

风靡世界的形体训练宝典

# 力量与搏击训练

适用于教练员、运动员以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER 编著  
MICHAEL GUNDILL

尹承昊 译



通过图片及  
问答形式详解德拉  
威尔训练法

只针对竞技效果最优化的动作进行训练  
力争训练最具有代表性和针对性的动作



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

# 力量与搏击训练

适用于教练员、运动员  
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

力量与搏击训练 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著;  
尹承昊译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014

ISBN 978-7-5331-7551-1

I. ①力… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健身运动  
— 基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 133411 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France  
under the title:

*Musculation pour le fight et les sports de combat* 1<sup>st</sup> edition ©  
Vigot 2012.

Simplified Chinese translation copyright 2014 Shandong Science  
and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字 15-2014-90

# 力量与搏击训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539) 2925659

---

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 9

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-7551-1

定价: 55.00元

前言：为何要进行肌肉训练？ .....	4
---------------------	---

---

## 第一章 肌肉训练基础理论 .....

---

10

<b>制订你的训练计划</b> .....	<b>13</b>
20条基础训练法则 .....	13
训练周期的作用 .....	29
<b>提高力量与爆发力的窍门</b> .....	<b>31</b>
搏击力量训练的八大核心问题 .....	31
搏击所需的五大力量类型分析 .....	32
让击打更具效率的秘密 .....	34
肌肉力量训练时该如何呼吸？ .....	35
让肌肉训练满足搏击需求 .....	36
<b>增长耐力的方法</b> .....	<b>41</b>
爆发力与耐力：互相对立的两大肌肉特性 .....	41
五个缓解爆发力与耐力兼容矛盾的方法 .....	41
理想的专项训练——采用循环训练法 .....	42
<b>改善柔韧性的技巧</b> .....	<b>44</b>
柔韧性与硬度：两种矛盾的肌肉特性 .....	44
拉伸的时间 .....	46
拉伸的方法 .....	48
<b>恢复肌肉与预防伤病的常识</b> .....	<b>49</b>
热身的技巧 .....	49
放松运动 .....	50
泡沫轴自动按摩法 .....	51
肌肉发展不平衡是导致受伤的关键因素 .....	52
遇到伤病时使用交叉训练法 .....	53
营养补充 .....	53

---

## 第二章 搏击专项肌肉力量训练 .....

---

54

颈部、斜方肌与颌部 .....	56
-----------------	----

颈部肌肉力量训练 .....	60
颈弯举 .....	60
颈屈伸 .....	61
颈侧屈 .....	63
强化颈部肌群 .....	64
把你的颈部埋入粗壮的斜方肌 .....	65
耸肩 .....	66
<b>腹部肌群 .....</b>	<b>69</b>
仰卧起坐 .....	70
器械卷腹 .....	73
转体卷腹 .....	74
悬垂转体卷腹 .....	77
静力桥训练 .....	78
<b>拳击与肘击 .....</b>	<b>80</b>
增长爆发力 .....	81
卧推，窄距 .....	81
弹力带或滑轮训练拳击与捶击能力 .....	83
重球投掷训练 .....	85
前臂肌群肌肉力量训练 .....	86
腕屈伸 .....	87
腕弯举 .....	88
强化根基力量 .....	90
半蹲 .....	90
提踵，站姿 .....	92
<b>腿法与膝击 .....</b>	<b>94</b>
腰肌的悖论 .....	95
增强绝对力量 .....	96
屈髋训练，站姿 .....	96
屈髋训练，悬垂姿势 .....	98
跪姿弹力带膝击训练 .....	99
<b>抓、拖与绞技 .....</b>	<b>100</b>
引体向上 .....	100

肱三头肌臂屈伸 .....	101
悬垂腕弯举 .....	102
锤式弯举 .....	104
<b>使用或抵御锁技 .....</b>	<b>105</b>
增强你的抵抗能力 .....	105
器械吊带悬垂训练 .....	105
内收肌静力训练 .....	106
腿举，全程幅度 .....	108
坐姿深蹲 .....	109
腿弯举，卧姿 .....	109
胫前肌屈伸练习 .....	111
臀桥 .....	112
呼吸肌在耐力训练中扮演的角色 .....	113
负重呼吸练习 .....	114
髋关节柔韧度的重要性 .....	115
旋转髋关节拉伸练习 .....	115
<b>扭倒技 .....</b>	<b>117</b>
屈腿硬拉 .....	117
直腿硬拉 .....	120
高翻挺 .....	121
划船 .....	123

---

## **第三章 训练计划 .....** **126**

---

<b>初级全身肌肉力量训练计划 .....</b>	<b>128</b>
熟悉性肌肉力量训练计划 .....	128
增加训练强度阶段 .....	128
初级全身肌肉力量训练计划，进阶级 .....	129
<b>进阶级训练计划 .....</b>	<b>130</b>
进阶级训练计划，基础阶段 .....	130
进阶级训练计划，进阶阶段 .....	130
进阶级训练计划，高难度阶段 .....	131

<b>针对性训练计划</b> .....	<b>132</b>
拳击训练计划 .....	132
踢击训练计划 .....	133
地面搏击训练计划 .....	133
增强对抗能力训练计划 .....	134
<b>循环耐力训练</b> .....	<b>135</b>
基础循环训练, 初级阶段 .....	135
基础循环训练, 中级阶段 .....	135
基础循环训练, 进阶阶段 .....	136
<b>针对性循环训练</b> .....	<b>137</b>
拳击循环训练 .....	137
踢击循环训练 .....	137
地面搏击循环训练 .....	138
增强对抗能力循环训练 .....	138
<b>家庭循环训练</b> .....	<b>139</b>
保护颈部训练计划 .....	139
腹部肌群训练计划 .....	140
<b>预防伤病训练计划</b> .....	<b>140</b>
预防肩部伤病 .....	140
预防腰部伤病 .....	141
预防颈椎伤病 .....	141
预防髋部伤病 .....	142
预防膝关节与腘绳肌肌群伤病 .....	143

# 力量与搏击训练

适用于教练员、运动员  
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译



颈部肌肉群可以保护KO与颈部被勒紧时的健康。当对手掐住你颈部，试图通过摔抱、综合搏击技术将你扔向地面时，它们可以起到抵抗作用。

肱三头肌与肘肌可以快速伸展手臂，增加出拳时的力量。

斜方肌上部的肌肉群可以笼罩和保护颈部。

三角肌可以让你的手臂向多个方向运动，它在防御中扮演着至关重要的角色。三角肌前束在击打，比如，上击的发力过程中占据核心位置。

手指伸肌肌群、桡侧腕长伸肌以及桡侧腕短伸肌，可以保护手腕关节在受到冲击时的健康。

胸大肌是锁形肌肉，它可以帮助你锁住对手，用手臂挤压对手。它几乎参与所有类型的击打动作，特别是勾拳的发力。

前锯肌可以带动肩膀向前运动，并且增加击打时的上肢运动幅度。

腹斜肌肌群可以旋转上半身，增加击打力量，作用到双脚与双拳的发力上。它们笼罩在腹部肌群上，可以保护内脏与生命器官。

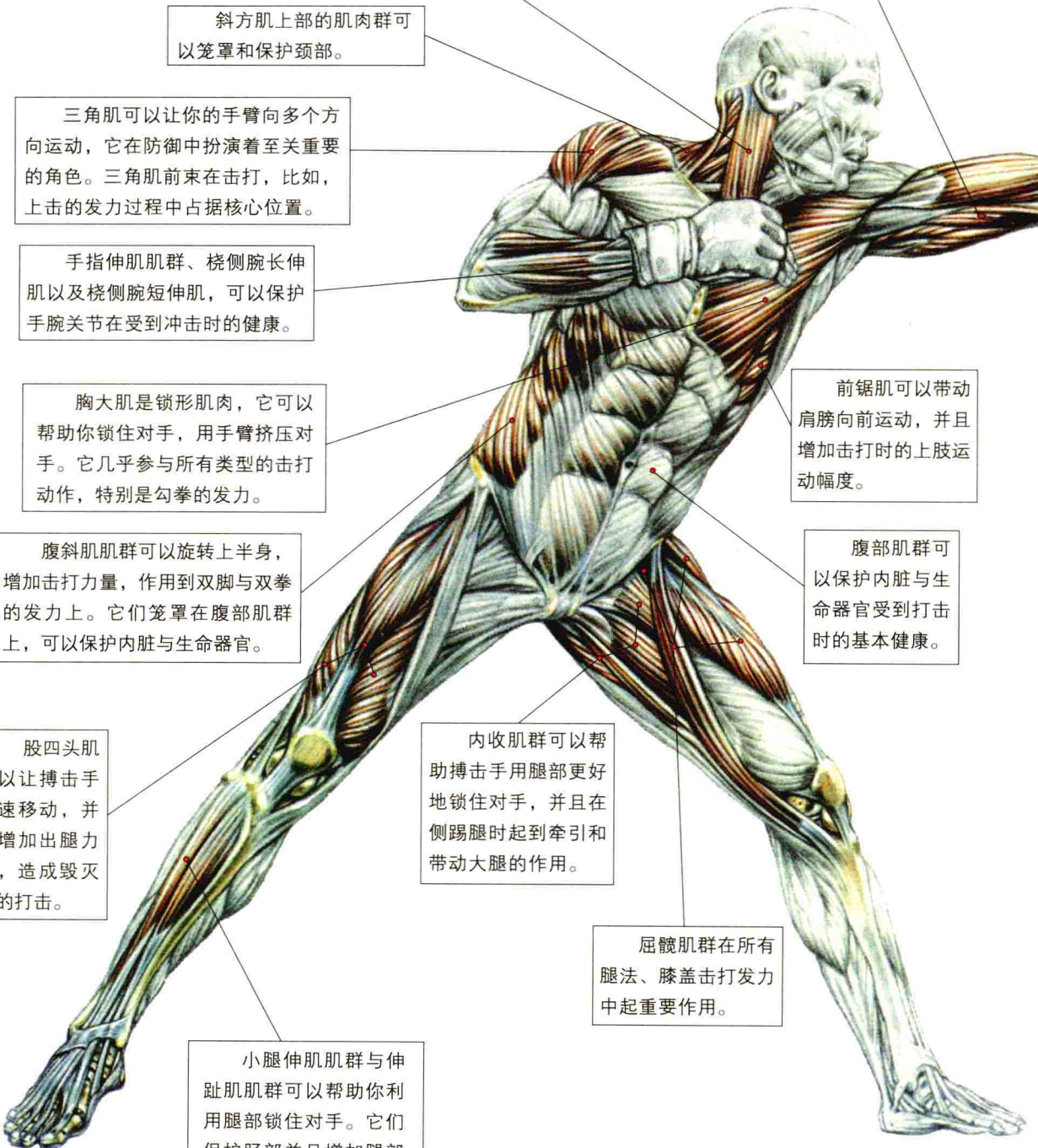
腹部肌群可以保护内脏与生命器官受到打击时的基本健康。

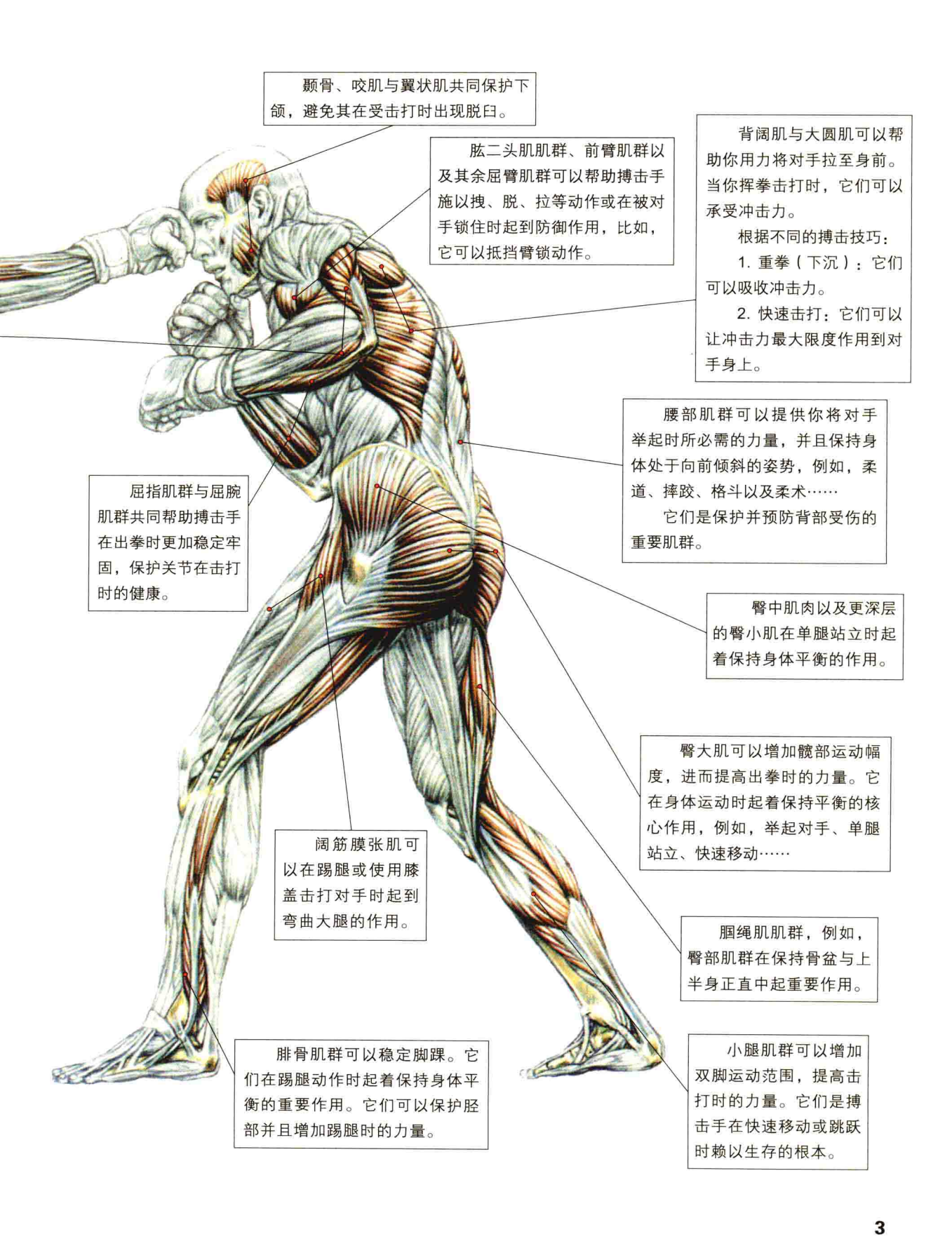
股四头肌可以让搏击手快速移动，并且增加出腿力量，造成毁灭性的打击。

内收肌群可以帮助搏击手用腿部更好地锁住对手，并且在侧踢腿时起到牵引和带动大腿的作用。

屈髋肌群在所有腿法、膝盖击打发力中起重要作用。

小腿伸肌肌群与伸趾肌群可以帮助你利用腿部锁住对手。它们保护胫部并且增加腿部击打力量。





颞骨、咬肌与翼状肌共同保护下颌，避免其在受击打时出现脱臼。

肱二头肌肌群、前臂肌群以及其余屈臂肌群可以帮助搏击手施以拽、脱、拉等动作或在被对手锁住时起到防御作用，比如，它可以抵挡臂锁动作。

背阔肌与大圆肌可以帮助你用力将对手拉至身前。当你挥拳击打时，它们可以承受冲击力。

根据不同的搏击技巧：

1. 重拳（下沉）：它们可以吸收冲击力。
2. 快速击打：它们可以让冲击力最大限度作用到对手身上。

屈指肌群与屈腕肌群共同帮助搏击手在出拳时更加稳定牢固，保护关节在击打时的健康。

腰部肌群可以提供你将对手举起时所需的力量，并且保持身体处于向前倾斜的姿势，例如，柔道、摔跤、格斗以及柔术……

它们是保护并预防背部受伤的重要肌群。

臀中肌肉以及更深层的臀小肌在单腿站立时起着保持身体平衡的作用。

臀大肌可以增加髋部运动幅度，进而提高出拳时的力量。它在身体运动时起着保持平衡的核心作用，例如，举起对手、单腿站立、快速移动……

阔筋膜张肌可以在踢腿或使用膝盖击打对手时起到弯曲大腿的作用。

腓绳肌肌群，例如，臀部肌群在保持骨盆与上半身正直中起重要作用。

腓骨肌群可以稳定脚踝。它们在踢腿动作时起着保持身体平衡的重要作用。它们可以保护胫部并且增加踢腿时的力量。

小腿肌群可以增加双脚运动范围，提高击打时的力量。它们是搏击手在快速移动或跳跃时赖以生存的根本。

---

# 为何要进行肌肉训练？

---

肌肉训练对于搏击类运动是不可或缺的，它可以提高搏击手在五大不同方面的能力：

- ① 获得击打力量。
- ② 提高耐力与防御能力。
- ③ 提高动作幅度，例如，鞭腿时的幅度。
- ④ 为身体打造优秀的装甲，减少伤病。
- ⑤ 预防伤病，持续猛烈地击打会导致肌肉与关节过早衰弱。肌肉可以帮助你预防这些伤病，让搏击手不至于被不必要的伤病所困扰。

## ◆ 效率是重中之重

效率是重中之重。但是，搏击手没有很多的时间进行肌肉训练，他们的身体恢复时间是有限的，用在肌肉训练上时间的多少会导致其搏击技术的训练时间受到影响。

因此，你的肌肉训练计划需要包括以下两个重要方面：

① 只训练效果最优化的训练动作。你能够发现有不少的训练动作虽然广为人知，但是对于搏击却是在浪费时间，因为它们并不准确符合搏击运动中神经系统的需求。

③ 力争训练最具有代表性和针对性的动作。

在这本书中我们将聚焦这个问题，以便让搏击手可以在最短的时间内获得最优秀的成绩。

## ◆ 简易训练

现在有许多搏击训练器械，其中有绝大部分都是无用的。事实上，一根杠铃杆、几个哑铃、杠铃片就足以让你训练出非常优秀的成绩。我们将围绕这两大类器械进行介绍，让每个搏击手都有条件训练，并且训练效率极高。

## ◆ 体态与肌-肉在搏击中的应用

在过去，搏击技术被固定的较死板，搏击手少有机会获得适合自己的体态。但是，自从自由搏击革新后，搏击手可以根据自身的体态选取最适合自己的搏击技术。

你需要将这种观念深入肌肉训练中，以避免重蹈前人覆辙。我们每个人都有各自独特的体态，这是生理学决定的，你需要尊重并利用它尽可能成为最优秀的搏击手。我们将为你讲解如何让自己的肌肉训练与自身的体态相适应。

前言：为何要进行肌肉训练？ .....	4
---------------------	---

---

## **第一章 肌肉训练基础理论 .....**

---

<b>制订你的训练计划 .....</b>	<b>13</b>
20条基础训练法则 .....	13
训练周期的作用 .....	29

<b>提高力量与爆发力的窍门 .....</b>	<b>31</b>
搏击力量训练的八大核心问题 .....	31
搏击所需的五大力量类型分析 .....	32
让击打更具效率的秘密 .....	34
肌肉力量训练时该如何呼吸？ .....	35
让肌肉训练满足搏击需求 .....	36

<b>增长耐力的方法 .....</b>	<b>41</b>
爆发力与耐力：互相对立的两大肌肉特性 .....	41
五个缓解爆发力与耐力兼容矛盾的方法 .....	41
理想的专项训练——采用循环训练法 .....	42

<b>改善柔韧性的技巧 .....</b>	<b>44</b>
柔韧性与硬度：两种矛盾的肌肉特性 .....	44
拉伸的时间 .....	46
拉伸的方法 .....	48

<b>恢复肌肉与预防伤病的常识 .....</b>	<b>49</b>
热身的技巧 .....	49
放松运动 .....	50
泡沫轴自动按摩法 .....	51
肌肉发展不平衡是导致受伤的关键因素 .....	52
遇到伤病时使用交叉训练法 .....	53
营养补充 .....	53

---

## **第二章 搏击专项肌肉力量训练 .....**

---

<b>颈部、斜方肌与颌部 .....</b>	<b>56</b>
------------------------	-----------

颈部肌肉力量训练 .....	60
颈弯举 .....	60
颈屈伸 .....	61
颈侧屈 .....	63
强化颈部肌群 .....	64
把你的颈部埋入粗壮的斜方肌 .....	65
耸肩 .....	66
<b>腹部肌群 .....</b>	<b>69</b>
仰卧起坐 .....	70
器械卷腹 .....	73
转体卷腹 .....	74
悬垂转体卷腹 .....	77
静力桥训练 .....	78
<b>拳击与肘击 .....</b>	<b>80</b>
增长爆发力 .....	81
卧推，窄距 .....	81
弹力带或滑轮训练拳击与捶击能力 .....	83
重球投掷训练 .....	85
前臂肌群肌肉力量训练 .....	86
腕屈伸 .....	87
腕弯举 .....	88
强化根基力量 .....	90
半蹲 .....	90
提踵，站姿 .....	92
<b>腿法与膝击 .....</b>	<b>94</b>
腰肌的悖论 .....	95
增强绝对力量 .....	96
屈髋训练，站姿 .....	96
屈髋训练，悬垂姿势 .....	98
跪姿弹力带膝击训练 .....	99
<b>抓、拖与绞技 .....</b>	<b>100</b>
引体向上 .....	100

肱三头肌臂屈伸 .....	101
悬垂腕弯举 .....	102
锤式弯举 .....	104

**使用或抵御锁技 .....** **105**

增强你的抵抗能力 .....	105
器械吊带悬垂训练 .....	105
内收肌静力训练 .....	106
腿举，全程幅度 .....	108
坐姿深蹲 .....	109
腿弯举，卧姿 .....	109
胫前肌屈伸练习 .....	111
臀桥 .....	112
呼吸肌在耐力训练中扮演的角色 .....	113
负重呼吸练习 .....	114
髋关节柔韧度的重要性 .....	115
旋转髋关节拉伸练习 .....	115

**扭倒技 .....** **117**

屈腿硬拉 .....	117
直腿硬拉 .....	120
高翻挺 .....	121
划船 .....	123

---

**第三章 训练计划 .....** **126**

---

**初级全身肌肉力量训练计划 .....** **128**

熟悉性肌肉力量训练计划 .....	128
增加训练强度阶段 .....	128
初级全身肌肉力量训练计划，进阶级 .....	129

**进阶级训练计划 .....** **130**

进阶级训练计划，基础阶段 .....	130
进阶级训练计划，进阶阶段 .....	130
进阶级训练计划，高难度阶段 .....	131

<b>针对性训练计划</b> .....	<b>132</b>
拳击训练计划 .....	132
踢击训练计划 .....	133
地面搏击训练计划 .....	133
增强对抗能力训练计划 .....	134
<b>循环耐力训练</b> .....	<b>135</b>
基础循环训练, 初级阶段 .....	135
基础循环训练, 中级阶段 .....	135
基础循环训练, 进阶阶段 .....	136
<b>针对性循环训练</b> .....	<b>137</b>
拳击循环训练 .....	137
踢击循环训练 .....	137
地面搏击循环训练 .....	138
增强对抗能力循环训练 .....	138
<b>家庭循环训练</b> .....	<b>139</b>
保护颈部训练计划 .....	139
腹部肌群训练计划 .....	140
<b>预防伤病训练计划</b> .....	<b>140</b>
预防肩部伤病 .....	140
预防腰部伤病 .....	141
预防颈椎伤病 .....	141
预防腕部伤病 .....	142
预防膝关节与腘绳肌肌群伤病 .....	143





**制订你的训练计划 / 13**

**提高力量与爆发力的窍门 / 31**

**增长耐力的方法 / 41**

**改善柔韧性的技巧 / 44**

**恢复肌肉与预防伤病的常识 / 49**