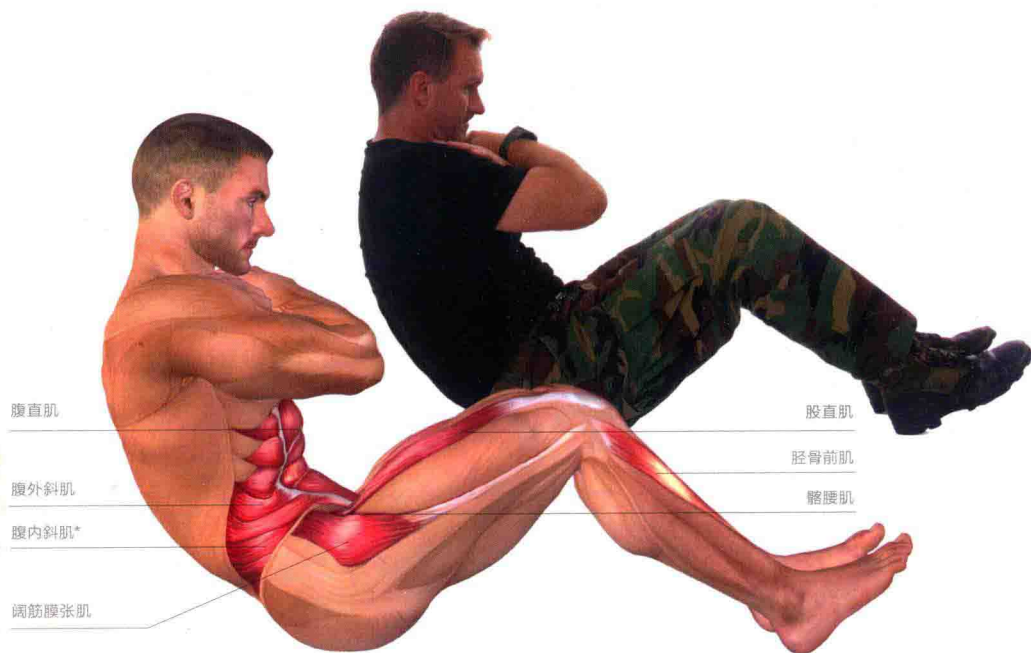


肌肉训练彩色解剖图谱

# 海豹突击队 体能训练

Stephen M. Erle

【美】史蒂芬·M.厄尔 著 徐晴颐 译 张可盈 审校



美国资深教练专业指导  
前海豹突击队员精准示范

增肌减脂、强化肌肉力量、改善心肺耐力及关节稳定性、  
提高体能水平的**74**个健身训练

**325**幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练彩色解剖图谱

# 海豹突击队 体能训练

**Stephen M. Erle**

【美】史蒂芬·M.厄尔 著 徐晴颐 译 张可盈 审校

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 海豹突击队体能训练 /  
(美) 史蒂芬·M.厄尔 (Stephen M. Erle) 著 ; 徐晴颐  
译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 6  
ISBN 978-7-115-45237-5

I. ①肌… II. ①史… ②徐… III. ①海军—特种部  
队—肌肉—力量训练—图谱 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081626号

## 版权声明

First Published in 2014

© Hinkler Books Pty Ltd 2014

All rights reserved

## 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

本书通过 325 幅真人示范图、肌肉解剖图及 3D 图解相结合方式,对 11 种热身运动、6 种放松运动、55 种精选肌肉训练、游泳训练和跑步训练的执行步骤、锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项等方面进行了全方位解析。与此同时,本书提供了进阶性训练计划,旨在帮助读者达到增肌减脂、强化全身及特定部位肌肉耐力、增强关节稳定性、提升心肺功能、增强体能的训练目标。此外,本书介绍了海豹突击队员在日常训练中体现出的关于确定目标、管理压力、通过培养和运用心理技能提升训练表现的方法,助力读者像特种兵一样训练和思考!

- 
- ◆ 著 [美] 史蒂芬·M.厄尔 (Stephen M. Erle)  
译 徐晴颐  
审 校 张可盈  
责任编辑 李璇  
执行编辑 刘蕊  
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>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16  
印张: 12 2017年6月第1版  
字数: 396千字 2017年6月北京第1次印刷
- 
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-1199 号

定价: 59.80 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

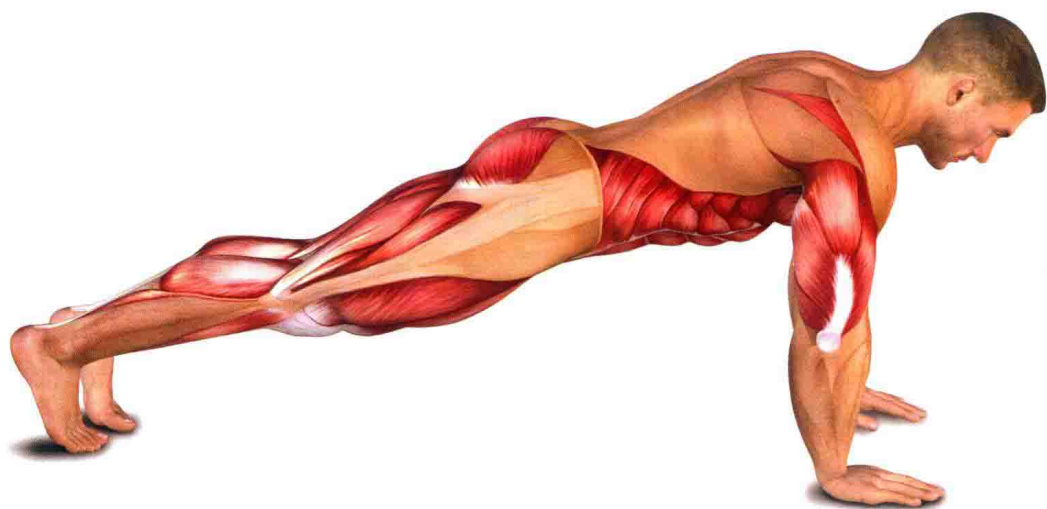
# 目 录

像特种兵一样训练·····	6
战士思维·····	10
营养·····	24
热身与放松运动·····	28
人体解剖图·····	36

## 训练项目

俯卧撑·····	40
三头肌俯卧撑·····	42
下斜俯卧撑·····	44
宽距俯卧撑·····	46
匍匐提膝俯卧撑·····	48
俯冲轰炸机·····	50
仰卧起坐·····	52
两头起·····	54
横躺脚踏·····	56
企鹅式卷腹·····	58
龟壳式·····	60
腹斜肌·····	62
震动打腿·····	64
双膝抵胸·····	66
6-90式·····	68
早安，亲爱的·····	70
腿部矫直机·····	72
引体向上：双手对握·····	74
引体向上：登山者紧握·····	76
引体向上：反握·····	78
引体向上：宽握·····	80
凳上双臂屈伸·····	82
8拍健身者·····	84
10拍健身者·····	86

12拍健身者 .....	88
下背部伸展 .....	90
深蹲 .....	92
弓箭步 .....	94
交替弓箭步 .....	96
弓步前进 .....	98
侧弓步下蹲 .....	100
肩部弯曲 .....	102
波比 .....	104
波比引体向上 .....	106
急速滑步划 .....	108
直膝滑步划 .....	110
DFRB .....	112
平板支撑 .....	114
高位平板支撑 .....	116
侧平板式 .....	118
乌狗式 .....	120
熊爬 .....	122
螃蟹爬 .....	124



鳄鱼爬·····	126
星形跳跃·····	128
肩关节碎石机·····	130
4节拍头上推举·····	132
手臂搬运工·····	134
单臂哑铃提拉·····	136
单臂哑铃T形提拉·····	138
跳绳·····	140
障碍滑雪·····	142
登山者·····	144
上下起伏·····	146
俯卧撑上下起伏·····	148

## 游泳和跑步

游泳·····	152
跑步·····	156

## 阶段训练

阶段1 训练·····	162
阶段2 训练·····	166
阶段2 针对性训练·····	170
阶段3 训练·····	176

小结·····	180
索引·····	182
图标索引·····	187
关于作者·····	191



肌肉训练彩色解剖图谱

# 海豹突击队 体能训练

**Stephen M. Erle**

【美】史蒂芬·M.厄尔 著 徐晴颐 译 张可盈 审校

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 海豹突击队体能训练 /  
(美) 史蒂芬·M.厄尔 (Stephen M. Erle) 著; 徐晴颐  
译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 6  
ISBN 978-7-115-45237-5

I. ①肌… II. ①史… ②徐… III. ①海军—特种部  
队—肌肉—力量训练—图谱 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081626号

## 版权声明

First Published in 2014

© Hinkler Books Pty Ltd 2014

All rights reserved

## 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

本书通过 325 幅真人示范图、肌肉解剖图及 3D 图解相结合方式, 对 11 种热身运动、6 种放松运动、55 种精选肌肉训练、游泳训练和跑步训练的执行步骤、锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项等方面进行了全方位解析。与此同时, 本书提供了进阶性训练计划, 旨在帮助读者达到增肌减脂、强化全身及特定部位肌肉耐力、增强关节稳定性、提升心肺功能、增强体能的训练目标。此外, 本书介绍了海豹突击队员在日常训练中体现出的关于确定目标、管理压力、通过培养和运用心理技能提升训练表现的方法, 助力读者像特种兵一样训练和思考!

---

◆ 著 [美] 史蒂芬·M.厄尔 (Stephen M. Erle)

译 徐晴颐

审 校 张可盈

责任编辑 李璇

执行编辑 刘蕊

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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 12

2017年6月第1版

字数: 396千字

2017年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-1199号

---

定价: 59.80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



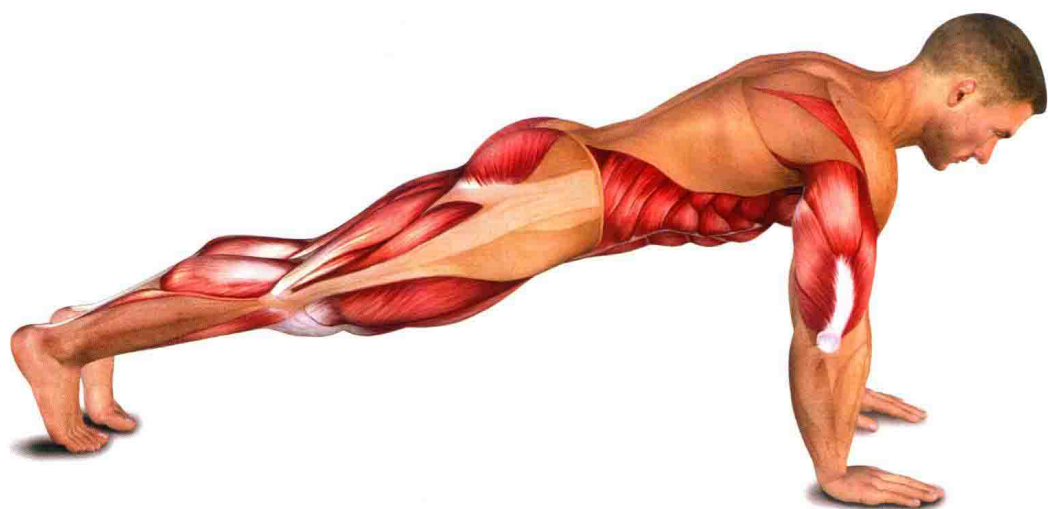
# 目 录

像特种兵一样训练·····	6
战士思维·····	10
营养·····	24
热身与放松运动·····	28
人体解剖图·····	36

## 训练项目

俯卧撑·····	40
三头肌俯卧撑·····	42
下斜俯卧撑·····	44
宽距俯卧撑·····	46
匍匐提膝俯卧撑·····	48
俯冲轰炸机·····	50
仰卧起坐·····	52
两头起·····	54
横躺脚踏·····	56
企鹅式卷腹·····	58
龟壳式·····	60
腹斜肌·····	62
震动打腿·····	64
双膝抵胸·····	66
6-90式·····	68
早安，亲爱的·····	70
腿部矫直机·····	72
引体向上：双手对握·····	74
引体向上：登山者紧握·····	76
引体向上：反握·····	78
引体向上：宽握·····	80
凳上双臂屈伸·····	82
8拍健身者·····	84
10拍健身者·····	86

12拍健身者 .....	88
下背部伸展 .....	90
深蹲 .....	92
弓箭步 .....	94
交替弓箭步 .....	96
弓步前进 .....	98
侧弓步下蹲 .....	100
肩部弯曲 .....	102
波比 .....	104
波比引体向上 .....	106
急速滑步划 .....	108
直膝滑步划 .....	110
DFRB .....	112
平板支撑 .....	114
高位平板支撑 .....	116
侧平板式 .....	118
乌狗式 .....	120
熊爬 .....	122
螃蟹爬 .....	124



鳄鱼爬·····	126
星形跳跃·····	128
肩关节碎石机·····	130
4节拍头上推举·····	132
手臂搬运工·····	134
单臂哑铃提拉·····	136
单臂哑铃T形提拉·····	138
跳绳·····	140
障碍滑雪·····	142
登山者·····	144
上下起伏·····	146
俯卧撑上下起伏·····	148
<b>游泳和跑步</b>	
游泳·····	152
跑步·····	156
<b>阶段训练</b>	
阶段1 训练·····	162
阶段2 训练·····	166
阶段2 针对性训练·····	170
阶段3 训练·····	176
小结·····	180
索引·····	182
图标索引·····	187
关于作者·····	191

# 像特种兵一样训练

在世界各地，特种部队执行的往往都是高风险任务。许多国家的特种部队是由陆军、海军和空军三种军事力量组成的，队员们大多技艺高超、训练有素。每一位队员都有着强大的、必不可少的生存技能，能够在所能想象出来的最危险的境地中险中取胜。

**特**种部队贯穿着人类的整个战争史。古有马其顿的银盾兵、底比斯的神圣军团、波斯的不死军——这还只是其中一部分而已。

我们今天所知道的特种部队出现于第二次世界大战期间，其形成的原因是多方面的，其中就包括偏远的地理地形因素。英国备受尊崇的特种空勤团（Special Air Service, SAS）的历史就可以追溯到这一时期，美国现代化的特种部队以及由澳大利亚特种作战司令部指挥的四种类型的特种部队也是如此。与之相类似的军事单位几乎存在于每一个国家。

世界上所有国家的特种部队都有一个共同点：它们的独特性。为了有资格进入这些顶尖的组织，候选人的体能一定要处于最巅峰的状态，意志坚强，高度主动。

## 为什么选择海豹突击队训练

你选择这本书可能出于以下几种原因。也许你只

是仰慕海豹突击队，好奇他们是如何进行训练的；也许你相信自己有“合适的要素”可以达到他们体能的高标准；也许你想要减掉不想要的身体脂肪同时还能够保留原有的肌肉量；又或者你认为到了正视身心健康的时候了。本书会为你提供一些能提高运动表现和健身水平的训练项目，并提供一些能增强精神力量的指引以及减少压力的小贴士。

## 从生理和心理上变得强大

这本书会为你提供必要的工具，使你能够像一个真正的特种兵一样进行训练。其中后文中讲解的精选的训练项目正是美国海豹突击队基本水下爆破训练（BUD/S）所采用的日常训练，并且世界各地现役的海豹突击队也都在采用这套训练体系。海豹突击队要依靠很多基本的军事训练项目进行体能锻炼，比如俯卧撑、仰卧起坐和引体向上等，他们会按照取得最大效果的方式完成这些以及其他的训练项目。

## 什么是海豹突击队？

海豹（SEAL）一词就代表着海洋（sea）、空气（air）和陆地（land），这一精英的军事组织在海陆空三个领域大展神通，他们的专业技能也体现在这三个方面。

1962年，美国海军海豹突击队由肯尼迪总统亲自组建，现役的战士大约有2000人，负责参与非常规战争。作为一支单独的军事力量，它们现在接手和继承了几个勇敢的组织所遗留下来的遗产、使命、能力以及实战经验。这几个现在已不复存在的组织分别是战略情报局蛙人部队（Office of Strategic Services Operational Swimmer Group），海军水下爆破队（Navy Underwater Demolition Team, UDTs），美国海军突袭队（U.S. Navy Raiders），美国海军战斗爆破队（Naval Combat Demolition Unit, NCDUs），美军侦察部队（U.S. Army Scouts）和鱼雷艇中队（Motor Torpedo Boat Squadron）。

所有的海豹突击队员都是美国联合特种作战司令



在高强度训练开始之前海豹突击队的应征者们站成一排。到了最后，他们中只有四分之一的人能够通过测试。

部（Joint Special Operations Command, JSOC）精心挑选的精英，负责执行直接行动任务，隶属于美国海军。然而，由于世界上的一半的基础设施和人口都集中在距离海洋或大江1英里（约1.61千米）的范围内，因此近海岸的军事调遣能力要比以往都显得更加重要。海豹突击队负责执行小规模军事行动，以江河、海洋、沼泽、三角洲或海岸线作为据点。至于在反恐方面，他们能够在浅水区域与敌人周旋，而由于水深的限制，大型的战舰和潜艇都无法进入这些区域。





在海豹突击队基本水下爆破训练过程中，一名海豹突击队教官正在训练学员。

海豹突击队或者其他特种部队在任何时候都要在身心两方面做好百分之百的战斗准备。他们必须时刻做好报效国家的准备。不管是团体还是个人，都需要坚持每天严格执行体能训练计划。

一旦你开始严格按照书中所写的训练方法练习这些精选的训练项目（见40～149页），你就能够顺利地像现役特种兵一样进行训练。你会对自己的能力更有自信，心理上也会变得比预想的更加坚强。随着肌肉体积的增加以及心肺耐力的增强，你的体格也会比以往更加健壮。随着自尊和体能方面的提高，你会处于自我感觉最棒的时期。

## 如何利用本书

将本书通读一遍，然后练习每一项动态热身运动以及静态放松运动（见28～35页）。

在姿态方面要多加努力，这样你就可以充分调动胸部、双腿、背部、肩部、双臂、腹部肌肉以及核心肌群，另外心肺耐力也会得到增强。

接下来，开始回顾精选的训练项目。每项训练都附有简短的描述，还配有分步骤讲解图片和说明。另外还有详尽的解剖插图，着重强调进行每项训练时所用到的关键肌肉。你也会发现一些关于安全、高效训练的小贴士，以及锻炼稳固、强健关节的动作模式。

每项训练的旁边都有一个需要快速浏览的方框，里面是一目了然的解剖插图，突出强调了目标训练部位，对难度等级的估算，完成推荐训练所需要的时间以及主要的好处。最后一项是注意事项：如果你有注意事项中提到的问题之一，那么你最好避开这项训练。当然，在尝试进行任何训练之前先咨询一下自己的医生是比较推荐的做法。

刚开始时每项训练只尝试做一次，然后再重复做一次。当你感觉自己已经足够强壮，就可以开始阶段训练部分（见160～179页）了。从阶段1训练（见162～165页）入手，以安全的方式开启高级别健身之旅，然后慢慢灌输特种部队公认的纪律。锻炼目标是每周进行三次阶段1训练，并在60分钟时间内完成整个训练阶段。

当你已经习惯于这套日常锻炼，那么你就可以开始阶段2训练了（见166～175页）。随着健身水平的提高，你会发现自己已经为终极测试——阶段3训练做好了准备。这是适合在最高水平的特种部队训练中所进行的锻炼。

除了精选的训练项目说明之外，你会看到本书中有一部分专门针对游泳和跑步（见150～159页）——这两项运动都是特种部队训练的重要组成部分。

## 随时随地进行锻炼

请记住，你可以随时随地进行海豹突击队训练——不管是在健身房、公园还是家里都能够进行。这些训练项目最大的好处就是你无需太大的空间，也不必花费太多钱就能够收获令人惊叹的训练效果。大多数训练只需要你借助自身体重作为阻力；其余训练也只需要一套哑铃或者手持式重量训练器而已。在进行引体向上锻炼时，如果没条件到有单杠的健身房或公园去的话，你也可以买一根价格合适的门上单杠装在家里进行练习。

## 热身与放松运动

确保开始运动前进行动态的热身运动，并在运动结束后进行静态放松运动，以便身体摆出各种动



海豹突击队三叉戟形状的队徽

作时肌肉组织能够足够灵活。当你在进行这些基础训练时，一定要认真遵循书中的锻炼说明，这样你的身体才能够正确利用自身力量，燃烧脂肪，锻炼肌肉。

## 体能甄别测试 (PST)

世界各地的军事组织对于所有穿制服的人员都有体能要求。在美国，PT（“体能训练”的简称）用来描述任何类型的训练。陆军、海军陆战队以及空军的军事人员所进行的官方体能测试被称作“PFT”，而在海豹突击队所进行的体能测试是“PST”。海陆空三军各自的体能测试中所采用的项目有所不同。

海豹突击队对体能甄别测试的要求最低。只要达到最低标准，你就可以进入海豹突击队基本水下爆破训练了，但是它并不能保证你一定成功。这项训练的淘汰率高达75%。没有意志力评估，也没有决心和胆识的客观衡量办法。因此，没有人知道究竟谁能够以及谁不能通过海豹突击队基本水下爆破训练，谁最终能戴上那枚三叉戟徽章。然而，研究发现那些能够满足最高标准的候选人更容易成功。



## 美国海豹突击队体能甄别测试标准

体能甄别测试项目	最低标准	最高标准
以蛙泳或侧泳姿势游500码 (457米)	12分钟30秒	9分钟
2分钟内完成俯卧撑个数	50个	90个
2分钟内完成仰卧起坐个数	50个	85个
引体向上个数 (无时间限制)	10个	18个
穿着靴子跑1.5英里 (2.4千米)	10分钟30秒	9分钟30秒



### 最轻松的日子永远是昨天

达到考核标准，进入任何一支特种部队都意味着你在身心两方面都要经历一系列折磨人的艰苦考验。在全世界所有的特种部队中，美国海豹突击队训练被公认为是最难的训练之一。要真正成为一名海豹突击队员，你就要做一名终极战士，在面对任何压力时都要保持战斗力。候选人要完成为期6个月的海豹突击队基本水下爆破（BUD/S）训练，然后进行6个月的三栖资格训练（SQT），只有经过这两项训练后才能真正成为突击队的一员，并佩戴上海豹突击队三叉戟徽章。

在训练过程中，一线的海豹突击队教练员们测试候选者的身体极限，试图不断逼迫他们直至他们放弃。如果一名候选者无法承受加利福尼亚海滩上严酷的体能训练，那么他也无法忍受在海外作战的巨大压力。训练过程中压力会与日俱增，在模拟的压力环境下，候选者的心理承受能力早已经超过了正常的范畴。

训练的第三周被称作“地狱周”，是真正考验一个人勇气和耐力的时候。候选者必须经受五天半的寒冷、潮湿、极度残忍困难的训练，每天的睡眠时间不超过4小时。海豹突击队一直反复强调这样一句格言——“最轻松的日子永远是昨天”。

### 保持体内水分

每次训练的时间预计高达60分钟。这就需要保持体内水分和运动积极性。不要等到口渴才去补充水分——等到你口渴时，你的身体已经处于脱水状态了。

如果持续训练时间低于90分钟的话，你只需喝普通的淡水即可。饮用量要取决于自身的体能水平以及所处的环境，但是还是有一般的指导原则可供参考。

- 开始锻炼前的1~2小时饮用15~20盎司（425~567毫升）水。
- 训练前15分钟饮用8~10盎司（227~283毫升）水。
- 训练过程中每隔15分钟饮用227毫升水。

### 保持训练积极性

坚持训练计划的关键就是保持训练积极性。是什么激励着你坚持下去的？电影、音乐、健身搭档或者训练小组都是改善运动体验的不错选择。

找到自己的目标并坚持下去。在“战士思维”部分（见10~23页），你会读到许多有关领导能力和团队协作的技巧，将这些技巧用到训练中，你就会产生使命感，进而探索自己的能力。这些将会帮助你保持训练的积极性——不管付出多少努力一定要取得成功。

你之所以会阅读本书是因为你正在寻找好的锻炼方法，并且你也明白特种兵一定要达到最高的体能水平能够在恶劣的环境中生存。但同时你也可以学习一些技能，不仅是为了得到火辣的身材，更是为了获得（并保持）健康、积极性并深入了解自己的身体和头脑。这本书将会是一服头脑增强剂，包含了许多其他途径看不到的有用信息。

祝你好运，努力拼搏，并时刻牢记海豹突击队的一句格言：最轻松的日子永远是昨天。



在地狱周，海豹突击队队员们忍受着刺骨的冰水。

# 战士思维

如果想要获得最佳的锻炼效果，那么你一定要先了解并掌握自己。你必须要拥有和真正战士一样坚韧不拔的意志力。

**对**于那些追求终极健身水平的人们来说，想要实现这个目标不仅需要了解自己的身体，而且还要认识自己的头脑。要想成为一名战士，你首先需要探索关于健康的不同观点、运动生理学、运动营养学以及自然保健。

## 认识自己的思想

孙子在其所著的《孙子兵法》一书中说：“知己知彼，百战不殆。”换句话说，如果你能够弄明白自己的心思，那么就很容易明白对手的心理。假如你了解自己的心理，那么克服懒惰和拖延症也就会变得容易些。

鉴于本书的写作目的，不妨将健身和营养看作是必须要战胜的敌人。你需要每天斗争才能完成自己的锻炼；你会设定一个个小目标来争取胜利。有了这些更小、更容易实现的目标，你就会变得更加专注，并且充满斗志。表明立场或制定一个明确的目标……然后每一个想法，每一个行为都朝着目标努力，就好像是身体里的一把火在熊熊燃烧，激励着你去完成。

## 战士学者

对于许多练习格斗术的人来说，心态平和的个体是能够兼顾个人的军事或战斗训练生活与学术或哲学追求的人。只有通过这种方式，这些顿悟的人们才能够全面发展，真正平和。从人类文明的曙光刚刚照亮之初，这一“事实”就已经被了解和接受。例如，希腊神话中的英雄阿喀琉斯在童年时所接受的训练不仅包括战斗技巧，还包括学识（他在艺术、医学和音乐方面受到了备受尊崇的半人马喀戎的悉心指导）。《圣经》里最成功的勇士——大卫也是一位有着极高心灵追求的诗人。伯里克利是古希腊最伟大的政治家之一，他同时也是音乐和艺术发展的伟大资助者。托马斯·劳伦斯（“阿拉伯的劳伦斯”）在第一次世界大战期间在决定联合贝都因人部落打败土耳其之前，曾在牛津大学接受教育，是一名考古学家兼语言学家。

也许只有真正上战场的人知道如何打仗，但是只有那些聪明和拥有智慧的人才能够决定哪些战争可以参加，哪些战争应该避免。

积极的思维是一种态度：当以正确的方式使其内在化，它会驱使你不断向前，并最终带领你走向胜利。它让你学习、练习并实现每一个小目标，直至小目标积累成宏大的成就。

最好的一点是，你可以将这种“成就感”带入人生每一个竞技场——教室、会议室、健身房、大街、田径场以及家庭——几乎是任何一个地点。

## 身心联系

在各个场合——健身房、医生办公室、减肥诊所等，我们都经常听到“身体和心理是彼此相连的”这一说法，由于听到过的次数过多，以至于你已经对它免疫了。但这两者不仅仅只是有关系而已，事实上它们是同一个整体。

在很久很久之前，一个物理学家们称之为“大爆炸”的事件发生了。在这一过程中，空间中的致密物质迅速膨胀，轻元素形成，星系也随之产生。亿万年间，星星不断地形成、死亡。当这些不断衰落的星星（它们被称作“超新星”）发生爆炸时，就会产生氧原子、碳原子、氦原子、铁原子以及周期表上的其他元素，它们在宇宙中穿越几光年，才构成了地球上每一个原子和能量系统。这些被称为“宇宙尘”的每一个原子都有自己的能量系统。这个系统是将宇宙中每一

在希腊神话中，阿喀琉斯是特洛伊战争中的一位希腊英雄。在《荷马史诗·伊利亚特》中，他以最勇猛的战士形象出现。





个原子都联系起来互相依存的引擎。因此，宇宙中的所有能量都互相联系。

为什么这堂简短的物理课在了解个体方面至关重要？因为，作为宇宙的一部分，人类需要发现这一点：与星星和原子一样，人体内部的一切能量也都互相关联——头脑和身体，灵魂与躯干。

### 最薄弱的一环

虽然头脑和身体总有着不容忽视的千丝万缕的联系，但是当谈到健身时，我们的头脑往往充当那个薄弱的环节。它能够暂停动作或者使身体犹豫不决，也会让你心里想着“停下！我不能继续下去了……我需要休息一下……我明天再解决这个难题”。另外头脑也会严责申斥你“你太老了……太胖了……太弱了……太大了……太小了”或者“你永远都不会变得强壮……聪明……富有……健康……或有魅力”。通过制造一系列的借口让你灰心丧气，限制自己的发展。

头脑总是试图寻找最小阻力的途径。大部分人对于痛苦或者是不适都有忍耐的限度。然而，这却是一个自我施加的限制。战士们一定要接受训练，克服和征服大脑创造出来的障碍。告诉自己要全力以赴完成一项艰苦的任务，例如一次令人精疲力尽的锻炼而不是简单地说自己做不到。

这是通向自我实现的道路；这是激发积极性的道路；我们每一名战士都要发现自我并进行训练。你的头脑可以被训练说：“不，我决不放弃！我不接受任何借口！我会战胜痛苦、疲惫、借口和障碍。我会忍受任何困难，克服每一个障碍，专注于学习和精通自己的头脑。我会锻炼出钢铁般坚强的意志。我会寻求解决方案并主动解决问题。我会尽可能多地学习身心间的联系。我会做自己的主人。我会发现自己的目标和动机。我会发现并摆脱强加于自己的限制，达到健身水平标准，获得健康并且过上自己所渴望的生活。”

### 锻炼头脑

为了更好地强健身体，你打算如何开始强化自己



特种部队评选课上的美国陆军士兵正在进行最折磨人的原木训练。如何通过获得忍受痛苦的战士思维、战胜身体挑战正是他们训练的部分内容。

的头脑呢？首先，了解头脑的运转方式以及它是如何控制情感、思想、语言和行为的。每一项行为——不管是积极的还是消极的——都是从一种思想开始的。因此，我们必须开始检测控制着我们行为的思维过程以及它们是如何形成的。

有多少人报名参加健身班或体能训练项目，然后不到一个月就泄气了？由于这种现象太过频繁，以至于现在已经成为了一个玩笑。那么，是什么阻碍着我们坚持自己的训练方案呢？在很多时候，我们不够关注自己的心理状态。我们并没有准备通过从精神层面上对自己进行剖析，为“严酷的考验”做好准备。经过千锤百炼的锐利头脑会渴望改善包裹着它的身体；而未被充分利用或未受刺激的大脑会忽略身体。

锻炼头脑可能比锻炼身体更为重要，因为在变得像一名战士一样强壮的过程中，最终成为你最大盟友的就是一个超级聪明的脑子。

所以你究竟打算如何锻炼大脑灰质呢？获取知识并了解新话题是对头脑进行锻炼的方式之一。此外，做填字游戏、脑筋急转弯和数学题也是有效的途径。当你的大脑专注时，它内部的化学物质事实上正在发生改变。它的活跃程度提升，突触受到的刺激更加频繁，并且通过频繁的挑战，它甚至会变得“更有弹性”。