

# STRENGTH TRAINING FOR MEN

澳大利亚顶级健身教练  
教你重塑身体体能和力量

# 男性 力量训练

体能、核心稳定性、爆发力训练指南

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著

朱禹丞 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

STRENGTH TRAINING FOR MEN

# 男性力量训练

体能、核心稳定性、爆发力训练指南

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著  
朱禹丞 译

人 民 邮 电 出 版 社  
北 京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

男性力量训练 : 体能、核心稳定性、爆发力训练指南 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 ; 朱禹丞译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017.3  
ISBN 978-7-115-44732-6

I. ①男… II. ①保… ②朱… III. ①男性—力量训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016474号

## 版权声明

Original Title: Strength Training for Men

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

## 免责声明

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,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

对于任何想要增加肌肉力量、实现运动抱负或者获得刚健体形的男性而言,本书都是非常实用的训练指导用书。书中所采用的革命性5阶段核心体能到力量的转换训练系统为开发肌肉的潜能注入了新的理念,这5阶段分别是基础力量训练、核心力量训练、力量和爆发力综合式训练、奥林匹克举重——爆发力训练和训练项目设计,通过这一系列的系统训练,帮助你安全高效地增长训练知识、提高身体感知能力以及锻炼出最强大的体能和力量。

- 
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
  - 译 朱禹丞
  - 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: 11.25 2017年3月第1版  
字数: 184千字 2017年3月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-7165号

---

定价: 58.00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

作者介绍 .....	4
健身教练寄语 .....	5
<b>第1章</b> 转换训练系统 .....	7
<b>第2章</b> 第1阶段：基础力量训练 .....	16
<b>第3章</b> 第2阶段：核心力量训练 .....	68
<b>第4章</b> 第3阶段：力量和爆发力综合式训练 .....	86
<b>第5章</b> 第4阶段：奥林匹克举重——爆发力训练 .....	138
<b>第6章</b> 第5阶段：训练项目设计 .....	154
附 录 获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表 .....	171
力量训练索引 .....	173



健身教练团队——皮特、保罗和米哈尔

STRENGTH TRAINING FOR MEN

# 男性力量训练

体能、核心稳定性、爆发力训练指南

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著  
朱禹丞 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

男性力量训练：体能、核心稳定性、爆发力训练指南 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著；朱禹丞译. — 北京：人民邮电出版社，2017.3  
ISBN 978-7-115-44732-6

I. ①男… II. ①保… ②朱… III. ①男性—力量训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016474号

## 版权声明

Original Title: Strength Training for Men

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

## 免责声明

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，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

对于任何想要增加肌肉力量、实现运动抱负或者获得刚健体形的男性而言，本书都是非常实用的训练指导用书。书中所采用的革命性5阶段核心体能到力量的转换训练系统为开发肌肉的潜能注入了新的理念，这5阶段分别是基础力量训练、核心力量训练、力量和爆发力综合式训练、奥林匹克举重——爆发力训练和训练项目设计，通过这一系列的系统训练，帮助你安全高效地增长训练知识、提高身体感知能力以及锻炼出最强大的体能和力量。

- 
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
  - 译 朱禹丞
  - 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：11.25 2017年3月第1版  
字数：184千字 2017年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-7165号

---

定价：58.00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

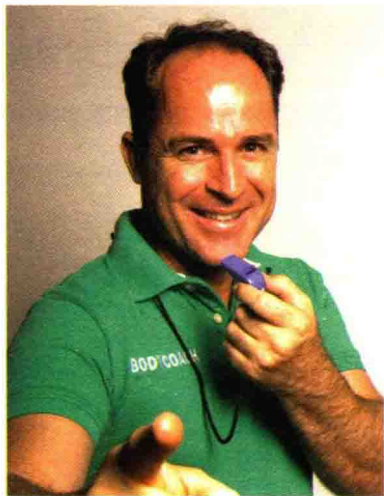
# 目录

作者介绍 .....	4
健身教练寄语 .....	5
<b>第1章</b> 转换训练系统 .....	7
<b>第2章</b> 第1阶段：基础力量训练 .....	16
<b>第3章</b> 第2阶段：核心力量训练 .....	68
<b>第4章</b> 第3阶段：力量和爆发力综合式训练 .....	86
<b>第5章</b> 第4阶段：奥林匹克举重——爆发力训练 .....	138
<b>第6章</b> 第5阶段：训练项目设计 .....	154
附 录 获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表 .....	171
力量训练索引 .....	173



健身教练团队——皮特、保罗和米哈尔

## 作者介绍



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认证的体能教练、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](http://www.thebodycoach.com)



## 健身教练寄语

对于任何想要增加肌肉力量、实现运动抱负或者获得刚健体形的男性而言，本书作为非常实用的训练指导用书是你的最佳选择！

本书所采用的革命性5阶段核心体能到力量的转换训练系统（5-Phase Core Strength to Power Conversion Training System™）为开发肌肉的潜能注入了新的理念，排除了训练过程中的不确定成分，而且通过独特的学习体验帮助你获得运动健将般的身体。

本书中的信息丰富，能够满足各种水平的运动员、教练和训练员的需求。它包含制定安全高效的力量训练项目所需的所有基础知识，同时按照先后顺序安排练习，以保罗研发的突破性核心体能到力量的转化训练系统为基础，帮助你培养出惊人的爆发力。

我这样说的时候内心充满自信，因为我将高级奥林匹克举重技术分解成单独的动作。我以它为基础发明了5阶段训练系统，帮助你在积累重要的核心体能和稳定性的同时，建立身体的功能性动作感知，而且在该过程中不断向更高级别的举重训练前进。我发现在执教奥林匹克举重项目时，例如抓举和挺举，如果将整个举重过程分解成单独的动作，将整体分成部分进行讲解练习，而且在该过程中能够锻炼出恰当的力量、身体感知能力和灵活性，那么事情就会变得容易得多。一旦掌握了每个单独的动作和技术，并且锻炼出恰当的体能基础，那么在执行整个举重动作时就会容易得多，因为你已经逐步锻炼出关键的神经肌肉结构，为最佳的力量发挥做好了准备。

就像专业的高尔夫球手学习如何挥杆一样，只要根据5阶段核心体能到力量的转换训练系统进行训练，你也能够安全高效地增长训练知识、提高身体感知能力以及锻炼出最强大的体能和力量。该系统由5个部分组成：

1. 基础力量训练。
2. 核心力量训练。
3. 力量和爆发力综合式训练。
4. 奥林匹克举重——爆发力训练。
5. 训练项目设计。

这种方法的主要优势在于从单独的动作过渡到更加复杂的复合动作模式，从而极大地改善中枢神经系统、肌肉协调、减少脂肪和提升睾酮素水平——增加肌肉并提升身体和精神状态。

从基础的体能练习和核心体能开发逐渐过渡到更加复杂的练习时，身体就开始真正地将体能转换成力量，从而为爆发力更为集中的奥林匹克举重训练提供良好的基础支持。

由于本书提供的练习种类非常多，因此各种运动水平的运动员都能快速学习、执行和掌握举重动作。最终的结果是，你每次走进健身房都能提高肌肉的效率和爆发力。

本书是非常实用的体能训练指导，我在书中将5个阶段和一些基础的体育知识结合起来，并将整个举重过程分解成一些单独的动作。我鼓励大家运用本书所描述的训练原则，并按照章节安排逐步进行训练，以掌握每个举重动作，为参加体育比赛和发挥自己真正的潜能做好准备。在最后一个阶段中，我提供了各种训练项目示例，包括 Body Coach\* 体能训练系统、12周运动体能和奥林匹克举重项目、20周训练计划，以及获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表。

除了让你更多地了解体能训练并获得更多相关知识，我的目标还包括帮助你开发肌肉之间的协调能力，从而增加运动单元的恢复能力、能量燃烧率和同步能力。说到这里，整体的肌肉增大训练对于增加所有肌肉的力量产生能力以及加强核心肌肉至关重要。这样做的目的是开发在执行奥林匹克举重动作时所用到的相关肌肉的神经活力，而这些举重动作我已经为你拆分好。对于想要改善体育能力的运动员，只需记住的是：要想实现最佳的运动表现，需要将强大的肌肉转变成互相协调的运动技术，因此加入增强式训练非常重要。要了解这些增强式训练，可以参阅我的另一本书《力量训练全书》（*Power Training Book*）。除了每天投入训练的时间，按摩、合理的营养以及恢复锻炼都有助于实现最佳的结果。

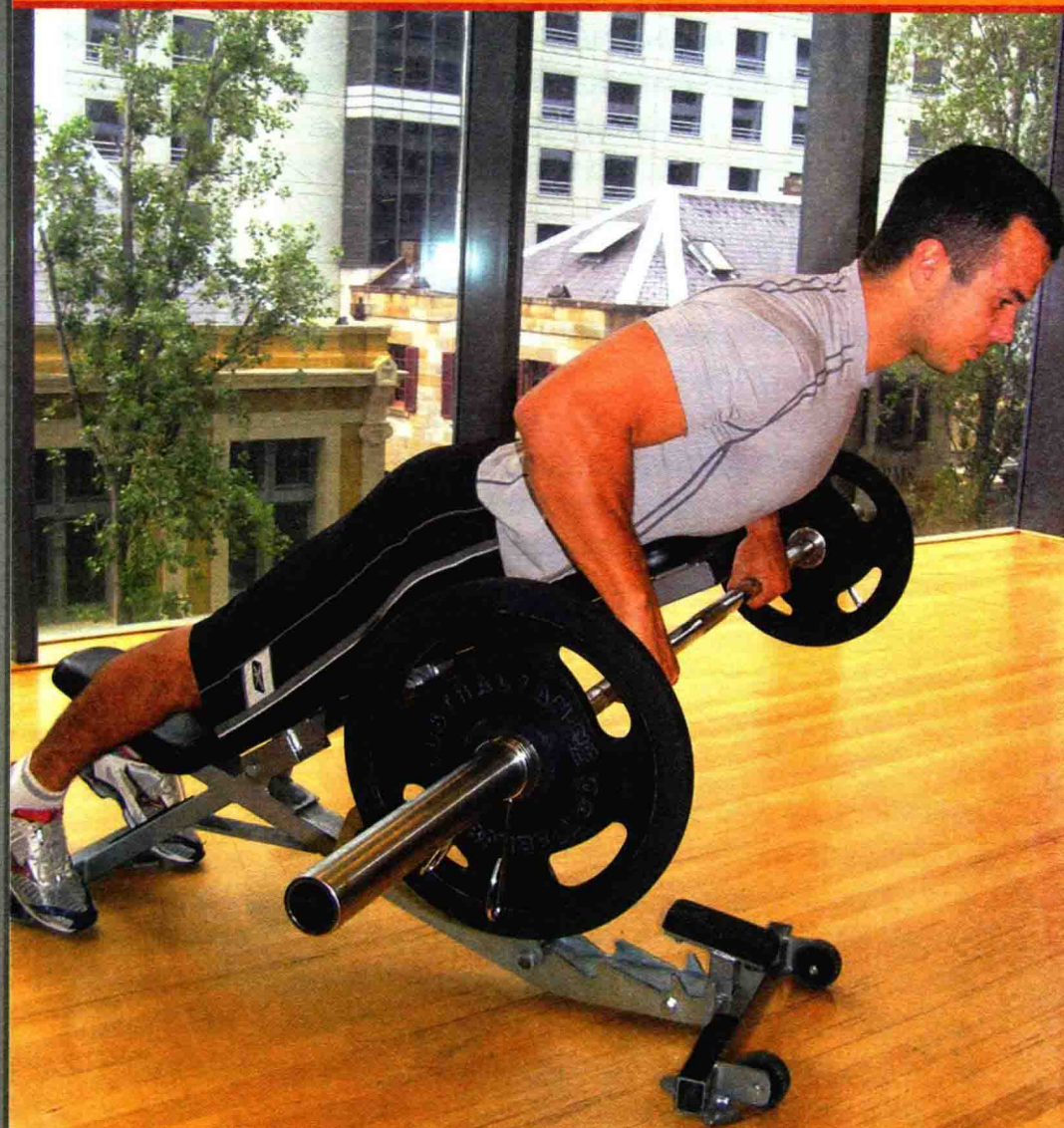
我盼望和大家一起努力！

保罗·柯林斯



# 第 1 章

## 转换训练系统



每个好的训练项目都是以训练原则为基础的方法开始的。在我的《强健腹肌：腹肌系统训练全书》（*Awesome Abs*）一书中，我发明了最大限度地挖掘核心潜能的5阶段腹部训练系统。在《速度制胜：达到运动巅峰的100个速度训练》（*Speed for Sport*）中，我发明了最大限度地挖掘速度潜能的6步提速训练法。在《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终极指南》（*Functional Fitness*）中，我发明了包含“6个关键动作模式”的功能性健身方法，目的是在多方面运动中提供肌肉力量平衡、健壮身体和提高灵活性。如今在本书中，我发明了5阶段核心体能到力量的转换训练系统，目的是改善奥林匹克举重运动中所需的基础核心力量、灵活性和协调性，以及让肌肉变得更有力量。

## 5 阶段核心体能到力量的转换训练系统

对于任何涉及身体接触或体力运动的运动员而言，如澳式橄榄球（AFL）、美国职业篮球联赛（NBA）、美式橄榄球（NFL）、国家冰球联盟（NHL）等的运动员，要想取得成功，必须拥有出色的体能、稳定性和爆发力。核心体能到力量的转换训练系统提供的功能性体能渐进项目以拆解后的奥林匹克举重训练为基础，这是最为高效的力量训练方法。通过将复杂的举重运动拆解成单独的动作组合，随着时间的推移，体能、协调性和灵活性在定期的训练周期中得到提升后，将实施功能性训练渐进项目，从而将两个或多个体能训练连接在一起，形成功能性动作模式。这种渐进式训练方法的目的是让肌肉、关节、中枢神经系统和其他身体系统能够逐渐适应不断增加的训练压力。随着功能性举重时肌肉群之间的协调得到改善，使得肌肉的优点和缺点得到平衡，从而确保肌肉和中枢神经系统更快速地做出反应，并输出更大的力量。这种创新的方法旨在帮助运动员在自己的能力范围内进行发挥，避免过度用力或过于疲劳。为此，在训练的时候稍微降低要求，为未来实现更大的爆发力积累重要的基础体能。

当今我们面临的问题是许多人想要模仿自己崇拜的运动明星，在没有任何基础训练的情况下急于求成，最终只能导致不正确的举重方法、过度用力和受到伤害。这就是为什么核心体能到力量的转换训练系统如此重要。它首先向你展示在奥林匹克举重中能实现什么，然后将这些举重动作分解成多个训练阶段（1~4），让你沿着一块块基石走向最终的成功。随着身体不断适应和变得更加强壮，各项训练被衔接在一起，形成复杂的、涉及多个肌肉群的体能到力量的转换动作。体能和力量越大，中枢神经系统的活力就越高，而且所需的恢复就越多。这些益处本身是在训练之间的恢复期产生的（营养、补充剂、休息和按摩等），所以逐步地将单独的训练项目衔接起来是有好处的，这样身体就能适应训练刺激，从而增加身体力量的输出。

为了更好地理解这一过程，不妨将照亮房子和照亮体育馆所需的电力进行比较。没

错，电能的目的是一样的，为了照亮周围的环境。但是，一个环境比另一个环境需要更大的电力输出、输电网络和供电源，确保平稳地提供电力，避免照明受到影响。因为绝大部分人并非精英运动员，而且有数年甚至10年以上的训练经验，所以他们需要了解的是：他们需要一个计划来训练和重塑身体，从而能够发展和保持关键力量、技术和神经肌肉反馈，让它们能够胜任更大的压力而不至于罢工。如果运动员依照5阶段核心体能到力量的转换训练系统进行锻炼，他们的体能和力量输出水平将会得到恰当的提升。

## 5 阶段训练系统

这个创造性的5阶段核心体能到力量的转换训练系统让运动员能够将复杂的动作模式分解成一系列单独的动作，同时让身体肌肉、关节、力量和神经系统能够逐步适应并达到最佳的平衡，以及让运动表现逐步达到最佳水平。下面是所涉及的5个阶段。

### 第1阶段：基础力量训练

基础力量训练是以各种力量训练项目为基础的总体准备阶段，目的是改善肌肉协调能力和耐力以及神经的适应性，为将来增加肌肉横截面积和最大地增加肌肉力量的目标做准备。第一阶段中所提供的主要训练项目是将奥林匹克举重运动拆分成单独的和复合的动作训练项目，目标是锻炼出比赛中所需的更大的肌肉群和提升总体的运动能力。重要的是，在整个基础力量训练过程中要具备和保持总体的力量基础，为以后的发展提供支持。在该阶段中，将会讲解实现最健壮的肌肉所需的技术和呼吸控制。

### 第2阶段：核心力量训练

腹部和腰部的核心力量非常重要，因为它们控制骨盆的姿势，在猛烈的动作中协调上肢和下肢。缺乏足够的耐力、力量和协调性的腹壁更容易使得周围的组织超出负荷极限。骨盆、臀部和腰部的肌肉应该不受到肌肉张力的影响，以确保骨盆的灵活性和腹部的收缩能力。

### 第3阶段：力量和爆发力综合式训练

这一点都不难，通过第1阶段和第2阶段的锻炼，力量会得到明显的改善，接下来的目标就是如何把力量转化为能量。在这一阶段中，我们重点训练将两个或多个力量基础训练项目连接在一起的训练项目。这些基础力量训练项目的组合构成奥林匹克举重运动的一部分，要求运动员输出高水平的速度和力量。这个阶段对于积累技术和培养肌肉协调能力非常重要，不仅为更高级的举重做好准备工作，而且让神经肌肉系统不断适应

转换要求。在增加负载之前，先使用低于最大值的负载掌握技术。

### 第4阶段：奥林匹克举重——爆发力训练

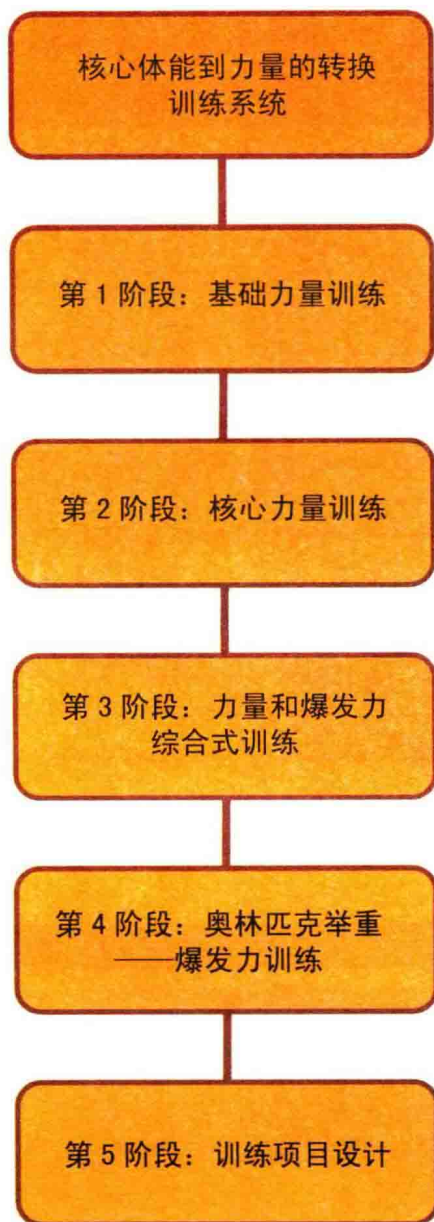
奥林匹克举重的技术可以在所有发展阶段进行训练，但前提是需要获得认证的体能训练教练的指导下进行，而且要采用低于最大强度的负载进行训练。不过，在逐步通过了本书的发展阶段并进入第4阶段时，应该已经锻炼出恰当的神经肌肉体能和力量基础，首先可以胜任低于负载最高值的正式奥林匹克举重（包括力量转换），然后在获得认证的体能训练教练的指导和监督下，能够胜任几乎接近负载最高值的举重训练。这个阶段的目标是不以牺牲举重技术来获得更大的举重重量，并确保完成训练系统的第1~4阶段后能够打下牢固的体能基础。

### 第5阶段：训练项目设计

对于任何体育运动或活动而言，最为重要的组成部分之一就是设计良好的体能训练项目。通过建立对每个训练阶段（1~4）和需要执行的训练的了解，可以开发出一系列循序渐进的体能训练项目，为你实现自己的目标提供指导。光是想让体能到达合适的水平，就需要关注多个训练要素。能够识别和运用接下来的几页中所描述的动作分解方法，将帮助你逐步了解与训练需求和最佳表现相关的所有知识。此外，本书还提供一个“获得最佳体能、肌肉生长和力量的营养摄入时间表”，为你获得最佳的训练效果和实现完美的运动体形提供保障。

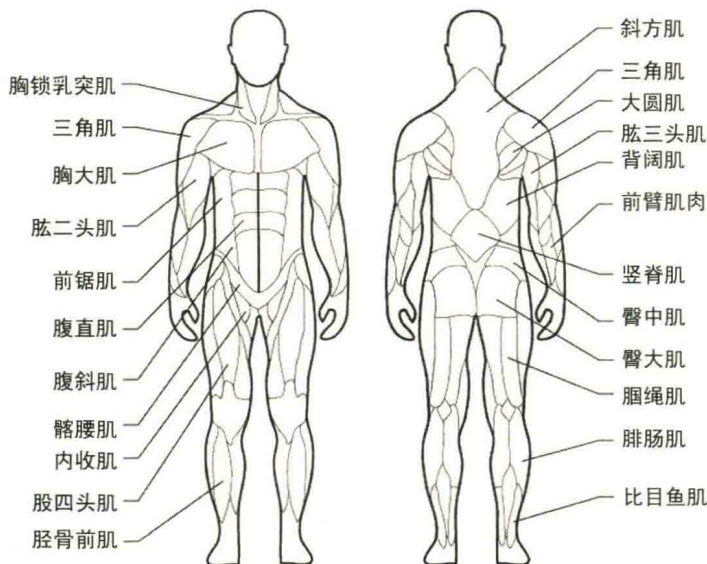
**注意：**这个由5个阶段组成的流程不是为奥林匹克举重选手设计的，而是为运动员、健身者和体育馆健身爱好者设计的。该过程通过系统的渐进式体能到力量转换训练技术，帮助运动员和健身者提升训练优势。因此，如果你的目标是成为奥林匹克举重运动员，那么我建议你联系国家举重协会。

## 5 阶段核心体能到力量的转换训练系统™



## 动作分解

力量训练使用大量的术语来描述动作模式和肌肉收缩，而且在训练的时候也有各种不同的叫法。随着训练的不断发展，简单的术语通常都会变得更加复杂，有时候甚至容易混淆，尽管你参与的训练越多，你将对自己的身体和训练知识了解得越多。在本章我将列出贯穿于本书的重要关键术语。



## 关节动作

身体上的关节为肌肉发力提供支点。一共有 6 种类型的关节动作。下表描述了关节动作和动作例子。

关节动作	动作描述	动作例子
弯曲	减小关节角度	肱二头肌弯举
伸展	增大关节角度	腿部伸展
外展	远离身体中线的动作	三角肌侧举
内收	靠近身体中线的动作	仰卧飞鸟
旋转	围绕轴心转动	扭臂
环绕	360° 旋转	抡臂



## 解剖平面

身体本身一共分为3个解剖平面：矢状平面、正平面和水平面。矢状平面从中心或垂直将身体分开。正平面将身体从前向后分开。水平面将身体分为上下两部分。下表列出了一些解剖术语及其描述。

解剖术语	描述
前	前部
中	内部
后	后部
侧	外侧
仰卧	脸部向上
单边	一条边
双边	两条边
俯卧	脸部向下
上	上部
下	下部

通过下列术语来描述身体肌肉的每个动作。

- 外展肌——将肢体朝着远离中线的方向移动。
- 内收肌——将肢体朝着靠近中线的方向移动。
- 伸肌——增大关节的角度（伸展肢体）。
- 曲肌——减小关节的角度（弯曲肢体）。
- 旋前肌——向下旋转肢体。
- 旋后肌——向上旋转肢体。
- 回旋肌——环绕肢体。

## 肌肉收缩的类型

尽管肌肉纤维只能收缩和缩短，但是它们作为整体的时候，能够以多种方式产生力量，如下所示。

等轴	肌肉的张力和肌肉的长度保持不变。
同轴	肌肉纤维收缩的时候肌肉缩短。
离轴	肌肉产生张力的时候伸长。
等速	肌肉通过最大动作幅度收缩。