印刷

定价: 89.00元

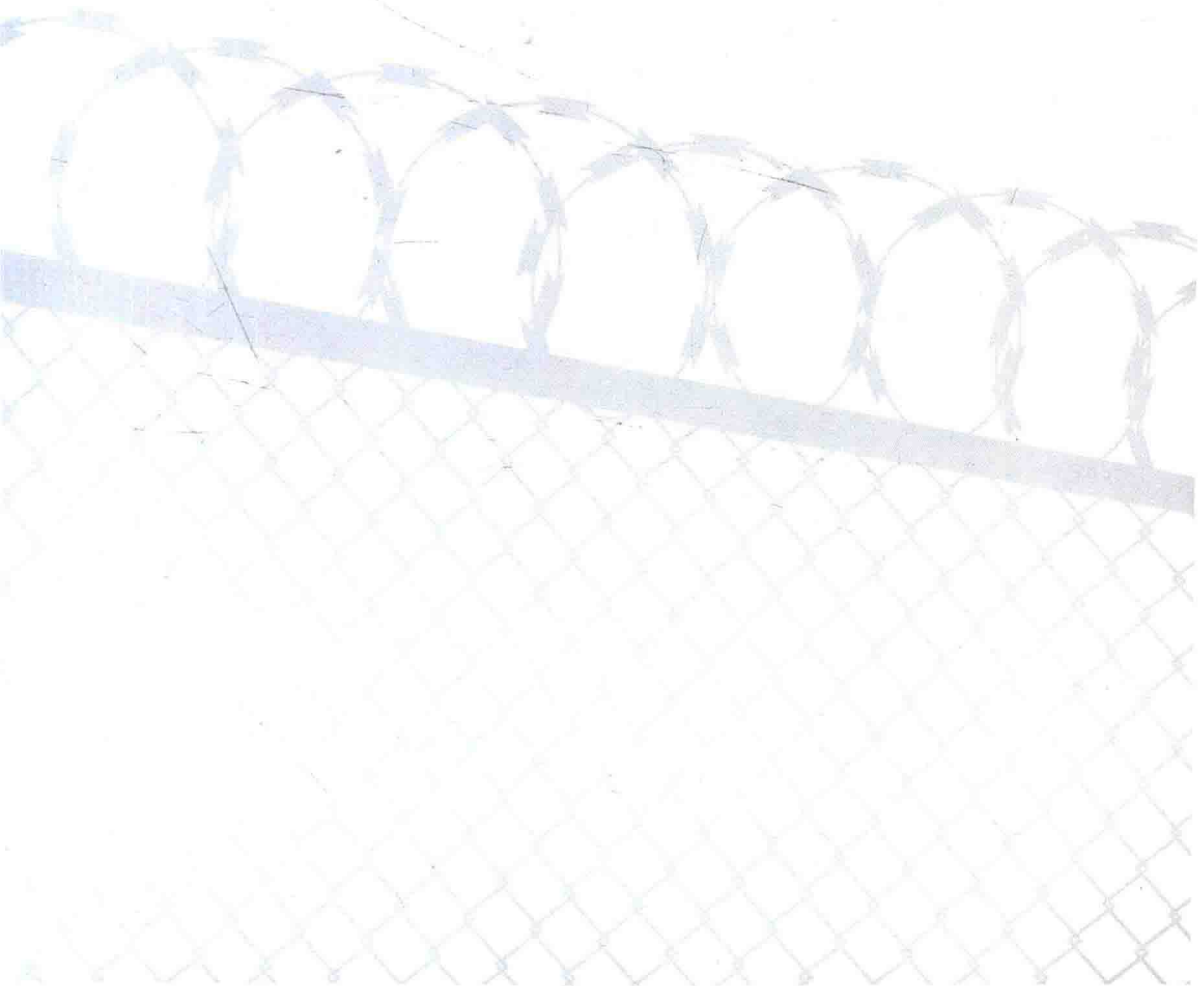


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

声 明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，量力而为——在进行爆发力训练特别是速度训练时，以上警示尤其有意义。你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。



前言

最伟大的健身作家会抓住你的手腕并猛地将你拉入一个新世界，让你看看人类擅长的是什么。他们会激励你摆脱给自己施加的肉体枷锁，并在自己的运动之梦展翅高飞。他们会为你展现人类潜力的全景，让你敢于拥抱伟大的梦想。

那些为数不多的作家向你发起挑战，要你将自己区别于盲目跟风的人，在人生的真实游戏中成为领袖、生存者以及赢家。但是，他们不仅仅挑战和激励你，还为你提供了方法、秘诀、理论、智慧、蓝图以及经过验证的方案和计划。只要你坚持不懈地勤奋努力，有技巧地应用以上这些，就一定会成功。

那些作家都发出自己有力而深情的肺腑之言。他们是擅长遣词造句的艺术家，能让人产生共鸣。他们笔下的每一句话都让你感觉是真理。

遗憾的是，如今，能以上述方式震撼我的健身作家屈指可数。我打赌你也数不出几个来……这样的作家和迈克尔·乔丹（Michael Jordan）这样顶尖的运动员一样罕见。

若上天砍断了我其余的手指，只留下右手食指，并且要我指出现代健身界最伟大的作家，我会毫不犹豫地指向保罗·威德（Paul Wade）。

能够认识健身作家中真正的佼佼者，我倍感骄傲。2008年9月，第一次看到保罗的《囚徒健身》时，我兴奋到血液几近冲破皮肤。《囚徒健身》处处体现着它的伟大，是一部能够为健身界带来翻天覆地革命的作品——并且它几乎真的做到了。现在，《囚徒健身》传奇般地畅销全球，在重现自重训练技艺方面堪称执牛耳者。

《囚徒健身2》巩固了保罗在自重训练中卓越的权威地位，然而我坚信，他的新作《囚徒爆发力》将超越前者，再创辉煌。

是什么使《囚徒爆发力》如此振奋人心并且意义深远？

你瞧，这又回到“适者生存”的自然法则上来了。“适者生存”并不意味着“只有最强者方能存活”，而更多地意味着“只有最强、最快、最灵活、最有力和最具爆发性的人方能存活”。为了在人群中成为领袖和生存者，你应当成为这样全能的完人。

传统武术素来理解这种“全能”——其中包括绝顶的爆发力——的重要性，并且崇尚韧性：关节、肌腱、肌肉、内脏和神经系统全都足够强韧，方能应对最大的挑战。

真正伟大的训练者毫无例外都拥有蓄势待发的敏捷性、快到肉眼看不清的速度、超强的爆发力、超人般的力量以及轻松随意的姿态……

在武术、运动等方面，你如何才能卓越呢？答案是，不断地巩固你的根基，不断地获得掌握动作所需的技能。没有人能通过心不在焉和断断续续的训练变得伟大，也没有人能通过一些特殊的“黑客手段”魔法般地将自己改造成一个怪物。现实一些吧。

注意“技能”这个词。巩固根基首先要打造爆发力与速度。《囚徒爆发力》出色地

阐明了你需要锻炼哪些技能，好让你的身体准备好去安全地掌握那些绝顶的技艺。

因此，《囚徒爆发力》面向的是那些期望成为人生游戏的赢家与生存者的人，以及那些希望成为完人的人：有力量、有爆发力、强大、灵活、快速并且有韧性。

然而，《囚徒爆发力》之所以伟大，并不仅仅是让你拥有成为完人的梦想。它给予你的是完整的蓝图，其中包括抓住并实现梦想所想要且需要的每一个细节和每一个阶段。这些都需要你一步步呈现出来。

坦白地说，我赞赏保罗·威德，喜欢他璀璨的光辉、他的智慧和彻底的实用主义、他那令人折服的权威感以及清晰的文字表述。有一种长盛不衰的阴谋论，主角是我（实际上也是他），说是我偷偷写了《囚徒健身》并主导了一场完全捏造的营销大戏，就为了让它畅销。无稽之谈！不过，天啊，若我真的那样才华横溢，那该有多好！

我意识到，现在世上有成千上万的人变得更强壮和更健康了，而那正是保罗·威德“囚徒健身”系列中前两本书的成果。知道并思考这一点是很美妙的。在出版这些宝贝的过程中我提供了助力，这让我非常自豪。

现在，那些有种、有毅力且有决心的人是时候进入下一阶段——练习爆发式体操了。这次，你不仅有可能会变得强健，还能成为全能的完人。你若想要，就来吧……

约翰·杜·凯恩

龙门书社所有者及首席执行官

目 录

第一部分 爆发力、实用速度和敏捷性

- 第一章 对速度的需求 提速! 2
- 第二章 五条关键原则 爆发力训练 10
- 第三章 核心概念与解答 如何使用本书 19

第二部分 六功

- 第四章 高级弹簧腿 爆发跳跃 30
- 第五章 将力量变为爆发力 爆发俯卧撑 62
- 第六章 功夫小子的身体速度 打挺 96
- 第七章 闪电般的运动技能 前翻 127
- 第八章 终极敏捷性 后翻 158
- 第九章 最佳爆发力 上杠 190

第三部分 计划：理论和策略

- 第十章 PARC 要素 升级 238
- 第十一章 平行的训练之道 爆发力和技巧 245
- 第十二章 三规和六矩 打造爆发力 249
- 第十三章 限时训练和巩固训练 发展技巧 257
- 第十四章 训练模板 计划范本 262

额外章节

- 额外章节一“教练”威德的十大顶级外挂 高阶速度训练 272
- 额外章节二 仿生敏捷训练 287

六功升级表

- 致谢 298

- 第一部分 -

爆发力、实用速度和 敏捷性

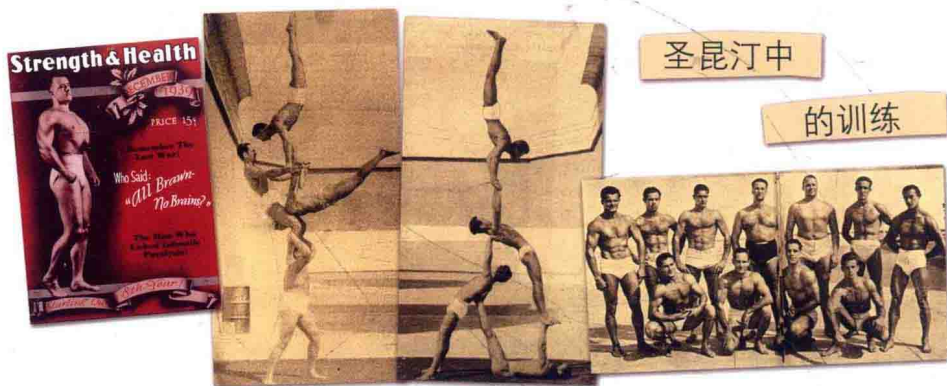
第一章 对速度的需求

提速!

在这里，首当其冲的问题是：我到底是谁？我凭什么教你打造惊人的爆发力与速度？

好问题。我名叫保罗·威德。或许，告诉你我不是谁更能说明问题——我不是拥有资格证的私人教练，不是得过冠军的著名运动员，更不是什么讨厌的科学家，没有数不清的博士头衔，也没有写过类似于“神经传导及其与弹震式过载的相关性”的论文。（哇！我对自己印象深刻。有那么一点儿。）

我并非在诋毁上面提到的那些人。他们掌握不同种类的知识，在很多方面都比我高明得多。你若想买那些人写的书，那选择多了去了。但是，我的教育背景极为不同。我在自重训练方面的知识来自近 20 年入迷的锻炼，或者说来自美国圣昆汀监狱、有“南方恶魔岛”之称的安哥拉监狱以及马里恩监狱。（假使你对美国监狱有所了解，可能会觉得我的经历有些古怪。但如果你知道我最初非法持有违禁品和制造违禁品未遂，之后



力量体操在美国监狱中历史悠久。这些不太清晰的照片来自一篇题为《圣昆汀中的训练》的文章，它刊登在 1939 年的《健康与力量》杂志上。前两张照片展示的是囚徒演练团体力量技艺，最后一张照片中的人是狱中体操俱乐部的成员，其中右侧肌肉结实的训练者正是“现代升级版体操之父”。虽然他没有胡子并且很年轻，但我不会认错，他就是我的导师——已故的伟大的乔·哈提根（Joe Hartigen）

又进行州际贩毒，就容易理解了。)

关于监狱的说明到此为止。我并不打算把监狱描述得如同极好的角斗士学校。它们真的不是。我可不是黑帮成员，孩子。然而，对一些圈子里的人来说，美国监狱仍然是自重训练的巨大知识库，因为其中的训练者除了自己的身体之外，基本上没有可用于锻炼的工具。(对老一代的囚徒来说尤其如此。)

向世界上任何可能会对自重训练感兴趣的人尽我所能地传播这些有用的知识，是我过去 10 年所做的事情。写作之余，我选择继续保持相当程度的“隐身”状态，其原因聪明人大约能猜到。我不能穿越到过去，纠正自己那些一团糟的、伤害人并且具有毁灭性的行为。然而，从那段黑暗年代带出一些好东西是我能够试着去做的。

倘若你期望获得某个经过官方认证的专业人士的指导，而且他能够与你谈论每一种氨基酸以及阅读（并且读懂！）新发表的每一份与训练相关的研究报告，那么你选错书了。不过，无论如何，我还是期望你能多容忍我一会儿——我想认识你，孩子。

另外，谁知道呢？幸运的话，我也许还能教你一些专业人士不知道的东西呢。

何为“爆发式体操”？

这本书关注 3 种主要的运动素质：

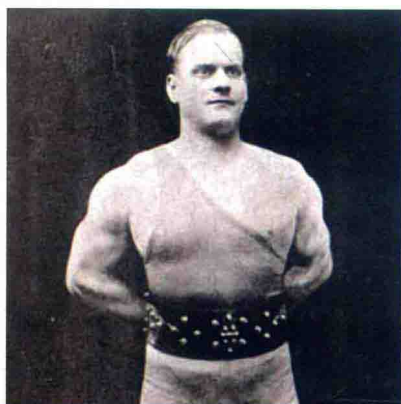


在本章接下来的部分，我将给出一些实用的定义来解释这 3 种素质。当然，你可以为这 3 个名词找到其他定义，但我的定义是我为我的学员选用的。它们直白，便于理解，而且极为朴素。（就像我一样！）

爆发力是有力量的快速移动能力

“爆发力”这个术语经常让人困惑，因为它通常被（不正确地）用作“力量”的同义词。事实上，与体型较小的训练者相比，许多极为强壮的男人——讽刺地说就是“肌肉男”——缺乏爆发力。爆发力是力量和速度的结合物。

力量不需要爆发力的说法乍听起来像疯言疯语，但它是正确的。纯粹的力量完全不需要速度。想象一下，为了让自己的孩子从在交通事故中翻覆的车下安全地爬出来，一个男人撑住了撞毁的汽车——这需要巨大的力量，但不需要爆发力，因为这里没有任何移动，因此并不涉及速度。



大力士沃伦·林肯·特拉维斯 (Warren Lincoln Travis) 打造了一种器械，让他能够用自己的背部支撑巨大的重量，这就是“背举”。他能用高达 4240 磅 (1923 千克) 的负重来锻炼！这是惊人的力量，但不是爆发力，因为他没有移动

接下来，想象一位功夫大师打出了一拳，其速度快得足以扑灭数英尺远的烛火。这样的技艺需要极快的速度，但由于移动时手臂承载的负荷极小——只有它自身的重量——因此没有多少力量，也就没有多少爆发力。



我们在自重训练中同样能找到没有爆发力的力量。图中展示的技艺需要巨大的力量（更不用说超强的平衡能力了）。然而，它只是固定的姿势，没有速度，因此也没有爆发力



快速移动大量负荷——比如
身体本身——需要爆发力

真正的爆发力介于上述两种情况之间，它是速度与力量的总和。负荷越大，所需力量就越大，速度也就越慢；负荷越小，所需力量就越小，速度也就越快。要想准确找到那个平衡点，最高效地练就真正的爆发力，你既不当进行小负荷的练习（拳击或踢击），也不应当尝试猛地抓举起硕大的哑铃。最佳的黄金分割点来自大自然母亲的赐予：如同特技大师或跑酷大师那样，快速移动我们自己的身体。这正是体育运动中爆发力真正的含义。

实用速度是在短距离内快速移动身体的能力

让我先说一些听起来或许奇怪的东西：我并不真正对纯粹的速度感兴趣。我说的“纯粹的速度”指什么呢？让充满传奇色彩的奥林匹克教练阿尔·默里（Al Murray）告诉我们答案吧。

“只要谈及速度，人们就会想到世界上跑得最快的运动员，但这通常是不准确的。因为一个人刷新了长跑世界纪录就觉得他速度快，这种想法极具误导性。长跑主要关乎耐力。然而，如果一个人在极短的距离内跑得很快，或者在进行拳击、踢击、跳跃、弹跳或旋转时速度快，那么对我来说这才是速度。”

——阿尔·默里（1963）

一些训练指南太拘泥于速度——它们过度关注纯粹的速度“把戏”，诸如掷出硬币并接住它们，或者抓住掉落的直尺等。不幸的是，这种纯粹的速度是毫无用处的，因为

只有在极特殊的情况下，我们才只需要移动四肢之一或身体的其他某个部位。人体生来就是作为一个整体运动的。因此，我更感兴趣的是实用速度。它指的是在你的生理条件允许的范围内尽可能快地移动整个身体的速度。

本书将教你如何用闪电般的速度移动你的整个身体。在现实世界中（体育运动中或生死攸关的情况下），越快速地移动身体的某个部位越好。想象一下：

- 士兵趴下以躲避子弹；
- 跳过障碍物；
- 拳击手躲避对手的进攻；
- 为了脱离险境而快速地翻越一堵墙；
- 为了安全着陆而在半空中扭转身体。

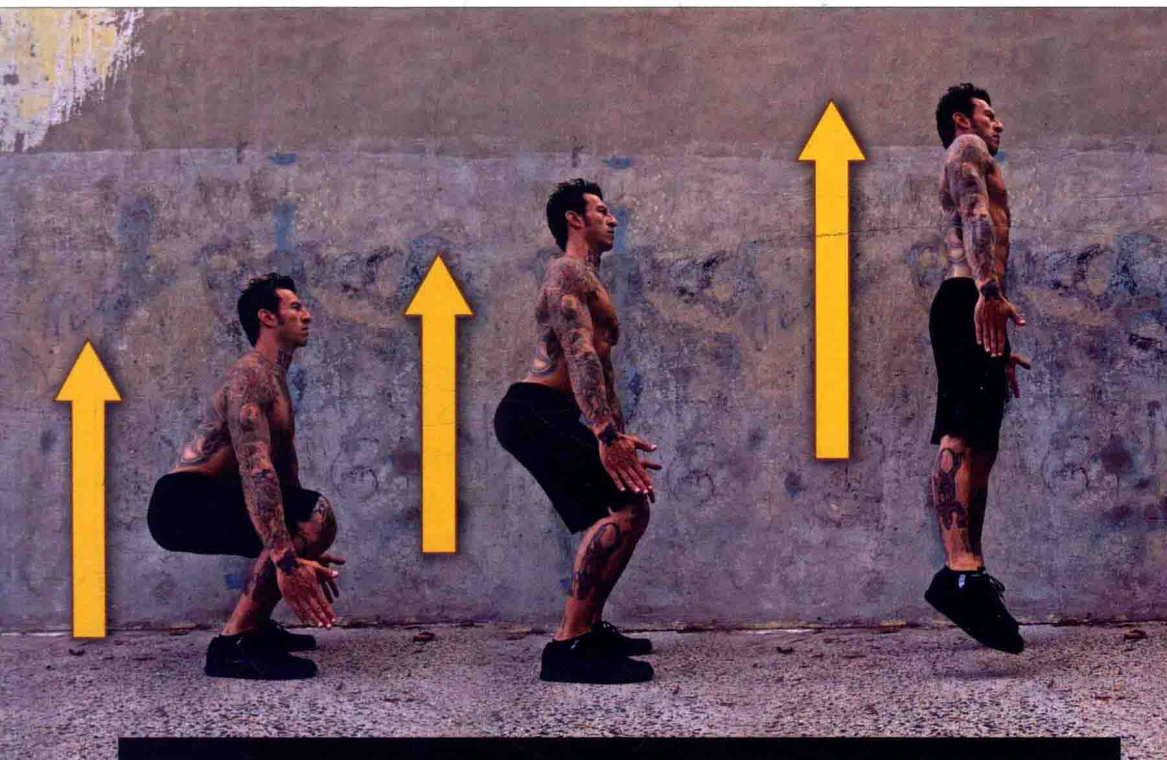
这些都是现实世界中展现实用速度的例子，在其中移动的是整个身体。因此，本书中的练习将专注于尽可能快速地移动你的整个身体。（在此，你会看到实用速度和爆发力产生了重叠：由于身体的重量较大，快速移动整个身体需要爆发力。）



只有手速度快是无意义的，只有脚速度快也是无意义的。在现实世界中（格斗、运动或生死攸关时），你需要快速移动整个身体，否则你就死定了

敏捷性是快速而协调地改变身体方向的能力

现在流行的“弹震训练”存在的问题之一是，那些练习能发展爆发力，但不能发展敏捷性。一个训练者可以拥有巨大的爆发力，同时缺乏敏捷性。有爆发力的训练者能够在—一个方向爆发性地移动自己的身体，但不能使用其他肌肉快速改变移动方向。不论什么时候，只要需要依次朝不同方向做—系列动作，就会涉及敏捷性。（从这个意义上讲，我们可以把敏捷性视作复合爆发力，它与朝着—一个主要方向施展的简单爆发力相对。）



爆发力可以单纯地朝一个方向施展——比如垂直跳时（箭头表示的是施力的方向）

敏捷性更为复杂，需要朝不同方向施展——比如打挺时



以后空翻为例。一个训练者能够做出幅度极大的垂直跳（这需要爆发力），然而完全不能做后空翻（这需要爆发力和敏捷性）。原因何在？因为他的神经系统缺乏改变方向的能力，也无法交替调用不同的肌肉群以获得做出这个动作所需的平衡性、速度与精确性。这同样适用于鲤鱼打挺和前空翻；从某种程度上说，也适用于双立臂。

本书中的练习能够引领你获得极高的敏捷性。训练爆发力的方法可以是非常简单的——与提升力量的方法相似。然而，训练敏捷性应当如同训练某种技艺一样。本书的第三部分将解释其差异，并且向你传授获得最佳爆发力和敏捷性所需的不同训练方式。

完全在于反应力

在本书中，我会偶尔提及第四种运动素质——反应力。外行人和训练者常常误用了“反应力”这个术语。常见的用法是将其定义为对外界情况产生防御性回应（比如躲避迎面而来的拳头或抓住飞来的箭）的能力。这种用法并不准确。在现实世界中，反应力的表现更为基本，并没有这般夸张。反应是我们的身体对任何刺激产生回应的自发性动作。

想象一下，当你下楼梯时意外地踏空，是脸着地还是你的腿自行保持身体平衡，取决于你的反应力。反应比思维运行得更快一些，因为它跳过了思维，直接来自神经系统。当一些事来得如此之急，以至于思维无法做出回应时，反应就接手了。这时，神经系统瞬间进行了数不清的计算和再调整以确保身体安全。

若简单的踏空一步就要发生这么多事，那么为了确保在前手翻时手臂在正确的时间点发力，或者在前空翻时安全着陆，反应的工作该有多么艰难？

长话短说。若想锻炼出高水平的爆发力、实用速度和敏捷性，你需要将自己的反应力提升到相同的水平。当你训练时，它会自动提升。当你有意识地开始做某个爆发性动



作后，会有大量让你意识不到的事情发生，而且快得让意识层面的思维来不及处理。做爆发俯卧撑、空翻或打挺时，你需要调整身体姿势并且平稳落地——这些将在不到一秒的时间内发生。从本质上说，你在锻炼反应力以帮助你完成这项任务。我们的许多反应是与生俱来的，这些反应也被称为自然反射或非条件反射。然而，我们同样能够锻炼自己的神经系统，以便更好地应对不同的情况——这种反应就是条件反射。

想要我再精练一些？好吧。如果你正确地按本书中的练习训练，你的运动反应力将自动上升到黑带水平——而且你没必要去抓住一支箭，小忍者！

熄灯！

大多数在健身房训练的家伙练就了力量，但真正而有活力的运动能力对他们来说将是永远遥不可及的，因为他们并不真的了解如何打造三大爆发性素质：爆发力、实用速度以及敏捷性。（你的反应力也是至关重要的，而且能够被视作这3种素质发展的总和。）

如果你遵循本书的指导，就能打造所有这些素质，而且与打造力量相比，打造它们将更加快速而高效！任何能动弹的人都可以快速地打造出可怕的爆发力。一般来说，那种爆发力是人们只能在野生动物或漫画中的超级英雄身上见到的。现代的训练方法无法做到。你必须摒弃健身房教练收费后才传授的那些不实用的力量型动作，回归到硬派的基础训练中并按正确的方式进行训练。那么，何为“正确”？

接着看下去。

第二章 五大关键原则

爆发力训练

最后一次离开监狱时，我到处转了一圈，看囚徒们是如何通过训练打造爆发力与力量的。说实话，我见到的真是一团糟。经历了数世纪风雨的打造爆发力与全身敏捷性的许多传统自重训练方式（如从古典武术中衍生出来的训练方式）已风光不再，取而代之的是人们使用现代的一些小玩意（如路锥、弹力带和其他装备）进行训练。

更糟的是，只有极少数的人在进行勉强算作爆发力训练的训练。而那些真正进行速度、爆发力与敏捷性训练的训练者倾向于将其视为补充项目——因为足球、格斗或其他运动需要这些素质，他们才需要这样的训练。可悲的是，大多数去健身房的人甚至完全不进行速度训练或爆发力训练！他们被教导着以打造肌肉块为目的来安排自己的训练，使用的是负重和器械。他们做的练习动作速度慢、变化小，而且只用到孤立的肌肉（或肌肉群），因此这些动作实际上会削弱肌肉和神经系统进行快速或协调移动的能力。是的，你没有听错——现代健身房里的大多数训练正在让人们变得迟钝！思考一下，你就会觉得我所言不虚了。

结合肥胖病的流行可知：现代美国人是人类有史以来最迟钝的成员。

我们美国人并不是非得如此。你能教会你的身体，使自己成为如闪电般迅速、有爆发力和如特技演员般的超级猎人——你的基因就是这么为你设定的。在本书中，我将向你传授打造实用速度、爆发力和敏捷性的一整套训练方案。鉴于我的背景，这套方案以以下几条无懈可击的原则为基础：

- 依靠自身体重；
- 进行斯巴达式训练；
- 进行全身训练；
- 专注于少数几类动作；
- 逐步升级。

下面，我们来粗略地了解一下这些原则。

依靠自身体重

纯粹而传统的自重训练方案为何如此重要？你可能会想，我之所以强调传统的自重技艺，是因为我此生的大多数训练是在狱中进行的，那里没有健身器械和装备。其实，