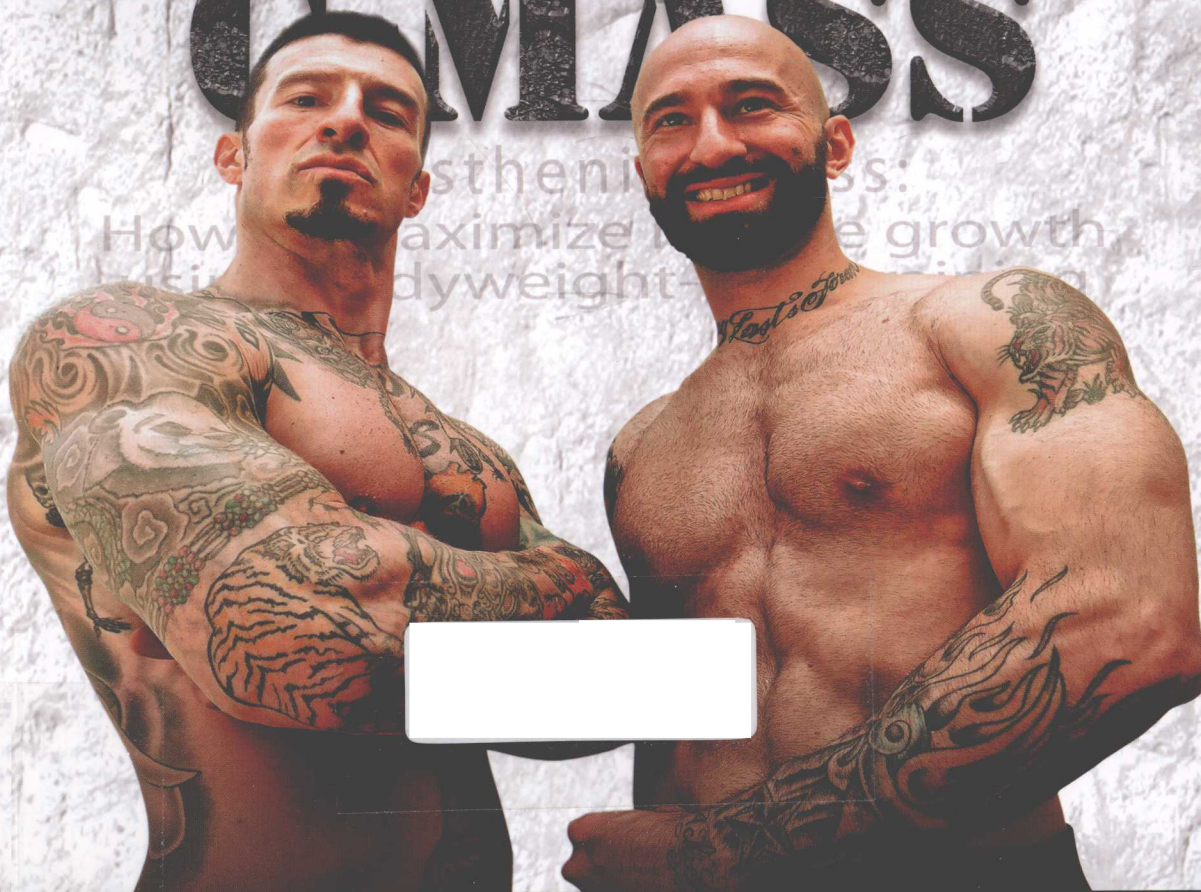


囚徒增肌

用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 (美) 保罗·威德◎著
孙 检◎译

COMASS

Strenuous Mass:
How to Maximize Muscle Growth
with Bodyweight Training



拥有极致的王者身躯, 你需要:

- 增加10~15千克坚实的肌肉
- 重塑你的手臂, 增加5~8厘米的围度
- 雕刻你的胸肌和背阔肌
- 加厚以及硬化你的腹部, 打造“魔鬼六块”
- 练就奥林匹克短跑选手的股四头肌和腓绳肌
- 锻造真正的“钻石”小腿

囚徒增肌

用自重训练将全身肌肉块推向生理极限

C-MASS

〔美〕保罗·威德◎著 孙 检◎译

 北京科学技术出版社

C-MASS

Copyright © 2014 Paul “Coach” Wade

Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2015 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

著作权合同登记号 图字：01-2014-8507

图书在版编目 (CIP) 数据

囚徒增肌 / (美) 威德著; 孙检译. —北京: 北京科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5304-7750-2

I. ①囚… II. ①威… ②孙… III. ①肌肉-力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083902号

囚徒增肌

作 者: [美] 保罗·威德

策划编辑: 孔 倩

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: 710mm × 1000mm 1/16

版 次: 2015年7月第1版

ISBN 978-7-5304-7750-2/G · 2237

定价: 45.00元

译 者: 孙 检

责任编辑: 代 艳

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: 9.25

印 次: 2015年7月第1次印刷



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。

前言

本书源于我在 PCC（升级式体操认证机构）博客上发表的帖子，帖子的标题是“自重增肌十诫”。（我痴迷于数字和列举——你还没有注意到的话，想想“六艺”“十式”就明白了——毫无疑问这是监狱生活给我留下的后遗症。）

收到数以百计的问题和评论（很多是通过电子邮件收到的）后，我确信这个主题命中了要害。与肌肉增长相关的问题以及它与体操锻炼的联系一直受到关注。人们对此有疑问，有新想法，也有自己的观察……简单地说，他们想知道的远多于一篇短短的帖子所能提供的。

这就是为什么我要写这本《囚徒增肌》。为了清晰易懂和便于参考，我对那篇帖子进行了修订和拓展。另外，本书还特意新增了一些内容，比如对自重增肌精髓的解读，制订训练计划的方法，针对特定身体部位训练的小建议，全面的答疑和指导，等等。

本书要献给促使它问世的 PCC 社区成员。如果阅读本书使你愉悦，欢迎来 PCC 博客进行评论。加入这个在地球上飞速发展的高端自重训练社区吧。

我在那里等你们，肌肉男们！

保罗·威德（Paul “Coach” Wade）

2014 年

目 录

第一章 自重型肌肉？没问题！ 自重增肌	1
第二章 发展肌肉的哲学 自重增肌十诫	6
第三章 “教练”威德的增肌策略 打造身体的各个部位	26
第四章 好了，现在给我一份训练计划吧！ 训练计划的制订	61
第五章 关于肌肉增长的常见问题 解惑时间	76
第六章 如何尽量变得强壮而不增加体重 增肌的另一面	89
第七章 给你的激素系统增压！ 自然造肉法	108
额外章节一 仅依靠自重训练，一年增加 20 磅肌肉 挑战 20 磅	120
额外章节二 十二项替代性自重练习 十二金刚	131
致 谢	143

第一章 自重型肌肉？没问题！

自重增肌

在我的脑海中，有这么一幅画面。那是圣昆汀监狱的一个酷暑，我在院子里排队使用单杠。我无法回忆起确切的年份——太久了，那时你们这群读者中的很多人可能尚未出生。但是我清楚地记得排在我前面的那个家伙——狄克逊（Dixon）。他是个身材宽大的囚徒，在走廊里遇到他的话你根本看不到他身后的东西。他的背阔肌真的厚得要死，我对他如何能让双臂在体侧放平感到好奇。他的三角肌真的像球一样，巨大而形状分明，看起来如同雕刻而成的。他的肱三头肌尤为恐怖，当他举起双臂时，它们如银光闪闪的鲨鱼肚子般下垂，并且拥有钢铁般硬朗的曲线。



狄克逊是不用药的。在里面，谁用药大家都心知肚明。而且在那个年代，根据体型就知道用药的人远比你想象的少。他从未依靠自由重量或器械来增长肌肉。他通过自重训练收获了他那惊人的肌肉，而他付出的代价则是疼痛。

他不是一个人在战斗。我遇到过很多很多成功打造超凡肌肉块的人，他们通常都是从皮包骨头的状态起步的，而且仅仅依靠

如果你了解自重训练，就知道引体向上能有效增长肌肉。图为马克斯·尚克（Max Shank）在展示偏重引体向上

2 囚徒增肌

自重训练获得肌肉。你，也能做到。你想让你的体型升级吗？我说的是：

- 增长 20 ~ 30 磅（9 ~ 13.6 千克）坚硬的肌肉；
- 重塑你的手臂，使其粗 2 ~ 3 英寸（5 ~ 7.6 厘米）；
- 让你的胸肌和背阔肌增大 2 倍；
- 加厚和强化你的腹肌，使其成为典型的六块腹肌；
- 让你的肱二头肌上显露粗壮而健康的血管；
- 形成奥林匹克短跑运动员那样坚硬的、如同雕刻而成的股四头肌和腓绳肌；
- 打造真正的“钻石”小腿。



两幅图中的倒立看起来没什么差别，但其练习方法完全不同。左图中的波林特（Paulinetti）是史上最强壮的自重训练者之一，右图中的埃德·泰里奥特（Ed Theriault）则是加拿大健美先生



现在，世上有如此多人为了膨大的肌肉，有如此荒谬的现代健美评估标准，以至于你会认为上述的那些肌肉增长幅度过于保守。相信我——它们并不保守。如果能达到这些目标，你已经可以让 99% 的自然健美者自叹不如，因为他们很少能发生什么明显的变化。

为何许多自重训练者的块头与力量不成正比？

在铁窗之内时，我可以毫无压力地说大家都知道严肃而硬派的自重力量训练可以使一个人获得结实的肌肉，不管这位兄弟的起点如何。但在外界，情况就完全不同了——说到这里总让我痛心。在现代健美界，自重训练看起来与巨大的肌肉没有特别的关联，因为你见到的大量自重增肌热衷者看起来是那么“普通”，甚至是皮包骨头，即便他们可以展现不同寻常的力量，比如做单臂倒立、扬旗、平板支撑等动作。

为何自重训练使这些家伙如此强壮而健康，但是不像健美者那样体型硕大呢？

这个问题的答案与训练原则有关。通常来说——我在这里要使用术语了，小子——阻力训练有两种：一种为神经系统训练，另一种为肌肉系统训练，它们差别甚大。

信不信由你，这两种训练是两个极端，而且造成的结果完全不同！为了便于理解，请看下表。

神经系统训练和肌肉系统训练的基本区别

	神经系统训练	肌肉系统训练
适应方式	神经系统经由重新配置来适应，神经细胞交流更有效	肌肉系统经由增加额外的化学能来适应，肌肉细胞会膨胀和变大
训练方式	选择一个你认为有挑战性的动作，并尝试完美而尽可能频繁地练习	选择一个比较难的动作，尽可能长时间地练习，直到力竭
努力程度	保存精力。如果你把自己逼得太狠，你的动作就不完美，而且会耗尽自己的能量	逼迫自己完成训练计划，对自己狠一些。你的目标是耗尽肌肉的能量，迫使它们适应
次数	因为动作有挑战性，每组的练习次数极低，1~5次即可（理想情况为1~3次）	为了让肌肉耗尽化学能，每组需要练习6~20次（理想情况为10次左右）
组数	由于你希望频繁练习（在每组次数低的情况下），你需要提高练习组数	在每组次数足够高的情况下，即使组数较低，肌肉的能量也会迅速而有效地被耗尽
频率	神经系统可以迅速地重新配置——因为你保存了精力，你甚至可以一天练习多回	肌肉系统需要时间恢复以及增大细胞，请花大量时间休息并留出休息日
心态	将训练看作“练习”，试着发展技能	将训练看作有挑战性的“锻炼”，试着对自己狠一些

现代自重训练者倾向于遵循围绕神经系统训练而构建的理论。他们使自己的神经系统有效地控制肌肉，发展出较高的协调能力、平衡能力以及空间技能。因此，他们并不需要用明显和巨大的肌肉来展现他们的自重力量技艺。

这样的训练哲学很多都来自体操运动。体操运动员并不真的想要巨大的肌肉——他们优先锻炼自己的神经系统。（是的，我也知道有些体操运动员的肌肉特别发达，但是他们并没有特意向这个方向训练，否则他们的块头会更大！）

现在，不要误解我。对于这种神经系统训练，我个人非常欣赏，并且已经广泛地应用在自己身上。但是，如果你确实希望自己的肌肉获得爆发式增长，就不应当锻炼你的神经系统，而应当锻炼你的肌肉系统。我见过很多希望增大块头的训练者，他们进行自重训练只是为了破坏他们通过神经系统训练取得的成果。他们变得更强壮，同时在自重训练上更有能力，但是在块头上没有获得多大的改善。6个月之后，他们放弃了，同时告诉所有人：自重训练对发展力量来说是有意义的，但是在增大块头方面收效甚微。



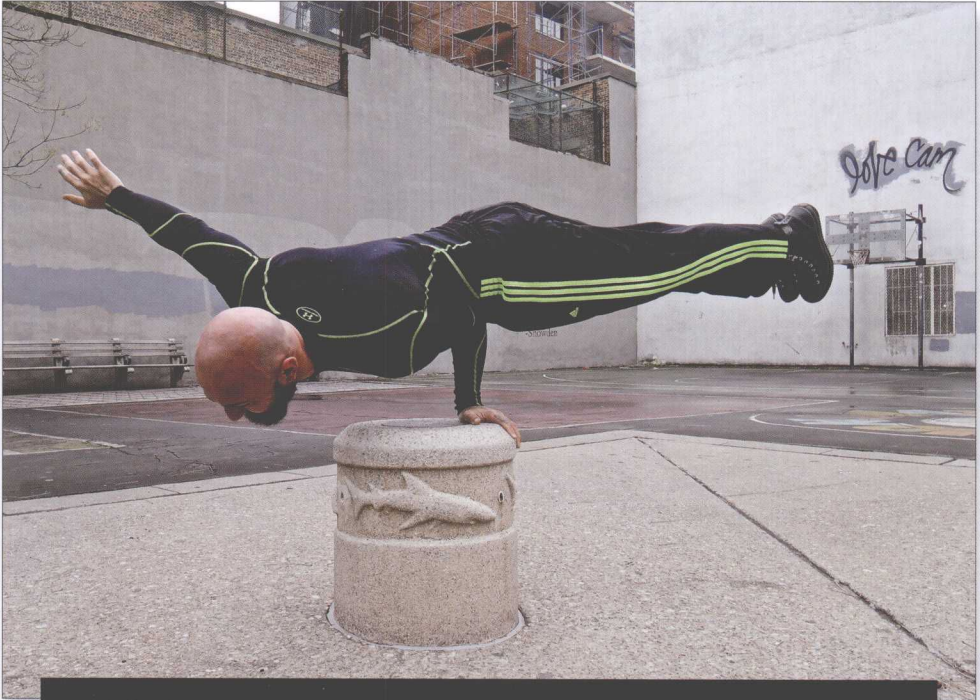
通过自重训练获得力量和能力而非过多肌肉的并不只有体操运动员——武术家也是如此。李小龙知道如何通过力量体操来锻炼他的神经系统，并且在保持精瘦的同时变得强而有力

胡扯！

他们错了！假使他们起初采用的是专为锻炼肌肉而设计的方法——与神经系统训练相反的方法——那么他们现在应当已经获得了他们希望获得的所有肌肉。如果变成大块头是你的目标，你就要将你的训练从神经系统训练转变为纯粹的肌肉系统训练。停止像体操运动员那样训练，开始做一个健美者吧。体操运动员精通于打造自重式的力量和能力，但健美者通晓打造巨大肌肉的一切知识。他们知道锻炼肌肉系统意味着什么。

那么问题来了：锻炼你的肌肉意味着什么呢？为了简明扼要地说明白，我将肌肉系统训练的原则提炼成“十诫”。你如果希望在接下来的短短几个月内打造真正的肌肉，忘掉那些典型的神经系统训练方法，认真遵守这十条原则吧。

结果会让你难以置信。



很多传统的自重技艺（如单臂水平支撑）对肌腱强度、平衡能力和协调能力是巨大的挑战，但实际上它们并不能很好地锻炼肌肉

第二章 发展肌肉的哲学

自重增肌十诫

第一诫：爱上次数！

现在，低次数、高组数和低疲劳度的训练方法是流行趋势。为什么要求低次数和低疲劳度呢？因为这对发展技能很有帮助。假使你希望把一个动作（比如倒立或水平支撑）真的做好，那么关键在于锻炼你的神经系统。这便意味着你要通过频繁而完美地做这个动作，将理想的动作模式深深印入你的“神经地图”。最佳方式是做一些低次数练习（其难度或训练时长不足以使人筋疲力尽），之后稍事休息再尝试。这便是典型的精瘦和低体重的家伙通过训练获得强大力量而不增长过多肌肉的方法，它是将有效的运动路径注入你的神经系统同时保存精力的非凡方法。如同我所说的，这种方法很适合锻炼你的技能。

但是，它对于获得大坨隆起的肌肉有用吗？抱歉，它不怎么管用。锻炼神经系统并



不能打造肌肉，只有直接锻炼肌肉才可以！因此你需要提高次数，小子，提高“可爱”的次数。

简而言之，你通过耗尽肌肉细胞内的化学能来打造巨大的肌肉。渐渐地，你的身体通过这些细胞内积聚愈来愈多的化学能来应对这样的威胁。这让它们膨大，于是形成更大的肌肉。但是为了激活这种额外的能量储备，你需要耗尽肌肉细胞内的化学能，而这只能通过艰苦而持久的训练达成。轻柔的训练做不到这一点——如果训练强度不足，能量更倾向于来自脂肪酸和其他能量储备，而不是可爱的肌肉细胞。断断续续的训练（低次数、休息、重复）也做不到这一点，原因是细胞内的化学能在你休息的时候可以很快得到补充，也就是说你的能量储备从来不会低到足以向身体发出“哎呀，最好多储存一些能量！”的警报。

耗尽你肌肉里这些能量的最佳方式是咬紧牙关，辛苦而持续地重复练习。学会爱上次数吧。为了获得巨大的进步，暂时放弃1次、2次和3次这样的低次数吧。从5次开始，6~8次也不错，两位数就更好了。至于12~15次，那就是另一级别的肌肉训练了。我遇到过非常强壮的家伙，他们多年来一直进行低次数训练，从未使胳膊增粗0.25英寸（0.6厘米）。之后，他们改练每组20次的水平引体向上，结果一个月内每只胳膊都增粗了2英寸（5厘米）！在《囚徒健身》中，类似的增长并不罕见，这是坚持高次数训练所应得的。它真的有效！

第二诫：艰苦训练！

这一诫紧接着上一诫。进行低次数练习，保存精力，而且在组与组之间留出大量的休息时间，这种训练方法真的很轻松。但是，迫使自己不间断地反复进行高强度训练是困难的，非常困难。次数越高，困难程度就越高。

你的肌肉会燃烧，会尖叫着求你放弃。（这个“燃烧”指的是你储备的化学能被作为燃料进行燃烧，这便是你真正需要的！）你的心率会突破上限，你将颤抖、出汗，全身都感到压力，甚至可能恶心想吐。

好样的！你做了一件正确的事！

如我所说，现在的流行趋势是进行轻松的训练，保存精力，专注于技巧。这样一来你不是“锻炼”，而是“练习”。“卖力”和“逼自己”如今在健身房里属于低档的术语，被认为是20世纪七八十年代的陈腔滥调。（记得吗，那个年代健身房里不用药的家伙们确实有一些肌肉？）我想说的是，天哪，有些教练如此深信这种理论，以至于让你觉得假使一个训练者筋疲力尽，他就完蛋了。老天啊！

当然，我并不建议在自重训练时做到彻底力竭的地步，至少大多数时候是如此。我还是建议你在一组练习后给身体留一点儿能量来控制自己的动作，以防在必要的时候无力保护自己。但是这并不表示你不应该卖力训练。你要极其卖力才行。



残酷无情的训练不但不会对你的肉体造成伤害，在有充足的休息和睡眠作为缓冲时，它还会使你的身体分泌睾酮、生长激素、内啡肽以及很多其他东西——它们是大自然母亲一直用来奖励猎人和战士的好东西。

所以，接受挑战吧。一起竭尽全力，好吗？要想变得体型硕大，就不要害怕强迫自己进入充满疼痛和艰辛的新世界。小树苗就是这样长成大树的，你也行——我看好你！

别管现在的教练说什么，不要害怕强迫自己

第三诫：做简单和复合型的动作！

同样，这一诫与前面两诫都有联系。如果你准备通过大幅提高练习次数来强迫自己努力，那么你所做的动作就不能太复杂和技巧性太高。如果你在倒立或者水平俯卧撑时必须集中精力保持平衡，那么你就不能超负荷地练习它们，否则在把自己的肌肉逼到力竭之前，你的动作就走样了（整个人也会失去平衡）。

因此，如果你想练习技巧性高的动作，就要使用低次数、高组数和保存精力的训练方式。但是，如果你想变成大块头，技巧性相对较低的动作才是你所需的——这就是我所说的“简单”动作。“简单”并不代表“容易”。做20个完美的单臂俯卧撑“简单”，但并不容易！

只做那些能够让你的肌肉全力以赴的动作，不要在平衡、协调、重量和身体姿态等方面浪费精力。动态的动作——那种上上下下的动作——总体上远胜于静力练习，因为前者通常需要更少的专注力，而且能更迅速地耗尽肌肉细胞里的能量。

最佳的动态动作是一次性调动多个肌肉群的复合型动作。这样不仅更简单（全身作为一个整体运动，这样更自然），而且能够同时锻炼不同的肌肉，一举多得。（不要让自



雅克·拉兰纳 (Jack LaLanne) 一生都专注于基础的自重训练，没有因此受到丝毫伤害

已有薄弱环节，丹尼尔森 /Danielsan 如是说。) 譬如，你可以专注于：

- 引体向上
- 深蹲、手枪深蹲、虾式深蹲
- 俯卧撑
- 水平引体向上
- 屈臂撑
- 桥
- 倒立撑（靠墙——低难度、高强度）
- 举腿

以上列举的所有动作都可以逐渐提高难度，从而适应你以增长肌肉为目的的次数要求（见第五诫）。在这儿，别找借口放过自己。

别误会，这并不是说需要技巧的动作（如水平俯卧撑和倒立）不能在你的训练计划里占有一席之地。它们都是有价值的动作，而且作为 PCC 课程的一部分被广泛地传授

给学员。但是，专门靠它们来增长肌肉明显是个天大的错误。尝试简单而复合型的动作，然后看着你的肌肉前所未有地增长吧。

第四诫：限制组数！

这又是一个有争议的建议，但是同样，它也是由前面几诫衍生而来的。为什么？好吧，如果你让你的身体经受困难练习的洗礼，在足够高的次数中万分努力并且耗尽了肌肉的能量，为什么还需要练习那么多组呢？

超出舒适的临界点，耗尽肌肉细胞里的能量，这相当于扣动了生物学上所谓的“生存扳机”——告知你的身体为了下一次运动而增加更多能量（比如更多肌肉）。这就是你需要做的。既然你已经扣动了那个扳机并且成功地告知你的身体制造更多的肌肉，你为什么还要一次又一次地扣动它呢？这是浪费时间和精力——实际上远不止这么糟，因为

这样做会进一步伤害肌肉，而且延长你的恢复时间。声名狼藉的健身理论家迈克·门策（Mike Mentzer）说过：

“取一枚炸弹，终日击之以铅笔，未见爆炸。但倘使单次击之以锤，‘轰’——爆矣。”

许多人不赞同门策的训练哲学——我也并不完全赞同——但是至少这句话他确实说对了。肌肉增长的生物学开关需要被锤子激活，而不是铅笔。一组困难、需要人专注和使人力竭的复合型练习的价值远超二三十组心不在焉的练习。

对于寻求肌肉最大化增长的人，我常建议他们在适当的热身之后每个动作做两组。一组就可以引起肌肉增长，两组则相当



于双保险。有时我会建议初学者练习更多组，但这并非为了增长肌肉，而是为了积累更多做该动作的经验。从根本上说，这是练习而非锻炼。一旦你知晓如何适当地做某个动作，就只需要练习两组。

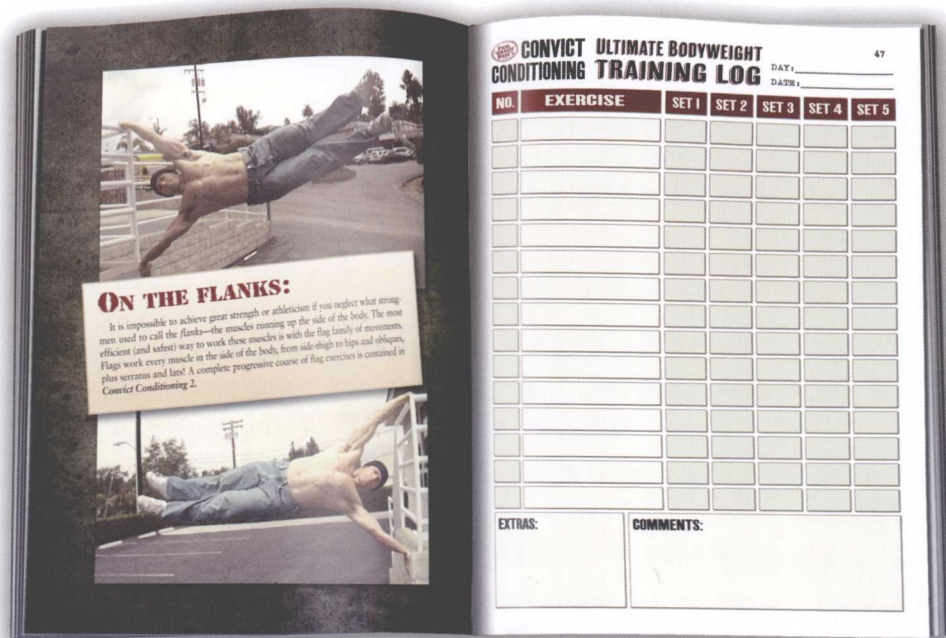
许多热切的训练者向我咨询他们能否提高练习组数。问题是，提高组数并不能提高训练的难度和效能——恰恰相反，一旦你做了五六组动作，就会导致下面两种后果中的一种。要么你拼尽全力，结果后面几组动作和之前的几组相比显得惨不忍睹；要么你节省体力，结果每组动作的强度都不够。不管哪种情况都无法促进肌肉的额外增长，只会阻碍肌肉恢复并且增加受伤的风险。

别做“数量脑残粉”。卖力训练与长时间训练有天壤之别——实际上，二者互斥。持续简短而猛烈地训练并收获成果吧，亲爱的朋友！

第五诫：关注进步——写训练日志！

信不信由你，不少人注意到了前面的四诫——他们努力锻炼耗尽了自己的肌肉能量，选择了最佳的动作并且在少数几组练习中拼尽全力——但获得的有意义的进步却微乎其微。即使他们年复一年地训练，这种情况也会发生。或许你就是这样的，我相信你也认识这样的人。

为什么会发生这样不可思议的事情呢？



这和遗传有关吗？还是因为训练的时候没有用药？是因为没有尽力？还是因为健身房没有卖给你最新的高科技高糖或高毒性营养品？！

和这些无关，老兄。为了寻求真正的缘由，请先读下面这段话，它摘自《囚徒健身日志》（*Convict Conditioning Ultimate Bodyweight Log*）。

倘使在训练中取得进步如此简单，为何希望成为强者的人中只有这么少的人能够达到尚可的力量水平和肌肉水平——更不要说不错的水平呢？

答案是，只有极少的训练者利用了他们的训练所打开的机会之窗。要知道，训练时，你的身体适应了对抗压力，但只能适应少许压力；一旦你度过初级阶段，就会发现适应程度不够。你会发现自己进步很小——或许某个动作能够多做几次，或许某个动作做得好了一点点，或许恢复得更快了。然而，月复一月，年复一年，终将聚沙成塔。看起来像“非人类”的强者就是这样将他们的力量增大一倍或两倍，将他们的肌肉增厚数英寸，并将他们自己打造成超人的。

可悲的是，多数训练者并未注意这些细微的变化，所以从来没有按照应有的方式训练。这些每周都会发生的细微改变正是真正的机会之窗。如果你的力量能够每周增加 1%，那么两年下来它的增长就不止翻倍了。但是大多数训练者的力量永远难以达到翻倍的程度，因为他们没有对自己的训练进行精确的跟踪记录。他们没有意识到 1% 的适应性变化——某个动作能够多做几次或做得更好。如果错失了这些细微的进步，你又怎么能以它们为基础取得更大的进步呢？

提高 1% 事实上是一个极小的目标。当你依赖记忆力、直觉或者感觉——就如同那么多训练者所做的——来达成这个目标时，它便变得愈发模糊不清。（当目标很小时，你最不希望发生这样的情况，对吗？）在日志上记录你的进度，让这个小小目标明了、方便查看和可以量化。开始写简单的训练日志的训练者会发现，自己突然明白了每次训练时要如何做才能取得进步。这样，他们永远不会错失那些微小的 1%。

现在你明白了吧。实际上，除非你完全遵循前面的四诫以取得进步——周复一周、月复一月、年复一年——否则它们一文不值。不管这些进步看起来多不明显，随着时间的推移，它们都会积累起来。简单地说，不用药物来增长肌肉和力量的“秘密”在于敏锐地意识到你取得的微小进步，同时以它们为基础日积月累。要想做到这一点，最佳方式是写训练日志。

任何熟悉我作品的人都知道，在依靠写训练日志来检验进步程度方面（尤其是以增长肌肉为目标时），我是一个虔诚的信徒。令我惊讶的是，很多人乐于为毫无用处的营养品花费高昂的代价，却不肯抽出几分钟时间写训练日志。真是讽刺！因为倘若使用得