

徒手斗士

瞬时提升最大力量和身体柔韧性

THE NAKED
WARRIOR

〔美〕帕维尔·塔索林◎著 赵康◎译



揭开强者力量的秘密：

只用一周甚至数小时使你的引体向上完成次数从5次提升到10次

只用两种纯自重练习就能打造出拖车一样强壮的体魄

只用一种技巧即可打开柔韧性与灵活性的开关

北京科学技术出版社

徒手斗士

瞬时提升最大力量和身体柔韧性

THE NAKED
WARRIOR

〔美〕帕维尔·塔索林◎著 赵康◎译



北京科学技术出版社

The Naked Warrior

Copyright © 2003 by Advanced Fitness Solutions, Inc. – Pavel Tsatsouline

Relax Into Stretch

Copyright © 2001 by Advanced Fitness Solutions, Inc. – Pavel Tsatsouline

Super Joints

Copyright © 2001 by Advanced Fitness Solutions, Inc. – Pavel Tsatsouline

Original English language edition published by Dragon Door Publications, Inc.

5 East County Road B, Suite 3, Little Canada, MN 55117, USA.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

Translation Copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2015-5708；01-2015-5709；01-2015-5710

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手斗士：瞬时提升最大力量和身体柔韧性 / (美) 帕维尔·塔索林著；
赵康译. —北京：北京科学技术出版社，2017.5

ISBN 978-7-5304-8775-4

I . ①徒… II . ①帕… ②赵… III . ①肌肉—力量训练 ②健身运动 IV . ① G808.14
② G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 042148 号

徒手斗士：瞬时提升最大力量和身体柔韧性

作者：〔美〕帕维尔·塔索林

策划编辑：刘超

责任印制：张良

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

版印次：2017年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8775-4/G·2630

译者：赵康

责任编辑：刘超

图文制作：天露霖文化

出版发行：北京科学技术出版社

邮编：100035

0086-10-66113227（发行部）

网址：www.bkydw.cn

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

印张：22.25

定价：99.00 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。

献给母亲

献给吉姆 (Jim) 和琳达 (Linda)

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。不同训练者的个人情况都是不同的，其需求也是千差万别的，但本书在所有必要的环节上始终强调安全训练的重要性和必要性。你需要对自己负责，并认真根据书中的建议评估训练的风险，照顾好自己的身体。避免无谓的伤病与提高力量、增加肌肉同等重要，或者更为重要。所有医学专家都认为，训练者在按照计划开始训练之前应该向医生咨询。切记：安全至上！

这本书是运动大师帕维尔在前苏联运动科学研究的基础上，在美苏特种部队多年实践的基础上提炼、总结而成的成果，你可以在其中发现很多梦寐以求的、曾经认为不可企及的技艺。书中的训练技巧、训练方法、训练理念都是可靠的。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。

前言

你有没有注意到——一个人的本领越大，他的成就越是通过专注于少数事物而获得的？力量训练也不例外。从古希腊的摔跤，到小心地保守秘诀的中国武术大师，再到现代特种部队和突击队的战士以及职业大力士，都发展出了一系列惊人的技巧，用来产生野蛮的力量。

但是，这些技巧已经分散到了四面八方，或者被当作秘密严密保守着，或者以一种零碎的方式传播，这使我们大多数人感到沮丧，并处于无法充分发掘自身力量潜能的无奈境地。

不记得有多少次，我们看到某些人表演的技艺到了神乎其神的地步。虽然我们很向往，但除了承认他们的天赋和与生俱来的能力、感叹自己的渺小之外，我们只能远远地欣赏那些“天外来客”般的存在。

直到有一天，某个人以一种通俗易懂的方式阐明了这些惊人技艺背后的力量秘密并告知了我们，我们这些平凡的人才能够复制这些“神技”。

有史以来第一次，来自俄罗斯的力量训练专家、特种部队前教官帕维尔将这些技能汇总并整理成一套非常便于教学的技巧合集。在《徒手斗士》里，帕维尔精确地展示了一个清晰的训练体系，教给每个人在最短的时间内变得超级强大的要领——在你的身体是你唯一的训练工具的情况下。在获胜才能生存的年代，这种力量是男人获取胜利所必需的。

目 录

第一卷 力量技巧

第一章 徒手斗士的训练准则

“徒手斗士”的含义，或者说为何要用自身体重进行力量训练	3
力量及纯粹力量	4
徒手斗士的训练准则	5
真实的举重训练是怎样的	6
体操运动员如何用不变的体重进行高质量的训练	7

第二章 徒手斗士的训练方法

磨合训练法，或者说不借助常规方法如何获得超强的力量	15
如何运用 GTG	18
手枪深蹲：俄罗斯特种部队强化腿部的练习	19
单臂单腿俯卧撑：“一种需要绷紧全身的练习”	21

第三章 用高度绷紧的技巧练就瞬时力量

绷紧身体：力量的本质	26
“原始力量”与“技巧”	27
慢速练就蛮力	28
动态的肌肉绷紧不是制动器，而是发动机	30
拳头的力量	31
无意识击发的力量：枪械教官的警告	33
强有力的腹肌 = 强有力的身体	35
提升你的“臀部驱动力”	37
“静力重踏”：利用反作用力来使力量最大化	39
绷紧背阔肌并保持肩膀向下：顶级空手道大师和卧推运动员的秘密	40
“螺旋”：空手道出拳的另一个秘密	42
预先绷紧肌肉：一个扳手腕的策略能够帮助你将力量提升 20%	46
“硬化身体”——绷紧教学里的严厉之爱	47
超越绷紧：“啮合”	50
为力量“上发条”	51

第四章 力量呼吸：武术大师拥有超级力量的秘密

李小龙将它称为“呼吸的力量”	54
力量吸气	55
“是加压，而不是呼气”：一位太极宗师解密力量呼吸	59
逆向力量呼吸：由铁布衫技巧演变而来	60
“气”的气体力学，从核心区启动	62

第五章 落实 GTG 训练

落实 GTG: 专注	66
落实 GTG: 完美	66
落实 GTG: 频繁	67
落实 GTG: 充沛	68
落实 GTG: 变化	69
GTG 总结	73
进一步总结 GTG	74
10 个词以内总结 GTG	74

第六章 解析单腿深蹲

箱式单腿深蹲	75
空降弓步	81
甲板深蹲	83
标准单腿深蹲	91
反向自由单腿深蹲	95
低位换腿单腿深蹲	97
跳跃单腿深蹲	99
哥萨克骑兵单腿深蹲	99
动态静力式单腿深蹲	102
静力单腿深蹲	104
负重单腿深蹲	106

第七章 解析单臂俯卧撑

单臂俯卧撑: 地面版和抬高身体版	111
静力单臂俯卧撑	118
单臂俯冲轰炸机俯卧撑	119
单臂泵	122
单臂半轰炸机俯卧撑	123
另外三种帮助你进阶到单臂俯冲轰炸机俯卧撑的练习	124
单臂单腿俯卧撑	127

第八章 徒手斗士常见问题及解答

自重训练比重量训练更好吗	130
关于自重训练与重量训练, 武术界为何会有如此激烈的争论	132
纯粹的自重训练能使我变得非常强壮么	132
我应该在训练中混合使用不同的力量训练工具么	133
我如何把自重训练和壶铃及杠铃训练结合起来	133
高度绷紧的技巧和 GTG 能运用到器械训练中么	133
高度绷紧肌肉的技巧和 GTG 能运用到耐力训练中么	134
我对训练缺乏控制, 经常会过度训练。我该怎么办	134
我能按照“徒手斗士”的计划不间断地做基础训练么	134
我在哪儿可以学到更多的纯自重力量训练内容	134
只做两种练习, 我的发展会不平衡么	134

当没有器械或单杠可用时, 有没有一种拉力练习能训练背阔肌	135
我应该如何把徒手斗士的技巧运用到运动专项的体能训练中	135
我能给徒手斗士的计划里加入更多练习吗	136
这本书的大部分内容都在讲技巧, 是不是太多了	136
低次数且不力竭? 这种训练太容易了	137
在某种紧急情况下, 我会忘记所有的力量技巧么	137
最后的建议……不要找借口	138

第二卷 放松拉伸

第九章 拉伸的真相

拉伸并不是使身体变得柔韧的最佳方法	141
为什么传统的拉伸会导致失败, 或称之为“无用输入, 无用输出”	142
重拾年轻时的活力和身体柔韧性——甚至可以得到更多	145

第十章 放松式拉伸

等待肌肉张力消失——放松式拉伸理应如此	147
劈叉, 火中行走, 信念之力	150
本体感受的神经肌肉性促进	151
收缩-放松式拉伸的准则	152
通过对比呼吸获得极限柔韧性	153
强制放松——拉伸训练中的俄罗斯精神	154

第十一章 进一步认识放松式拉伸

终极先锋: 当其他方法都无效时, 为什么折刀拉伸会有效	157
为什么你不应该拉伸韧带——如果你正在拉伸韧带, 你要如何辨别	159
受伤时的拉伸	160
拉伸的人口统计学资料	161
细节和计划	162

第十二章 放松拉伸训练基础二十四式

第一式: 改进版摸脚尖练习	166
第二式: 脊柱减压悬挂	168
第三式: 改进版眼镜蛇拉伸	170
第四式: 侧弯	173
第五式: 脊柱扭转	176
第六式: 颈部和斜方肌侧向拉伸	177
第七式: “头痛克星”	178
第八式: 防耷拉颈部拉伸	179
第九式: 头部旋转者	180
第十式: 开胸者	181
第十一式: 过顶伸展	183
第十二式: 肩胛和背阔肌拉伸	184

第十三式: 肱二头肌和肩膀拉伸	186
第十四式: 手腕弯曲	187
第十五式: 上背部放松	188
第十六式: 手腕后伸	190
第十七式: 站姿躬身式腘绳肌拉伸	191
第十八式: 小腿拉伸	194
第十九式: 小腿前侧和脚背拉伸	196
第二十式: 跪姿髋部屈肌拉伸	198
第二十一式: 弓步髋部屈肌拉伸	200
第二十二式: 空手道站姿髋部屈肌拉伸	202
第二十三式: 空手道站姿腹股沟拉伸	204
第二十四式: 坐姿腹股沟拉伸	206

第十三章 进一步认识柔韧性

你真正需要的柔韧性有多高	209
当柔韧性很难获得时, 那就练力量	211
来自举重界的两个突破平台期的策略	212

第十四章 提高极限柔韧性的高级十三式

第一式: 侧链拉伸	216
第二式: 哥萨克拉伸	218
第三式: 逆向哥萨克拉伸	220
第四式: 髋部和侧链拉伸	222
第五式: 蜥蜴爬行	224
第六式: 腘绳肌拉伸	225
第七式: 髋部屈肌-股四头肌拉伸	230
第八式: 小腿下部拉伸	233
第九式: 纵劈叉	234
第十式: 屈体上举拉伸	239
第十一式: 改进版倒三角拉伸	242
第十二式: 伏地式劈叉	244
第十三式: 横劈叉	247
“放松式拉伸”提供瞬时柔韧性	253

第三卷 超级关节

第十五章 灵活性训练的必要性

谁需要“超级关节”	257
关节健康	258

第十六章 关节灵活性测试

颈椎	269
----------	-----

胸椎和腰椎	270
上肢带	270
肘关节	271
腕关节	272
髌关节	273
膝关节	274

第十七章 关节灵活性训练基础十七式

第一式：三个平面内的颈部运动	276
第二式：肩膀环绕	278
第三式：握拳练习	279
第四式：转手腕	280
第五式：肘部环绕	281
第六式：埃及人	282
第七式：俄罗斯水池	284
第八式：臂环绕	286
第九式：脚踝环绕	287
第十式：膝关节环绕	288
第十一式：深蹲	289
第十二式：呼啦圈	292
第十三式：肚皮舞	293
第十四式：哥萨克	294
第十五式：劈叉转换	298
第十六式：脊柱弯曲-伸展	301
第十七式：脊柱扭转	307

第十八章 力量型柔韧性增加更多的关节灵活性

主动柔韧性——为了运动实力和更少的伤痛	309
设置参考点	310
“粉红豹”	313
关于拉伸的其他建议	315

第十九章 更强大的关节灵活性训练高级十式

第一式：风车	322
第二式：“粉红豹”直腿仰卧起坐	324
第三式：桥	327
第四式：“浴缸推”	330
第五式：“鬼拉刀”	332
第六式：用弹力绳练习后转肩	333
第七式：肩胛扩展	335
第八式：侧弯摸墙	337
第九式：“粉红豹”抬膝和踢腿	338
第十式：“粉红豹”阿拉贝斯克舞姿	343

第一卷 力量技巧

男人渴望拥有力量，渴望力量得到快速的增长。但长久以来，太多的人并未找到获得力量的秘诀。

在数天内增加的蛮力比你健身或练习体操数年增加的还要多；只用一周甚至数小时使你的引体向上完成次数从 5 次提升到 10 次；只用两种纯自重练习就可以获得强健的体魄……

这就是这部分内容将要向你展示的东西，你梦寐以求的奥义。

借助纯粹的自重训练，运用最少量的技巧，使用最简洁的训练体系，你就可以练就更强壮、更有力、更强大、更健康的身体，并在面对任何困难时表现出强大的适应能力。



1

第一章

徒手斗士的训练准则

- “徒手斗士”的含义，或者说为何要用自身体重进行力量训练
- 力量及纯粹力量
- 徒手斗士的训练准则
- 真实的举重训练是怎样的
- 体操运动员如何用不变的体重进行高质量的训练

“徒手斗士”的含义，或者说为何要用自身体重进行力量训练

因为体重随时都能使用。

托尼·布洛埃（Tony Blauer）工作于执法机构和军事社区，是一位顶尖的防卫术和近距离作战教官，他创造了“徒手斗士”这种说法。“即使徒手我也能保护自己”，布洛埃说，“更不用说拿着 MP5 冲锋枪、穿着凯夫拉防弹衣、并有一支训练有素的特种武器及战术小队（Special Weapons and Tactics，简称 S.W.A.T.），那样我能做得更好。”

同样的道理也适用于力量训练。如果你能获得高品质的健身器材，比如杠铃、壶铃、单杠等等，那你能获得最佳的训练效果。但是，除非你像温室植物一样，一生是可预测的，否则，你迟早会面临手无寸铁的状况。

你必须拒绝向环境屈服。

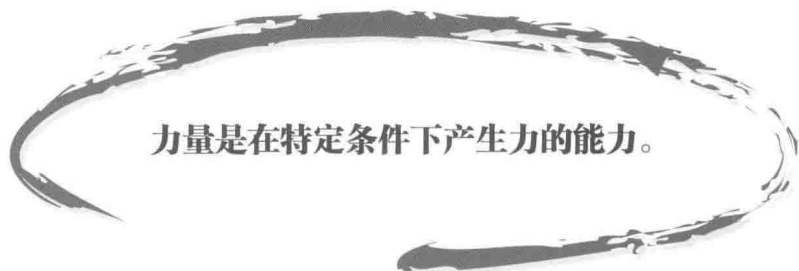
自力更生是一项被俄罗斯特种部队高度重视的技能。你知道如何用篝火燃尽后剩下的灰洗澡么？你会往袜子里填充干草让脚保持温暖么？你能用一枚手榴弹和一支香烟组装出一颗定时炸弹么？

你能在任何地点、任何时间完成一次高质量的力量训练么？

现在，你可以了。正如西奥多·罗斯福（Theodore Roosevelt）所说：“做你能做的事，无论你拥有什么，无论你在哪儿。”

力量及纯粹力量

你不能满足于“只是强壮”。“谁更强一些，是力量举运动员还是大力士？”类似于“一条鲨鱼和一头狮子战斗谁会赢？”，属于白痴才会问的问题。



力量可能意味着很多不同的东西。对它的理解不能脱离具体环境。

“力量”应该定义为“在特定条件下产生力的能力”。

以下是经过残酷实践检验做出的、高度简化的力量分类：

- 最大力量（纯粹力量）。
- 爆发力。
- 力量耐力。

俄罗斯全能空手道格斗高手和教练奥列格·伊格纳托夫（Oleg Ignatov）提供了以下自身体重练习，用以打造上述三种力量。

- **俯卧撑系列**：单臂俯卧撑（最大力量）、击掌俯卧撑（爆发力），以及高次数俯卧撑（力量耐力）。
- **深蹲系列**：单腿深蹲（最大力量）、低次数的垂直跳和立定跳远（爆发力）、提高到50次的垂直跳和立定跳远（力量耐力）、高次数深蹲（力量耐力）。

《徒手斗士》只专注于最大力量。

- 因为最大力量在当今的畅销书中很少被提及——人们更青睐于高次数力竭式健身；
- 因为关于力量耐力训练的话题已经够多了；
- 因为，假以时日，你的爆发力会自动随着最大力量，即纯粹力量的增长而增强；
- 因为你的体型与你的实力没有必然关联。

力量与你同在！

徒手斗士的训练准则

如果你在寻求一个疯狂的训练计划，用高次数的俯卧撑和仰卧起坐来折磨自己，那你来错了地方。《徒手斗士》讲的是力量。

对一个追求力量的硬汉来说，高重复次数的训练无法补偿阻力的缺失。

这才是事实：超强的力量只能通过高阻力、低次数的训练获得，这种训练刺激你的肌肉，使其处于高度绷紧的状态。

注意我说的是“阻力”，而不是“重量”。举一个恰当的例子：现在能卧推两倍于自身体重的重量的人远远多于能够做单臂引体向上的人。

《徒手斗士》将向你展示如何选择具有挑战性的自身体重练习，而且只需奋力做几次。你将通过改变“身体杠杆”所发挥的作用和体重在四肢之间的分配来完成训练。如果俯卧撑对你来说太容易了，那么就用一条手臂完成。如果你很强壮，做单臂俯卧撑没问题，那么就把脚垫高。你明白了吧。同样的，你也可以使动作变得更容易。比如，你在做单臂俯卧撑时把手垫高，而不是把脚垫高。

在器械力量训练中有一个真理：要获得最好的锻炼效果，需要专注于少数几种高阻力、全身性的练习，比如硬拉和抓举。《徒手斗士》的计划中只有两种随时随地都可以做的练习：单腿深蹲和单臂俯卧撑。这两种练习难度非常高且能锻炼全身，是与力量举重相匹配的自身体重练习。

力量是通过更有力地绷紧肌肉练就的，而不是通过不限次数的训练导致肌肉力竭来获得的。

高阻力是使肌肉高度绷紧的两个必备条件之一。另外一个条件是集中精神于更努力地收缩肌肉。绷紧肌肉的技巧是变强壮的最重要的因素——比肌肉块的大小更重要得多。如果不是这样，阿列克谢·斯沃肯（Alexey Sivokon）就不可能以148磅（67.1千克）的体重卧推起500磅（226.8千克）的重量，并且能够推到位。

由于发力需要技巧，训练必须接近于“实战”而非“练习”。因此，《徒手斗士》介绍的训练计划与你以往见过的完全不同。你每天都要训练，并且使训练贯穿一整天；你必须专注于最大限度地绷紧肌肉，并要完全避免肌肉疲劳和力竭。这样，你的力量才会突飞猛进。

“我的引体向上在一周内从5次提升到了10次，”“俄式壶铃挑战”（Russian Kettlebell Challenge，简称RKC）会员、235磅（106.6千克）重的克里斯·卢比奥（Chris Rubio）在龙门网站（dragondoor.com）发帖子这样说。显然，他的进步很不寻常。

《徒手斗士》的训练计划另一个特点就是注重高度绷紧肌肉的技巧。简单地用力绷紧目标肌肉感觉是很不错的，但你可以更有力地收缩肌肉——只需运用古老武术中的绷紧秘诀就可以做到这一点。《徒手斗士》把这些技巧系统地加以整理并形成了可以瞬时提高力量的组合技巧。

杰夫·撒林格（Jeff Selleg）是西雅图港警务处主管山地特别反应小组（Special Response

Team, 简称SRT) 培训和运作的官员, 他这样写到: “帕维尔, 谢谢你在美国执法培训协会 (American Society of Law Enforcement Training) 研讨会所做的培训。我完全掌握了你传授的技能。在接受了3小时的培训后, 我可以多完成6个引体向上了。”如此之快的进步是如何取得的? 就是通过增大肌肉收缩的强度来实现的。

力量与你同在, 徒手斗士! 无论何地。无论何时。

徒手斗士训练准则

- 力量是通过更有力地绷紧肌肉获得的, 而非通过高次数的训练导致肌肉力竭获得的。
- 高度绷紧肌肉需要高阻力以及集中精神于更努力地收缩肌肉。
- 如果你没有较大的体重, 可以有意识地把身体置于不利于相关肌肉发力的杠杆效应下, 并以此为原则通过调整身体重心重新分配作用于四肢上的体重的方式来获得高阻力。
- 获得力量增长的最好方式是, 专注于少数几种高阻力、低次数、全身性的练习。徒手斗士的训练只包含两种标志性练习: 单腿深蹲和单臂俯卧撑。它们是和力量举重相匹配的自身体重练习。
- 发力需要技巧。训练必须接近于“实战”而非“练习”。你必须每天训练, 并使训练贯穿一整天; 你必须专注于肌肉最大限度地绷紧, 并要完全地避免肌肉疲劳和力竭。
- 绷紧肌肉的技巧是变强壮的最重要的因素——比肌肉块的大小重要得多。
- 运用武术中高度绷紧肌肉的技巧, 你可以把肌肉绷得更紧, 从而变得更强大。

真实的举重训练是怎样的

这是一本关于打造最大力量的书。无论是举杠铃还是对抗自己的体重, 对训练者来说都没有本质上的区别。只是对奥林匹克举重运动员以及力量举运动员这些纯粹追求力量的人来说, 对方法的认可相比其他训练者更为重要。

那么这些职业运动员是如何训练的呢? 如果你不是这个领域的人, 你很可能把举重运动员和健美运动员归为一类, 并认为他们遵循同样的方法——“要么练, 要么死”、练到力竭的方法。这样的认识与事实相差甚远。

举重训练的练习种类有限, 主要是两种竞技举重项目和它们的变式。经典的奥林匹克举重训练的计划一般是完成6~10组, 每组1~3次重复。力量举训练的计划与之相似, 但是组内重复次数提高到5次甚至6次, 因为力量举的技术要求没有抓举和挺举那么高。力量举通常需要完成的组数更少, 因为硬拉这样的练习比抓举更累人。

举重运动员几乎每天都要训练, 并经常在一天里训练2次甚至3次。很多力量举运动员则依然保持每周训练一次, 但是这种做法已经过时了。因为一个无法忽视的事实是: 战无不胜的俄罗斯力量举国家队队员每周训练8次。