非外借

CrossFit 馆内乾坤

○【美】T.J. 墨菲 著 吴峻灏 译

打破陈规　**颠覆**商业健身房理念　**重塑**你的身体

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

CrossFit
馆内乾坤

【美】T.J. 墨菲　著　吴峻灏　译

内容提要

CrossFit是近年来流行于欧美的一套健身体系，与侧重于健美的传统健身方向比，CrossFit更加注重综合体能训练。自2015年以来，CrossFit健身馆在中国大陆地区如雨后春笋般开设起来。CrossFit究竟是一种什么样的健身体系？CrossFit健身馆里都是一群什么样的人？CrossFit可以减肥吗？作为第一本简体中文详解CrossFit的书籍，它将解答你所有的疑问，来这本书中一起探索吧！

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2016-1121号

本书通过北京水木双清文化传播有限责任公司代理，经美国COMPETITIOR GROUP授权出版中文简体字版本。

Inside the Box: How CrossFit ® Shredded the Rules, Stripped Down the Gym, and Rebuilt My Body

Copyright © 2012 by T.J. Murphy

CrossFit ® is a registered trademark of CrossFit, Inc.

All rights reserved.

图书在版编目（CIP）数据

CROSSFIT馆内乾坤 / （美）T. J. 墨菲（T. J. MURPHY）著 ; 吴峻灏译. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2017.5

书名原文：INSIDE THE BOX

ISBN 978-7-5170-4811-4

Ⅰ. ①C… Ⅱ. ①T… ②吴… Ⅲ. ①健身运动 Ⅳ. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第253805号

策划编辑：祁轻　责任编辑：邓建梅　加工编辑：庄晨　封面设计：智慧果

书　名	CrossFit 馆内乾坤 CrossFit GUANNEI QIANKUN
作　者	【美】T.J. 墨菲　著　吴峻灏　译
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座　100038） 网 址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电 话：（010）68367658（营销中心）、82562819（万水）
经　售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排　版	北京万水电子信息有限公司
印　刷	三河市德辉印务有限公司
规　格	160mm×230mm　16 开本　15.5 印张　350 千字
版　次	2017 年 5 月第 1 版　2017 年 5 月第 1 次印刷
印　数	0001—10000 册
定　价	69.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有 · 侵权必究

前 言

“你要是在 30 秒内还没换好重量，我可要踢你屁股了！”

“这次要跪了！”我把绿色的杠铃片装上 45 磅重的杠铃杆，费劲地锁上卡扣，虽然表面强装镇定，但接下来要尝试的这一把实在把我吓坏了。要将重量 135 磅的杠铃从地上一下子举过头顶，这在奥林匹克举重项目里有个名词叫“抓举”。这可是 135 磅呀，比我以前举过的最好成绩还重了 20 磅，我内心充满失败的无力感，全无半点希望。

这里就是我正在比赛的地方——旧金山 CrossFit 健身馆（SFCF[①]）。你可不要以为这里会有亮闪闪的器械、豪华浴室和类似乡村俱乐部标配的高级储物柜，事实上根本不是这么回事。这个馆子坐落在普雷西迪奥（Presidio）一个巨型体育用品店后面的停车场。这里没有大门，就是几个被涂鸦的储藏集装箱，顶上罩着块塑料天棚，经常被大风吹得哗哗作响。地上则铺着黑色的橡胶地垫，套着保护笼的设备灯杈作场馆的照明设施。煤渣砖砌的墙面上竖着块白板，上面歪歪扭扭地写着“HTFU”，这是个 CrossFit 圈子里很常用的缩略词，代表“越挫越强”的意思，流传的范围很广。这些人就是这样，伴着时不时吹进来的湿冷寒风，在黑暗中训练，在雨里训练。

把我折磨得要死要活的是 CrossFit 公开赛阶段的第二个比赛科目。我今天的教练，也是这个馆的老板凯利 • 斯塔雷特（Kelly

① SFCF：San Francisco CrossFit，旧金山 CrossFit 健身馆。

Starrett）已经不是第一次威胁要踢我屁股了。上一次是在公开赛做第一个比赛项目的时候，他认为我只是敷衍了事。这个人非常鄙视这种行为，但我根本没有这种想法。最后我完成第一个比赛项目，成绩还相当不错，这意味着我离参加全球大赛又近了一步。今天，此时此刻，我正进行公开赛的第二个项目。全球大赛为期三天，期间要进行多项高强度运动健身比试。所有的比赛内容都是基于这种叫做“CrossFit”的健身训练模式，其在全球遍布的场馆数量已超过10000（截至2016年）。只有从公开赛和地区选拔赛中脱颖而出的顶尖运动员，才有资格参加这个持续三天的全球大赛。我只是个首次参加公开赛的菜鸟，公开赛阶段共持续五周，现在还只是第二周。在这段时期中，全美有成千上万的CrossFit爱好者会参加公开赛，每周大家要完成同样一个比赛项目。我现在就在做这个项目，而在我身旁还有这位SFCF的馆主兼主教练不断向我咆哮。

“你现在还有20秒！”

我不得不“越挫越强”了！我并不是不想全力以赴，只是想让那个必败的结局晚点到来。根据以前练习抓举的经验判断，135磅这个重量对我而言如同结实的德国大众车那样重。不过我只得加快速度装上杠铃片，不然被一名重达235磅的前职业划艇运动员揍一顿可不是一件好玩的事，这家伙起码比我强壮两倍以上。

第二周的比赛内容是这样的：我有10分钟的时间去完成尽可能多的抓举，按以下顺序进行：

抓举75磅30次

抓举135磅30次

抓举165磅30次

抓举210磅，剩余时间内尽可能多地完成

抓举75磅30次对我来说没什么问题，不过135磅就完全是两

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

回事了。在当天的比赛结束前，2011 年的 CrossFit 全球大赛冠军里奇 • 弗朗宁（Rich Froning Jr.）在这个项目里完成了 98 次抓举。也就是说这位逆天强人风一般地完成了 75、135、165 磅的共 60 次抓举，然后在 10 分钟走完之前还将 210 磅抓了 8 次。他是唯一一个破 90 次抓举的选手。当这个比赛内容刚一公布，我就知道 75 磅抓举还算好，但自己唯一成功过一次的最大抓举重量才 115 磅，那已是我的极限，动作姿势还很难看。当时我练习了差不多半小时，尽管技术有待提高，但将 115 磅的杠铃抓举过头顶时，一种心花怒放的满足感油然而生。而对于诸如弗朗宁这样的顶尖选手，他们举这个重量跟玩似的，在我心目中简直是神一样的存在。而现在，我看着自己面前的杠铃，足足比那时候重了 20 磅。

公开赛第一周公布的比赛科目是限时的立卧撑跳次数比拼。这个动作规定起始位置在站立状态，然后伏地做俯卧撑，随后双腿蹬地向前回收，身体向上伸展离地作一小跳。这是一个体操里的基本动作，任何人都会做，非常简单。但常人连续做 25 个以上的话，立马会明白即便这样简单的动作也会非常要命。12.1，代表 2012 年公开赛的第一个比赛科目，就是在 7 分钟内尽可能多地完成立卧撑跳。这是一个非常考验心肺功能的比赛科目，但对于我这样一名曾经的专业耐力跑者还不算太难。最后我在 7 分钟里做了 103 个立卧撑跳，做完感觉心都快蹦出来了，摇摇晃晃步履蹒跚，就像胸口中了一枪。第二周要比赛的抓举是另一码事，虽然也很考验心肺功能，但对于我这样的前马拉松 / 大铁选手来说绝对是短板，何况我已经是四十好几的人了。

我只得在众目睽睽下硬着头皮上了。注视我的人不仅有斯塔雷特，还有裁判和另外几个参加公开赛的选手，其中包括我的女友格雷琴（Gretchen），她在最后一轮的参赛选手中。我擦了擦手中的汗，

紧紧握住杠铃，蹲下开始 135 磅的第一次试举。

终于要开始了！ 75 磅和 135 磅的抓举完全不是一码事。作为一个初学者，教练会告诉你抓举要先将杠铃慢慢提离地面，身体重心处于脚跟，当杠铃过膝时必须接一个“跳”的动作，即髋部发力，产生一个垂直向上的爆发力，将重量猛拉至空中，当杠铃高度足够时（理想状态）身体迅速下蹲置于杠铃下方，同时双手接杠。然后你就要锁肘，起立（理想状态）将头顶的杠铃举起，最后成站立姿态，双膝伸直，控制住头顶的重量，身躯挺直。在自己开始练举重之前，我对所有的奥林匹克举重赛事都不怎么感冒。现在我终于明白了，一名优秀的举重运动员必须将协调性、敏捷性、速度和力量完美地融于一体，举重绝不是一项光靠蛮力的运动，这完全颠覆了我以前的认知。

我开始“起跳”，提杠过腰，大概到胸骨的高度时重量太重举不上去了，杠铃“咣”的一声掉到了地上。显然这个重量我连一次也无法完成，这个事实沉重地打击了我，犹胜过 135 磅的重量。我感到血液沸腾，体内肾上腺素急剧奔涌，使我激动得跳起来大骂：“该死！”

体内肾上腺素高涨有好也有坏。好的方面是让我像磕了药一样不断去尝试这个重量，从不会去想放弃，好像要给内心的怒火找一个发泄的渠道。坏处是自己看上去像个把球打进沙坑的拙劣高尔夫球手，笨手笨脚地试着把球从沙坑里救出来。CrossFit 这项运动自诞生起越发盛行，或许其中一个原因从我这次举重爆发的怒火中可看出端倪。它天生含有竞争比拼的基因，与人拼，与己拼。只有在如此充满竞争的环境下才可以不断突破自己的极限，挑战更高的强度。

CrossFit 通过竞技，通过让运动员与对手、与自己的较量来达到训练强度的突破。

我又尝试举了三次，每次都是快接近成功但又功亏一篑。这时斯塔雷特冷静地说："看来这法子对你不管用，我们得试试其他办法。"我又徒劳地试了几次，斯塔雷特在旁边指点我，握距窄一点，然后胸要挺直，脑子里先过一遍举重的整个过程，杠铃运行的轨迹必须垂直向上，这样才会有效。

"想象一下把杠铃扔起来，扔过头顶，扔到脑后。"他指着我身后从停车场上方穿过的高速公路说道："你给我把杠铃扔到那条高速公路上去！"

按他的方法，我继续努力尝试，每次杠铃的高度都比前次升高了一些，但仍未达到理想的高度，杠铃仍旧一次次无情地掉在我面前的地垫上。留给我的时间已经不到一分钟了！斯塔雷特再次冷静地对我说：

"你可以做到的，想象一下尽量把杠铃扔过头顶，扔到你的身后去。"

谁会料到斯塔雷特能够训练我参加 CrossFit 公开赛？这事想想都好笑。

我第一次和他见面是 58 周以前，我清楚地记得，那是 2010 年的圣诞节前夕，我来到这个地方，膝盖和后背的慢性伤痛不断折磨着我，使得我专业跑步的生涯戛然而止。我已经 47 岁了，伤痛的折磨不仅令我丧失了跑步的乐趣，还影响到我的日常生活。即便是常人在平日经常用到的动作，诸如起床、在办公室里坐下，上下楼梯，都会对我产生严重的伤痛困扰。以前我想都不会去想的念头似乎即将变成现实，我真要沦落到"人工膝盖置换"这个结局吗？

斯塔雷特在 CrossFit 界不仅是一位明星教练，也是一位在身体柔韧性、灵活性和动作模式方面颇有建树的专家，还在物理治疗专业取得了博士学位。就在我的健康状况越来越差、不得不换膝盖的时候，

另一位 CrossFit 的明星教练布莱恩·麦肯齐（Brian MacKenzie）建议我去拜访斯塔雷特。于是我差不多花了 14 个月的时间，近距离地深入了解这个看似另类的健身运动世界。如果不是机缘巧合，我不会去关注这么一个商业炒热的健身体系。CrossFit 一开始吸引我的是它的粉丝崇拜文化。我搜遍互联网上所有关于 CrossFit 的信息，得出的结论是：这是一个类似纹身狂一样的极端异类小圈子。

能够遇到斯塔雷特纯属机缘巧合。于是在这 58 周的时间里，他和麦肯齐一起合力，将我这个连续 15 个俯卧撑都做不了的半残前跑者打造成有信心角逐 2012 年 CrossFit 全球大赛的运动员，那届比赛的海选阶段有 62000 人参加。

“你能够举起来的，还有 30 秒！”

我低头注视着杠铃，这是我的最后一次机会了，如果成功了，我在这个项目的成绩就可以达到 31 次。想到这儿，身体里似乎激起一股电流！ CrossFit 公开赛，某种意义上和我曾经热衷的耐力跑比赛一样，让你有机会测试身体的强大程度，使你毫无保留，全力以赴，尽量尝试自己的极限。举起 31 次，不是 12 次或 30 次，也不是 65 次。这对旁人而言也许并没有什么意义，在这个项目的总成绩排名上也无足轻重。在这个 62000 人参加的比赛中举起 31 次这个成绩根本算不了什么。对于精英选手而言，他们的目标是为了晋级全球大赛；但对于大多数人而言，能够打破自己的极限就可获得巨大的满足感，并为此兴高采烈！如同耐力选手第一次全马跑进四小时或者首次完成一个标准铁人三项比赛一样，对于个人而言堪称里程碑式的成就。作为参与比赛的运动员，其所能获得的成就感和满足感绝对不是在电视机前观看体育比赛的观众们所能够体会的。

所以对我而言，在最后时刻到底能够举起 30 次还是 31 次绝对有天壤之别。以前我的抓举最好成绩只有 115 磅，现在我有最后一

次机会挑战 135 磅。此时的我如同被打了鸡血，原地蹦达了几下，使劲摇晃着脑袋想让自己平静下来。当我双手抓住杠铃时，心中明白这是自己的最后一次机会，既兴奋又紧张，然而脸上第一次开始浮现微笑：我知道自己一定可以举起来！按凯利说的做法我用窄距握杠，用标准奥林匹克举重的锁握动作将四个手指紧扣住大拇指，身体慢慢蹲下；长吸一口气，缓缓升起。我将自己想象成一架投石机，努力将杠铃扔过头顶，扔到健身馆的上空中，于是我开始“起跳”。杠铃终于比前几次升高了一寸，这可是性命攸关的一寸啊！此刻我迅速挺身，想趁杠铃停留在空中的瞬间将手臂和肘部置于其下方支撑住。如果我的抓举技术够好的话，理论上可以迅速下蹲到杠铃下方将其撑住。但我的技术实在太菜了，只能以自己的方式硬是用蛮力将它提起来。此时离计时器走完还有 5 秒钟。但我已经熬过了这最关键的一关，杠铃终于没有再次掉下来。我慢慢站起，身体绷成弓形，杠铃越升越快，最后锁肘完成整个动作。我创造了自己的新纪录，抓举 135 磅！

虽然举起这个重量的姿势非常难看，一点都算不上专业，但我实在无法压抑自己兴奋的心情，跃起空中庆祝自己的胜利，此时的我活脱一个小学棒球比赛里的小英雄，动作其实一点都不到家。135 磅的抓举成绩，即便以我的体重衡量，在 CrossFit 界也是很一般的。但对我而言，此举意义重大，此刻我的腿和膝盖能够让我自由跳跃、举重，而一年前它们却踯躅维艰。

这就是在那一年发生的故事。

目 录

前言

第 1 章　初次邂逅：包罗万象的 CrossFit 人群　1
第 2 章　未知与不可知，究竟什么是 CrossFit？　17
第 3 章　馆内乾坤：CrossFit 健身馆里的小天地　43
第 4 章　见所未见：CrossFit 专注动作与灵活性　71
第 5 章　水中的双桨：CrossFit 饮食与训练　95
第 6 章　健身亚文化：CrossFit 社区及背后的社会学成因　119
第 7 章　艾琳的历练之路：经典案例分析　137
第 8 章　运动精华的激流：造就吐焰者　155
第 9 章　我与『弗兰』的恩怨情仇　181

后记　CrossFit 的未来展望　199
专用术语表　211
动作术语表　215

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第1章

初次邂逅：包罗万象的 CrossFit 人群

保罗·艾斯特拉达（Paul Estrada）是一名私人健身教练，一次偶然的机会在网上接触到 CrossFit。他尝试着做了一次训练，竟然累得趴在地上整整七分钟都没法站起来。这种欲仙欲死的体验令他欲罢不能，从此对 CrossFit 入了迷，决心踏上这条路。佩吉·贝克（Peggy Baker）住在波士顿地区，她五十多岁了。有二十多年糖尿病史的她体型肥胖超重，病情一年比一年严重。开始佩吉羞于和朋友一起去 CrossFit 健身馆训练，然而当她鼓起勇气开始迈出第一步后，几个月身体就有了很大改观，从此她逢人便说 CrossFit 如何减轻了她的 II 型糖尿病，注射胰岛素的量也在逐渐下降。大卫·班内特（David Bennett）曾在美国空军服役。有一次他在健身时看到旁边有个老兄在做 CrossFit 的训练科目，立马就被这种新奇的训练方式迷住了。现在他一头钻进 CrossFit 的世界里，宣称他的人生目标就是“CrossFit 至死！”

CrossFit 很显然成功地吸引了一批对其功效深信不疑的参与者。然而在这些 CrossFit 的忠实信徒中，令人惊讶的还有这样一些人。安东尼·金浦（Anthony Kimpo），长期练习巴西柔术，起初进行 CrossFit 训练只是为了提高力量，如今他既是一名出色的 CrossFit 运动员，又是巴西柔术的高手。布里安娜·道恩（Briana Dawn），白

天上学，晚上是一名晚班的警察局调度员。由于没时间做饭，经常吃快餐食品，使她的体重足足超标 30 磅。后来她去了一家 CrossFit 馆训练，练了一年时间，不仅皮肤变得光润、肤色健康，而且身材也十分健美，实力足以参加 CrossFit 的各类比赛。如果没遇上 CrossFit，CrossFit Endurance 的创始人布莱恩·麦肯齐也许会变成一个无可救药的酒鬼，那时候他的状态就是拼命酗酒，努力戒酒，然后又开始喝，如此循环，生活弄得一团糟。而现在他运用 CrossFit 的训练方法成功完成 100 英里的越野跑比赛，还带领全球范围的耐力跑选手和铁三运动员采用 CrossFit 与耐力运动相结合的方案训练。艾琳·梅西亚（Irene Mejia）是个体重超过 400 磅的大胖子，患有 II 型糖尿病，同时也遭受其他肥胖所引起的各种慢性病的折磨。有一天她终于鼓起勇气，向一个 CrossFit 健身馆发去一封电邮，询问像她这样的身体情况是否适合训课，能否来试课。那个馆答应了她的请求。艾琳从此开始了 CrossFit 之旅，不到两年的时间她减了 100 多磅，还参加了当年的 CrossFit 公开赛。

托德·威德曼（Todd Widman）的故事说来话长。他第一次知道 CrossFit 时 25 岁，是一名美国海军陆战队军官，在弗吉尼亚州服役，负责训练执行步兵任务的见习青年军官。威德曼从 13 岁开始进行体能训练，从高中时期开始一直到俄勒冈州立大学念书时从未中断过健身锻炼。作为一名海军陆战队员，他那时候已经进行了整整六年的健美训练。一个朋友鼓励他抛开成见和怀疑的态度，去 CrossFit 的官网好好找点干货看看，肯定会有不少收获。于是当天晚上，他在官网看到一个叫做“辣妹”的训练视频。别看名字取得这么诱人，“辣妹”其实就是个 CrossFit 高级训练的名字。威德曼看到的这个视频正

是由三个第一代 CrossFit 运动员一起比拼完成的训练项目。这三人的背景也是非常混搭，她们是前滑雪冠军伊娃·托朵肯丝、曾经的爵士健身操教练且做过鸡尾酒女招待的安妮·坂本（Annie Sakamoto）和陶艺家妮可·卡洛尔（Nicole Carroll）。威德曼回忆到："我看到体型这么小的女孩子们竟然在做高翻、徒手深蹲和吊环双力臂，当时非常惊讶，不知道自己是否能做同样的动作。"在视频的最后几分钟，镜头放大到卡洛尔的面部表情，她正竭力完成最后一轮的双力臂和高翻动作，明显已体力不支，却仍不放弃。

威德曼将这个网站完整彻底地看了一遍。当时在他住所附近没有 CrossFit 健身馆，但官网会每天更新一个训练内容单元，有一些训练内容会以女孩的名字命名。威德曼于是决定拿这些训练内容练练手，他挑了一个叫做"伊丽莎白"（Elizabeth）的训练内容：用 135 磅的杠铃做高翻和"环"臂屈伸，共三轮。高翻这个动作威德曼还算熟悉，就是将杠铃置于地上，然后用爆发力将其提起，用肩膀将其停在锁骨位置处，这是奥林匹克举重动作里"挺举"的第一个分解动作。但他的问题是："环到底是个什么鬼？"他搜了一下这个训练内容下面的读者评论，发现也有人在问与他相同的问题，因为"环"这东西在传统健身房从没有见识过。他仔细研究了一下，原来环是指体操里的吊环，"吊环臂屈伸"本质而言和一般健身房里经常做的动作"三头肌臂屈伸"有点类似，但支撑的是吊环而不是双杠或三头肌起降器械。

"伊丽莎白"这个训练单元有三轮，第一轮是 21 次杠铃高翻和吊环臂屈伸，第二轮是相同的两个动作各 15 次，第三轮是各 9 次。

一直不停地做，不休息，以完成时间快慢计成绩。这个训练下面的评论中显示大多数人可以在 5 ~ 10 分钟内做完。威德曼觉得凭借自己多年的健美运动背景、海军陆战队里养成的强大心理素质和无与伦比的专注力，全力以赴的话 5 ~ 10 分钟完成这个训练内容应该问题不大。于是他准备好计时器和需要的器械，开始平生第一个 CrossFit 训练。

然后，威德曼足足花了 58 分钟做完这个“伊丽莎白”，“我浑身湿透，像刚从水里捞出来一样”，他回忆到：“当时我整个人都不好了，简直比狗还喘。但这种训练模式却是我这辈子一直想要的呀！”从那天开始，威德曼疯狂地投身到 CrossFit 训练中。由于这种训练方法经常被用来训练执法部门的人员和部队等，所以他在 CrossFit 圈内一出现就开始崭露头角，加上他在海军陆战队中的军官地位，CrossFit 总部开始接触他，邀请他参加培训新教练的讲座班，提供其专业的指导意见。他从此开始成为 CrossFit 的培训讲师，开启人生的新一段里程。威德曼如今专业从事教练培训工作，是 CrossFit 一级教练资格的培训项目带头人。

我在公开赛阶段的教练凯利·斯塔雷特曾经是一名国家队的划艇选手。他在网上初次接触 CrossFit 的时候正在攻读物理治疗的博士学位。斯塔雷特之所以退役是因为有一次训练中肌肉拉伤，连转头都变得很困难。退役后他对运动康复产生了浓厚的兴趣，特别是在人体运动基础领域。最后他和妻子茱丽叶在自家后院开了一家 CrossFit 健身馆，而房东则成了他们的第一个会员。作为一名运动康

复的专家，CrossFit 对斯塔雷特的运动哲学理念产生了莫大的影响，使其不遗余力地抨击目前运动医学领域以商业化为目的而误导消费者的现象。他的康复服务及理论大受欢迎，其客户包括环法自行车手、冲击世界纪录的举重运动员、旧金山的芭蕾舞演员、美国特种部队和海豹突击队的成员。

在 CrossFit 的圈子里，类似这样的故事比比皆是。CrossFit 是一种与传统锻炼方式和食物营养学说截然不同的新体系，也被称为“使身体全面强健的运动”。因受其吸引而投身这项运动的有家庭主妇，有自由搏击运动员，还有曾经的吸毒者等。越来越多的人因为身边活生生的例子而参与进来，因为这项运动彻底颠覆了传统的健身体系所提供的路径。

我加入 CrossFit 的原因则代表了大部分跑步人群经常遇到的问题，经常被称为“垮掉的跑者之路”：无论是跑全程马拉松、半程马拉松、10 公里还是其他比赛，总是不断地受伤，带伤训练，比赛后伤势加剧，如此循环。约有 70% 的跑者每年都会受伤，其中有些人本着死马当活马医的心态走进 CrossFit 健身馆寻找救赎，我就是其中的一员。

崩溃

2010 年 10 月末，那是南加州的一个湿润的周日早晨，我正在洛杉矶这座城市跑半程距离的“摇滚马拉松”，离终点还有 400 码。此时我艰难地挣扎着，腿和膝盖的疼痛使我每一步都迈得非常辛苦。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com