

力量与体能 训练全书

不拘一格练就应对一切的力量

**The Encyclopedia of
Underground
Strength and Conditioning**

[美] 扎克·埃文-埃谢◎著 王亦飞◎译



**帮你突破瓶颈的非常规训练方法
高强度的力量与体能训练
简单实用的训练经验**

献给所有追求力量的人

北京科学技术出版社

力量与体能 训练全书

不拘一格练就应对一切的力量

**The Encyclopedia of Underground
Strength and Conditioning**

[美] 扎克·埃文-埃谢◎著
王亦飞◎译



免责声明：尽管本书对训练级别和安全有严格的要求，但读者的情况千差万别。本书的作者和出版商不对任何按照本书训练可能发生的任何形式的伤害负责。本书所写的所有练习仅供参考，有的练习对某些人来说可能过于剧烈或危险，读者应在训练前向医生咨询。切记。

The Encyclopedia Of Underground Strength And Conditioning

Copyright © 2014 Zach Even-Esh Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

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

Translation Copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2014-8281

图书在版编目 (CIP) 数据

力量与体能训练全书：不拘一格练就应对一切的力量/(美)扎克·埃文-埃谢著；王亦飞译. —北京：北京科学技术出版社，2017.6

ISBN 978-7-5304-9002-0

I. ①力… II. ①扎… ②王… III. ①肌肉—力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第090595号

力量与体能训练全书：不拘一格练就应对一切的力量

作 者：〔美〕扎克·埃文-埃谢

策划编辑：刘 超

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：720mm×1000mm 1/16

版 次：2017年6月第1版

ISBN 978-7-5304-9002-0/G·2654

译 者：王亦飞

责任编辑：原 娟

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：19.5

印 次：2017年6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。

致 谢

本书首先要献给我亲爱的儿子和女儿——伊桑 (Ethan) 和萨默 (Summer)。直到你们走进我的生命，我才真正明白为什么我必须变强壮。训练的时候，我总是想着你们，这激励着我在心理、身体和精神上变得更强大。我会一直保持强大，在任何情况下，只要你们需要我，我就与你们同在，因为你们是我生命中最棒的礼物。

一想到你们，无论是早起、熬夜，还是做那些别人认为特别困难的事，我都丝毫不感到吃力。你们以一种我之前绝不可能想到的方式给了我力量 and 爱、快乐和幸福，你们带给我的喜悦和爱是无法用语言表达的。希望有朝一日你们读到这本书的时候会以我为傲，对我来说，你们的幸福、健康和爱就是我的全部，没有你们，我不可能完成这本书。

我打心眼儿里感谢达尼埃尔 (Danielle)，我的妻子兼我最好的朋友。你激励我、信任我，鼓励我跟全世界分享我的故事。从在我们第一个家的后院和车库训练一直到如今，你始终支持着我。千言万语都无法表达我对你和孩子们的爱。

感谢我的哥哥埃隆 (Eilon) 引领我走进了健身和格斗领域，这两件事拯救了我并给了我一种使命感。感谢我的弟弟拉米 (Rami) 自始至终坚定地支持我。感谢我的父母一直支持我健身和训练，你们总是无条件地爱我、支持我。

特别感谢我高中时期的摔跤教练：帕加什 (Pagach) 教练、帕拉 (Parra) 教练、杜赫戈 (Duhigg) 教练、戈巴 (Gerba) 教练和米兹拉希 (Mizrahi) 教练。我不会忘记你们传授的那些摔跤之外的重要生存法则：有责任感、待人热情、遇事忍耐、意志顽强、身体强壮、保持乐观、努力工作和迎难而上。如果没有摔跤运动和你们的指导，我绝不会成为现在的我。

感谢地下力量健身房的所有成员，你们是我的骄傲并一直推动我追求卓越。没有你们，这本书就不可能面世。

感谢由世界各地的地下力量认证教练组成的大家庭的信任，感谢你们信任我，让我指导你们的训练和生活。我并不完美，但是你们的信任鼓舞着我，使我每一天都变得更优秀，所以我乐于与你们分享。



感谢地下力量团队的所有网络粉丝，我们之间的距离比你们想象的要近得多。不管相隔多远，也不管我们是否见过面，都有一条强有力的纽带将我们紧密连接在一起。自从我开始追求更大的成就，你们每天更新的消息一直推动我前行。想当初，某些大牌教练嘲笑我的时候，是你们站在我身后鼓励我勇往直前，对此，我永远都心存感激。

感谢阿尔文·科斯格罗夫 (Alwyn Cosgrove)、瑞安·李 (Ryan Lee) 和杰森·费鲁贾 (Jason Ferruggia)，你们的指引帮我找回了生活的激情，我对你们的感激之情无以言表。

还要感谢我的体能教练，你知道我指的是谁，我一直在向你学习并且无数次向你寻求建议，你对我的帮助远不止那些训练建议，你的支持和情谊促成了这本书的面世。就像你一直默默支持我而不求任何回报一样，你知道的，我也会一直在你身后，在你需要的时候帮助你。

还要感谢设计师德里克·布里格姆 (Derek Brigham)，你的设计将我的作品提升到一个充满灵感和活力的无与伦比的高度。没有你的艺术眼光，我的作品就不会引起人们的关注，有时候我觉得你甚至比我更懂得我要表达的意思。

最后，我要特别感谢约翰·杜·凯恩 (John Du Cane)，龙门书社 (Dragon Door) 的产品使我受益匪浅，让我能够将一些更有效的训练方法介绍给读者。感谢你相信我、信任我，给我分享我的故事和练习方法的机会。你站在我身后，一路相伴，同甘共苦，绝不质疑或催促我，只是鼓励我，使我能够完完全全地做自己。



扎克·埃文-埃谢 (Zach Even-Esh)

序 言

扎克邀请我为他的新书作序，我很荣幸。他建议我介绍一下自己作为摔跤手是如何训练的，以及我怎样逐步在力量训练方面取得进步。因此，我认为最好从 20 世纪 60 年代初我上小学时谈起。那个年代还没有体能教练这个说法，运动员都是在体育教练的指导下开展力量训练的。如果没有体育教练，运动员就只能自己训练。

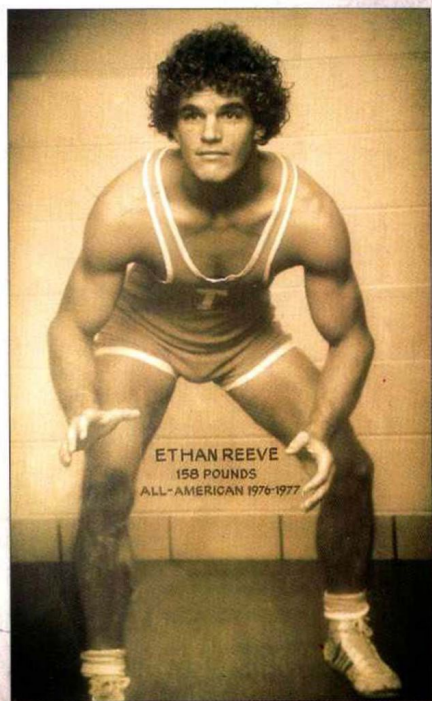
我很庆幸我成长的年代没有电脑，没有有线电视，也没有手机。那个年代的生活比现在简单得多。那时，体育课非常重要，是所有学生的必修课。除了周末，我们每天都有一小时的体育课。上体育课时，在正式活动之前，我们所有人都必须先拉伸、翻跟头、投掷实心球、做徒手体操、爬绳子、匍匐行进、跑步和跳跃。体育课的结构很合理，内容也很规范。

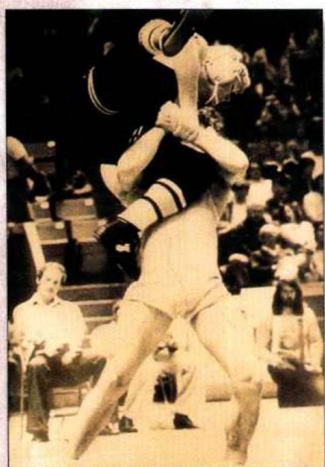
我的体育成绩十分优异，这使我在学业上表现得更突出，使我可以更加高效地进行思考和推理。运动基因就在我的身体里。

三年级的时候，我每天跑 1 英里（1 英里 $\approx$ 1609 米）。到六年级的时候，我每天跑 6 英里。跑步使我感到愉快。吉姆·瑞安（Jim Ryan）是美国堪萨斯大学著名的一英里跑运动员。因为他，我那时希望自己能够参加奥运会的田径项目，这个念头一直萦绕在我脑海中，直到我升入七年级。

七年级的时候，我能在橄榄球队中当跑卫和中后卫，也能在篮球队中打后卫。冬季，我们在早晨上课前打篮球。放学后，我还在校队练习摔跤。六年级时，学校的一些摔跤手说服了摔跤教练让我参加校队的选拔。我赢得了一个参加 95 磅（1 磅 $\approx$ 0.45 千克）级比赛的机会。然而，我们很快获悉，规则不允许我作为六年级的优秀运动员参加任何一项专项运动。升入七年级后，我才获准跟着校队一起练习摔跤。在八年级和九年级的时候，我继续参加了橄榄球、篮球、田径和摔跤四项运动。

七年级时，摔跤教练告诉我，如果想成为一名优秀的摔跤手，我必须做很多俯卧撑。至于总共要做多少个、分成几组、每组几个、运动的频率、休息时间的安排及休息的次数，他没有给我





任何指导。我自己设定了数量：500个。3个月后，我每天都做500个俯卧撑，就这样我坚持了5年。我的每组俯卧撑都不超过25个，我最喜欢的方式是每组10个，一分钟一组，做50组。也就是说，50分钟完成500个俯卧撑。这样的练习能保证每个俯卧撑动作都是完美的。在最低点，胸部必须碰到地板；在最高点，胳膊必须完全伸直并且保持一秒钟。

俯卧撑练习，配合屈臂撑、印度深蹲、举腿、引体向上以及轻重量的杠铃训练，帮助我在新墨西哥州（New Mexico）摔跤比赛中夺得亚军，在俄亥俄州（Ohio）摔跤比赛中夺得冠军。因为摔跤，我幸运地获得了田纳西大学的全额奖学金。那些年，我也做农活：给棉株除草间苗、捆扎干草、喂猪、铺设灌溉管道等。这是原始的“老派”训练。我发现，比较好的运动员都是那些做过粗活（如农活、木工活）的人。我四处寻找使自己变得更强壮的方法，越强壮越好！

在大学的头两年，我的摔跤训练效果十分显著，完全可以在一年一度的东南联盟（Southeastern Conference，简称为SEC）锦标赛中夺冠。然而，我真正想做的是成为全美大学体育协会（National Collegiate Athletic Association，简称为NCAA）的明星运动员，而这需要在某个特定级别的比赛中进入前六名。在这头两年，我没有进入前六名，因此，我意识到想要成为一名明星运动员，必须在摔跤以及力量训练的风格上做出巨大的转变。

在大学里，摔跤冠军们已经掌握了抱摔的全部技能。最好的大学摔跤手都是抱摔高手，而我还要做许多练习来掌握抱摔技能，不过，我在新领域——奥林匹克举重方面却表现得很好。在大学的头两年，我意识到要使自己的步法更加灵活，需要进行能够提高运动能力的力量训练。我选择了力量翻。此后，我在摔跤时感觉到了明显的不同，我的体能、力量、身体素质以及自信心均得到了巨大的提升。

在田纳西大学，运动员们有两个举重室，一个有诺德士（Nautilus）牌器械，另一个只有自由重量。在自由重量室，有两个举重区的杠铃只有金属杠铃片，没有包裹橡胶，虽然这里的杠铃杆老旧、弯曲，而且生锈了，但这里很适合我。那时，只有摔跤手、投掷运动员和短跑运动员会在自由重量室练习举重。我通过观察汤姆·斯托克（Tom Stock）和菲尔·奥尔森（Phil Olsen）这两名投掷运动员的动作掌握了做力量翻的技巧。

在大学的最后两年，我每天都会做专门的训练。我知道力量翻可以帮助我成为一名更好的运动员或摔跤手。每次训练，我都会用超级组的方式做100个力量翻及100个引体向上。做力量翻时，我使用的是等同我当天体重的负重。我先做10个力量翻，然后做10个引体向上，并在15~18分钟内完成每天的10组练习。之后，根据体能，我会做前深蹲、借力推举、直腿硬拉或者常规硬拉。最后，我会练习1英里冲刺跑，每周跑5天。

几乎每次练完摔跤之后，我都会再找一名摔跤手做100多次抱摔练习。在大学的最

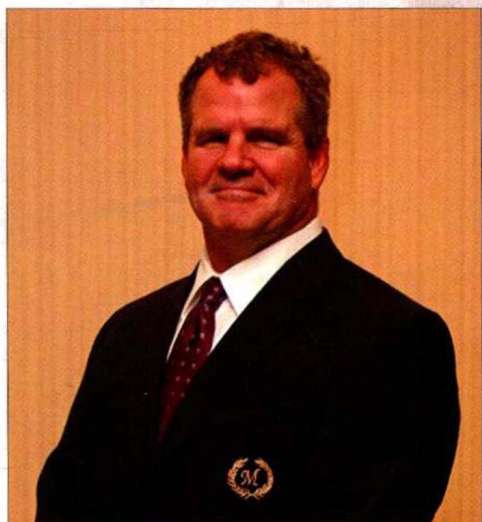
后两年，举重训练和高质量的抱摔训练帮助我成了全美大学体育协会的“明星运动员”以及东南联盟锦标赛冠军。时至今日，我知道赢得冠军最好的方法就是以比赛的强度和速度将专项技能重复上千次，没有捷径可走，没有其他训练方法可以与之媲美。所有的力量训练最终都能提高动作技巧，这就是将训练内容转化为运动表现。力量教练应该铭记，力量训练应以提高运动员的力量、爆发力、灵活性、意志力和身体素质为目的。运动员和体育教练有责任将这些能力转化为相应的运动技巧和策略。

在我担任摔跤和体能教练的35年里，我和来自不同体育项目的奥运冠军、世界冠军、全美大学体育协会明星运动员、全美橄榄球联盟球员、美国男子职业篮球联盟球员、地区冠军、州冠军等一起工作。我发现冠军运动员都具备两个突出的品质：可塑性强和竞争意识强。

可塑性高的运动员很谦虚，乐于接受并按照教练的指令进行训练。即使并不赞同或者并不理解教练的指示，他们也会遵从并努力做到最好。谦虚的运动员思想更加开放，愿意学习并且听从指导。保持谦虚，你会意识到你不是无所不知的，你的教练是在帮助你最大限度地挖掘自己的潜力，并帮助你成为冠军。有很多次，我和我的教练意见不同，但是我仍然完全按照教练说的去做。很多年后我意识到，光是接受指导就能使我从教练们身上学到很多。我接触过的伟大运动员就像海绵吸水一样吸收知识，他们想成为冠军并能听进每一句话。

我推行的力量训练对今天的运动员来说是最好的吗？不是。在举重训练中，重量的选择、训练的组数、重复的次数、训练的强度以及休息的方式有没有更好的组合呢？绝对有。我们一直在进步，这也是扎克有所作为的地方。

你必须进步，必须改变，如果不改变，就会落伍。然而，一些“老派”的训练方法还是有效的，刻苦努力、勤于思考、严于律己、集中精力、关注细节、具有坚强的意志以及较强可塑性依然是冠军必备的品质。伟大的力量教练可以将已经证明有效的老方法与科学的新方法结合起来，我每天都在扎克身上看到这些进步，他在不断地进步，不断地将有效的老方法和新方法融合在一起。请怀着谦逊之心读这本书，认真领会本书的内容，你会因此变得更好。



伊桑·里夫 (Ethan Reeve) 教练

目 录

第一部分 地下力量之源

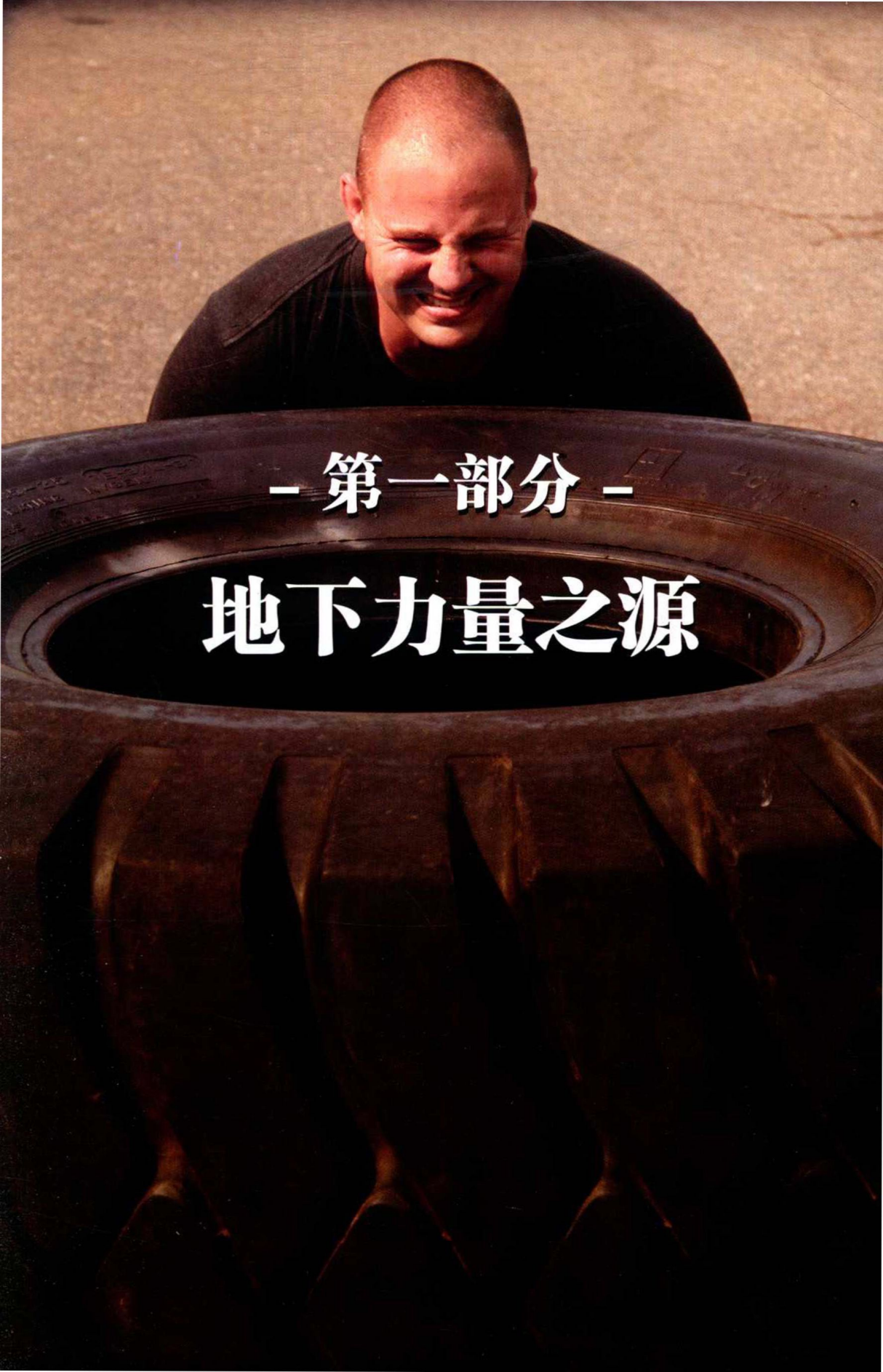
第一章 踏上征程	2
第二章 正确的开始	15
第三章 寻找“捷径”	20
第四章 力量即信心	24
第五章 精神即力量	27
第六章 “技”高一筹	43
第七章 海纳百川	50
第八章 地下力量健身房	61
第九章 精益求精，“练”无止境	90

第二部分 地下九式

第十章 自重训练	118
第十一章 沙袋训练	190
第十二章 石头训练	205
第十三章 户外训练——推卡车	215
第十四章 户外训练——战绳	217
第十五章 轮胎训练	229
第十六章 酒桶训练	243
第十七章 自由重量训练	255
第十八章 阻力橇训练	288

结语与生活准则	295
---------	-----

关于作者	300
------	-----



- 第一部分 -

地下力量之源

第一章

踏上征程

鲜血、石头和眼泪

我三四岁时，也就是1978年或者1979年吧，我们一家住在新泽西州（New Jersey）福特市（Fords）的一所复合式公寓里，我和哥哥经常把玩具恐龙扔到空中，再抓住它们。有一次，我不小心把玩具恐龙扔到了围墙的另一边。围墙外树木繁茂，哥哥和我跑过去找恐龙，当时发生的事情我至今记得一清二楚。

我们肩并肩，边走边扫视铺满厚树叶的地面，并不确定恐龙在哪里。转瞬间，那个充满欢笑和幸福时刻就被我的尖叫声打断了，有什么东西砸到了我的脸上！

那个东西很硬，砸在脸上很疼……实在是太疼了！砰！我又被砸了一下。

我疼得哭了起来并大声尖叫，石头一次次地打在我的脸上，就在我右眼下方一寸的地方。我看到远处公寓楼里的“坏孩子”正在朝我扔石头。这次攻击快得有如光速，一瞬间，大量的石头就飞过来了。

我清楚地记得当时头脑里闪过的想法。我大喊让他们停下，同时也问自己，为什么他们能够在那么远的地方如此准确地攻击我，而每次我想从地上捡石头扔他们的时候，手里抓到的却总是树叶。最后，哥哥抓住我，希望找一个安全的地方躲起来。我们开始奔跑，完全不敢回头看，只是疯狂地喊叫着。

我们翻围墙回家的时候，其中一个扔石头的孩子跑过来问我：“扎克，严重吗？很疼吗？”他惊恐地看着我的脸，我哭了起来，喊道：“是的！”我记得他看到我的脸被他们伤



我经常在电视上看到卢·费里尼奥（Lou Ferrigno）这个肌肉巨人，我对肌肉很痴迷。当我父亲把他的牛仔裤剪成短裤的时候，我会把剪掉的裤管套在胳膊上伪装成自己的肌肉

成什么样子时那种震惊的表情。哥哥和我跑回家告诉了父母发生的事情，我因为害怕大哭起来。我对父亲说：“我伤得严重吗？看上去很糟吗？让我照照镜子！”

在洗手间，父亲把我举起来，使我可以看到镜子中的脸。我哭得很厉害，以至于擦拭泪水横流的脸时把自己弄得满脸是血。我冲向医院，医生为我缝合右眼下方的伤口时，我对自己大声说道：“扎克，别让他们再碰你一下！”

那就是我最早的关于生活的记忆。如果哥哥那天没有拉走我，我不知道我的右眼今天是否还在。那天他救了我。

那天的事告诉我，即使寡不敌众，即使比对手弱小，你也绝不能退缩。尘埃落定时，胜利的一定是那些信念坚定、奋力拼搏的人。



为了骑车而生活，为了生活而骑车

大约5岁的时候，我随父母离开了先前住的公寓，来到了我们在新泽西州爱迪生市（Edison）的第一个家。那个社区棒极了，有好多跟我和哥哥年龄相仿的小朋友，我们都喜欢在外面玩。我们什么都玩，骑越野自行车、打街头曲棍球、玩搜捕游戏、打篮球、打橄榄球、玩滑板等等。

我最喜欢的活动是骑自行车。我的第一辆越野自行车是一辆红色的二手自行车，那是有一天父亲下班之后带回家的。我兴奋极了，因为我也像其他孩子一样，有了自己的自行车。大一点儿的孩子都拿我的自行车开玩笑，因为它是旧的，而他们的自行车是新的。

父亲告诉我，自行车是从另一位父亲手里买过来的，他的儿子是一名越野自行车手。我不知道这是不是真的，也许父亲只是想让我好受一些。那辆自行车没有任何标签或铭牌，所以我也无法告诉其他孩子它的型号。

对一个孩子来说，所骑的自行车就如同一种身份的象征。在那个年代，最好的自行车是加里·特纳（Gary Turner）、蒙酷斯（Mongoose）和红线（Redline）等。虽然我的车不是名牌（甚至不是一辆新车），但我非常喜欢骑。每天一放学，我就骑着它一直玩到吃晚饭。周末的时候，我很早就起床，然后骑一整天。晚上上床后，我还会想明天可以做什么——骑着我的自行车，跃过用各种东西搭建的障碍物和斜坡，比如胶合板、牛奶箱以及任何可以在车库中找到的东西。在学校，我也很难集中精力，因为我总是想着骑自行车。不管是什么季节，无论下雨还是下雪，我都会骑车。



随着年龄的增长，其他孩子都有了作为生日礼物或圣诞礼物的新自行车，而我还是只有那辆无名的越野自行车。

三年级的时候，我听说送报纸可以挣钱。有人来我家提起这份小孩子可以做的工作，向我和父亲说明每天如何送报纸，每个周末如何收钱，还可以挣小费。于是，我立即投入攒钱的行动中，为了在本地的自行车行买一辆新自行车，我会在上学或放学后骑着自行车去送报纸。周日，父亲会帮我一起送报纸，他开车载着我绕社区慢慢行驶，以便在经过每栋房子时都能随时停下。

每个周末，我的小费都在增加。钱越攒越多，我几乎每天都会去福特自行车行。我看上了镀铬的蓝色掠食者（Predator）。那辆自行车漂亮极了，我每天都在数日子，想着什么时候才能买到它，一直想到失眠。每次去自行车行，我都会坐上那辆车，对小伙伴说：“这辆车会属于我！”店主肯定以为我疯了，正常人总会这样看待富有激情的人。当你对某件事情特别有激情的时候，那种激情是无法抑制的。



我的第一辆自行车

我用分期预付的方式购买了那辆心仪的自行车，每周我都会把送报纸挣来的钱交给店主。一周又一周过去了，就这样，我用攒了3个月的钱以及父亲给我的资助买到了心仪已久的自行车，蓝色掠食者！我清楚地记得，那天父亲很早就下班回家了，而平时他要到六七点钟才回家。我们一付完款，我就骑着蓝色掠食者上街了。我当时极度兴奋，感觉这辆自行车比我那辆旧车快20倍。

新自行车成了我生活的全部。我怎么骑也骑不

够，怎么擦都觉得不够亮。我还买了许多新装备，每次送报纸挣了钱，我都会去自行车行买一些我买得起的东西，即使是贴纸那样的小东西也能让我激动不已。周末，我和我最好的朋友会从早骑到晚。夏日里更是感觉骑不够，本地的两所学校之间有一处越野自行车道，我们一天会骑3圈！

几个月过去了，我的自行车成了附近最酷的自行车之一。我换了新轮胎，买了小孩子想要装在车上的各种铃铛和车哨。我挣的每一分钱都花在了自行车上。但是，一个不幸的日子永远改变了我的生活。

那是四年级的某一天，我和八九个朋友在打橄榄球。我把自行车停在一个朋友家的屋前，头朝下放着，我们总是这样停车。这时，两个大一些的孩子骑着一辆自行车经过，从看到他们的那一刻起，我就有一种不好的感觉。我那时涉世未深，天真地认为没有人会抢别人的自行车，自行车可是主人的骄傲和快乐啊。但是我错了，其中一个人走过来，一把抓起我的自行车，并跳上车挑衅地朝球场中央骑过来，他一边在我们中间穿梭，一边大喊着让我们滚开。我们都呆住了，眼睁睁地看着这个混混抢走了我的自行车。就这样，一群八九岁的孩子盯着另外一个孩子控制了整个世界，我的自行车就是我的整个世界。

没有人试图去阻止他，我们只是呆呆地看着。我感到无助、恐惧、震惊，只能马上跑回家去告诉父母。他们立即开车带我出来找，希望能在街上发现那个骑走我自行车的孩子。我们开车找了几个小时，但一无所获。那天的晚饭吃得特别安静，我从来不知道，失去心爱的东西时，胃会那么难受。

回首往事，这是我生命中至关重要的一课，它告诉我，比别人更强壮、更高大是你的优势。我的块头只是那个孩子的一半，这使我不敢阻止他。然而，力量并不只跟块头有关，它还包含自信和为了理想、为了信念、为了你热爱的人和事物而努力的斗志。

车子被抢之后，我只能走着去送报纸，那感觉真是糟透了。我开始重新攒钱，并瞄准了另外一辆新自行车。



这款自行车没有我的掠食者那么炫酷，当然也没有那么贵。我足足走了三四个月，才攒够钱买了这辆响尾蛇（Diamond Back）。第一次跳上响尾蛇的时候，我很激动，但是这种激动与骑掠食者时的激动不一样。不过，我还是爱上了我的新自行车，并像一只鹰一样守卫着它。它从未离开过我的视线，如果去别人家玩，我会把自行车放回家，然后走过去。

我感觉自己又恢复正常了。没有自行车的那几个月我就像被锁在柜子里一样，每天都痛苦，而周末尤其痛苦，因为我的朋友们都骑着自行车而我却无车可骑。

自行车给我一种自由的感觉，那种感觉我无法言表。所有骑车的孩子可以归为两类，要么是在砂石赛道上比赛的越野自行车手，要么是更喜欢玩花样、在街上和斜坡上骑行的自由式车手。我不排斥任何一种风格，这两种风格我都喜欢。我在大街上骑车，在斜坡上骑车，也在越野自行车赛道上骑车。我跟着感觉走，听从灵魂的指引。我不仅知道在各种环境下如何骑车，也学会了修理自行车。

十岁的时候，我和朋友就能够拆开整辆自行车并重新组装。补胎、更换刹车片、改变曲柄、连接闸线……凡是你能说出来的，我都能做到。有时候趁父母不注意，我会把自行车放到卧室里，只是为了和它更亲近。有人管这叫疯狂，我管这叫热情。我早晨起

床吃完燕麦片后就在房间里擦车，周末我肯定是最早骑车上街的孩子。不管天气如何，我都骑车上学而不坐校车。

升入中学的时候，我熟练掌握了两项技能——骑自行车和玩滑板。一般人会认为，你不得不一二选一，而我总是两样都做。虽然自行车更吸引我，但我也爱滑板，喜欢看滑板运动员玩滑板，这让我热血沸腾。

我真正开始重视滑板是在某天放学后。当时，一群孩子停下车后从车里跳了出来，并立即跳上了他们的滑板。这些孩子中，除了迈克·瓦莱利（Mike Vallely），我不认识其他人。迈克是一个专业的滑板运动员，他不仅在爱迪生市很有名，在国际上也享有较高的知



我喜欢我的自行车，但我更喜欢我们的杜宾犬奥兹（Oz）。从7岁到20岁，我和它一起成长。当我不得不埋葬它的时候，我崩溃了，整整一个礼拜都很绝望

名度。那时迈克只有十几岁，他滑着滑板走遍了爱迪生市的所有街道。我看见迈克和他的兄弟们爬上了仓库的屋顶玩滑板，屋顶的形状像半个烟斗，迈克每隔几秒钟就会腾空而起。

我崇拜每一个能踩在自行车或滑板上离开地面的人，看到一个人能够凭借训练的热情使自己的技艺炉火纯青，是一件非常鼓舞人的事情。记得还有一次，我排在一群朋友后面，等着跳上一个我们为越野



自行车建造的斜坡，我看见迈克在我后面很远的地方独自沿着街道滑行。我看到他离我们越来越近，认为他可能会绕过我们然后继续滑向他朋友家。但他并没有这样做，相反，他在我面前加速并带着他的滑板跳上了斜坡。这个斜坡足有三四英尺（1英尺 $\approx$ 0.30米）高，迈克滑到了空中——比一辆车还要高。我和小伙伴们一动不动地站在那里看着迈克飞过，震惊不已。那个画面一直留在我的脑海里。

迈克对自己所做的事情特别热情，他可以在任何地方、任何时候玩滑板。我不排斥滑板，他也不歧视自行车运动。只要开心就好，迈克和我都是这个态度。

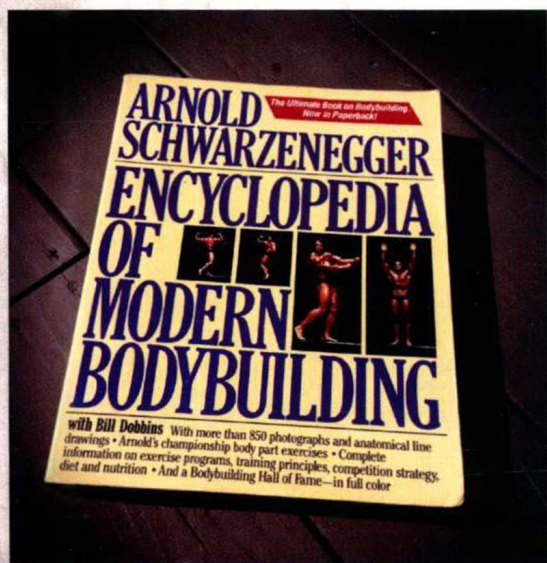
如今，二十多年过去了，迈克还是这样生活，他并没有变得商业化，也没有为了钱把自己卖给公司，他所做的一切都是出于对滑板的喜爱和热情。从十几岁到现在，我时常认为，我之所以能按照自己的方式进行训练，是因为我的热情，而不是因为流行和时尚。我绝不会为了钱而违背自己的意志。我热爱举重和训练，我跟随直觉的引导。

我将在这本书中分享我的见解、我的错误、我的训练历程，其中有好的也有坏的。我的目标是帮助你避开痛苦的错误并帮助你找到我所拥有的那种渴望训练和变强壮的热情。不管你是运动员、家长还是教练，都不要紧，这些教训和故事会使你受益匪浅。这本书中的地下力量训练法绝非终极的、面面俱到的，我的训练体系一直在进步，你也一样，你的训练体系也会不断进步。

你无论做什么，都要跟随自己的热情、听从自己的直觉。只有这样，你才有动力去克服困难、不断进步，并最终获得成功。

这一切是如何开始的

那是1989年6月，我13岁半，还有两周就上完八年级了。有一天，我下楼来到哥



哥的卧室，那里摆放着一些基本的健身器械：一张乔·韦德 (Joe Weider) 长凳，一堆沙袋，还有几个铁质杠铃片。这是 20 世纪 80 年代家庭健身房的传统配置。

在我进入哥哥卧室开始第一次“真正的”训练之前，我已经将阿诺德·施瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger) 的《现代健身百科全书》(Encyclopedia of Modern Bodybuilding) 读了几遍。这本书是住在以色列 (Israel) 的祖父买给我们的，在以色列的售价是美国的两倍，要 50 美元。当时，50 美元是很大一笔钱！

以前我曾尝试自行健身，但是从来没有成功过，也没能坚持下来。我只漫不经心地做了几个哑铃弯举和卧推，然后就没有了下文。但是我从来不具有投入一个训练计划所需要的心态，因此一两周之后，我就感到了厌烦并停止了举重。

回首往事，谁会相信，我竟然曾经厌烦过训练！我记得每当自己停止这种“健身”时，我就担心哪里出了问题。我看到哥哥总是以某种形式进行健身——举重、一天遛 3 次狗、做仰卧起坐和俯卧撑，还喜欢用奇怪的事情挑战自己，如每次开冰箱时都做 10 次仰卧起坐或俯卧撑。他的房间总是放满了奇怪的粉末，母亲被他吓坏了，要求他扔掉所有的保健品，因为她认为那些保健品都是类固醇。父母认为哥哥对健身的痴迷近乎疯狂，但是，现在来看，我认为哥哥的行为在今天来看是完全正常的。

十一二岁的时候，我很担心因为疏于训练而无法变得像哥哥那样强壮。我害怕我将永远是个有着大肚子，但是骨瘦如柴的小孩儿。不过，多亏了我，哥哥房间里的一些健身器械才得以添置，它们都是我和他在某个夏天一起从赫尔曼体育用品商店选购的。

那个商店和我们家之间隔着一条主要公路，骑车横穿公路比较危险，但哥哥坚持当天马上出发，所以我还是跟着他走了。

哥哥有点儿叛逆，他非常喜欢健身，一定要买到那些器械。所以，就像所有弟弟都会做的那样，我跟着他骑车穿过 1 号公路，做了父母不允许做的事。

穿过公路的时候，我非常紧张，幸运的



我的祖父萨巴 (Saba) 和祖母萨芙塔 (Savta) 在以色列