

PHYSICAL FITNESS

美国特种作战部队、英国皇家海军陆战队、俄罗斯
“信号旗”特种部队、以色列空降突击队……

世界各国精锐特种部队

体能训练精髓

高强度、高效率
阶段化、全方位

**史上最强军事健身DIY，
绝对男人炼钢炉**



DVD **冠军教练，金牌教程**
最强特种部队军事体能训练营

III

“西点”军事健塑身手册

仲鑫 编著

成都时代出版社



“西点”军事健塑身手册

“WEST POINT” MILITARY AFFAIRS
BODY SHAPE TRAINING HANDBOOK



仲鑫 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

“西点”军事健塑身手册 / 仲鑫编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80705-875-5

I. 西… II. 仲… III. 男性—健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 168876 号

“西点”军事健塑身手册

XIDIAN JUNSHI JIANSUSHEN SHOUCE

仲鑫 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
<hr/>	
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2009年2月第1版
印 次	2009年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-875-5
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

你也许对美国海军陆战队、英国皇家特种部队等世界精锐特种部队津津乐道；
你也许对“沙漠盾牌”、“沙漠风暴”、“斩首行动”等军事行动了如指掌；
你也许热衷于看《珍珠港》、《兄弟连》、《太阳泪》、《实尾岛》等充斥着大兵身影的影片和电视剧；

你也许还像一个孩童沉迷于各种玩具一样沉迷于各种战机模型，并愿意花上数百或上千元去买上一架——你对各种远程轰炸机如数家珍甚至可以和专家相媲美；

……

并且，你希望别人知道你的这些爱好，因为你在潜意识里就已经承认：军人，尤其是特种部队军人，其实就是极品男人的象征。

极品男人的终极目标 当你还是个孩童的时候，你就无数次地想象着自己身着威武的迷彩服在战场上冲锋陷阵的样子——那是你心目中最帅最MAN的时候。但是，你终究还是没有想到，你钟爱的军队会以另一种方式来成就你的终极梦想：融合世界各国精锐特种部队体能训练精髓与先锋健身理论的军事化塑型，既具有军事体能训练高强度、高效率、阶段化、全方位的特性，又兼具一般健身针对性强等优点，成为实现你五大终极目标的完美途径，舒解你几乎是与生俱来的军事梦想、军人情结。

■ **肌肉 Muscle** 拥有无与伦比的肌肉力量，是特种部队的要求：特种部队选拔中的行军训练会让身体的承受力达到极限，但是却让背部、腹部和腿部的主要肌肉和膝关节得到很好的锻炼，有效地雕刻全身线条，练就强壮体魄和健美身型。

■ **体能 Physique** 特种部队所有的神奇都是建立在他们超强的体能基础上的，对于他们来说，体能就是战斗力！

■ **耐力 Stamina** 耐久性可能是那些特种部队应征者追求的最重要的体能素质。选拔过程中的山地训练，将需要应征者的身体在数天内经受强大的压力，这会耗尽他的肺部能力和肌肉持久力。通过锻炼，身体耐力会在各个方面得到提升。

■ **灵敏性 Agility** 敏捷性的重要性对于一个特种兵来说是毋庸置疑的。在与强敌搏斗中，需要很好的灵敏性巧妙地与敌人周旋，以节省自己的体能，取得战斗优势。

■ **柔韧性 Pliability** 柔韧性与身体的力量紧密相连，因为更具柔韧性的肌肉才更能够有效地完成高强度动作。

更何况，它还能培养你永不言败的精神素养 这也许是特种部队最有活力的方面：相对于体力来说更要做到精神上的坚忍不拔。对于那些遵守纪律和承诺的人来说，许多人都可以达到特种部队队员所要求的体能素质，它需要的只是几个月的艰苦训练而已。而乐观的精神和不被困境压倒的决心，往往可以让你在其他已经放弃时脱颖而出，取得非凡的成就。

从不向失败主义和宿命论低头，永远有一种激昂的斗志，为追求成功而不懈地努力，这是特种部队军人最大的品质，也是现代男人在追求成功时必须具有的精神素养！

你的自信和你的肌肉一样坚实 相信吧，在这独特的军事健身中，你和你的肌肉，将学会不动声色地颠覆。也终究，在必要的时候，将别人的眼球和自尊，一一征服。

军事化健身讲坛

MARTIAL FITNESS CLASSROOM

LESSON ONE	世界各国精锐特种部队——打造绝对男人的炼钢炉	1
	<i>The World's Elite Special Ops</i>	
LESSON TWO	特种部队健身法——铸造钢筋铁骨	4
	<i>Special OPS Fitness Way</i>	
LESSON THREE	特种部队采用的科学训练方式	9
	<i>The Scientific Workout Ways the Special Ops Uses</i>	
LESSON FOUR	不要让健身计划半途而废	14
	<i>Don't Give up Your Fitness Plan in the Half Way</i>	
LESSON FIVE	你属于哪种体型?	23
	<i>Which Kind of Body Shape Are You?</i>	
LESSON SIX	均衡匀称的身高体重	39
	<i>Balanced Symmetrical Height and Body Weight</i>	
LESSON SEVEN	超级巨星,源自军人特质	56
	<i>Super Stars, Source from Special Characteristic of Servicemen</i>	
LESSON EIGHT	特种部队训练揭秘:12周打造绝对的钢铁男人	72
	<i>Make Absolute Strong Man in 12 Week</i>	
LESSON NINE	特种部队训练揭秘:新兵训练大特写	79
	<i>Recruit Workout</i>	
LESSON TEN	特种部队营养秘笈	86
	<i>The Nutrition Tips of the Special Ops</i>	

铁血硬汉锻造基地 特种部队训练精髓

THE WORKOUT QUINTESSENCE OF SPECIAL OPS

PART1	锻造钢铁勇士,从充分的热身开始	17
	<i>Warm-up, the First Step to be a Strong Man</i>	

- ◆ 颈部运动
- ◆ 手臂后侧肌肉伸展
- ◆ 上背部伸展
- ◆ 胸部伸展运动
- ◆ 小腿伸展运动
- ◆ 下背部伸展运动
- ◆ 膝关节伸展运动
- ◆ 腰腹运动
- ◆ 跳跃练习

PART2 军事化塑型肌力训练营	27
<i>The Muscle Power Camp of Physical Fitness</i>	
1. 打个漂亮的背部狙击战 成就完美倒三角形背肌	28
● 完美背部让你的男性魅力更添“战斗力” ● 最有力却最难减肥的背部肌肉	
● 各体型的背肌特性及运动大攻略 ● 背部运动Tips ◆ 臂力折叠式 ◆ 三点俯卧	
2. 强烈的自信心来自象征雄性POWER的SUPER铁臂	31
● 强壮铁臂，MAN的标签 ● 依自己的手臂模样锻炼出肌肉 ● 各体型的臂部肌肉特性及运动大攻略	
● 手臂运动Tips ◆ 杠铃二头肌收缩 ◆ 窄手俯卧撑（三头肌）	
3. 拥有勇士般的坚硬肩膀，让人顿生信赖感	34
● 宽阔硬实的肩膀给人无限的信赖感 ● 肩膀肌肉是刻画身体线条的基础	
● 各体型的肩膀肌肉特性及运动大攻略 ● 肩膀运动Tips ◆ 哑铃耸肩	
4. 塑造罗马角斗士式的胸肌，勾勒性感胸线	36
● 出色男人，让胸肌撑满T恤 ● 胸部肌肉的结构 ● 各体型的胸部肌肉特性及运动大攻略	
● 胸部运动Tips ◆ 仰卧推举杠铃 ◆ 仰卧哑铃扩胸 ◆ 俯冲练习	
5. 结实的腹部线条 锻炼出如武士铠甲般的腹肌	40
● 腹肌锻炼：魅力与挑战并存 ● 可以练得如铠甲般结实的腹部肌肉 ● 各体型的腹部肌肉特性及运动大攻略	
● 腹部运动Tip ◆ 腹肌练习 ◆ 腹肌V字形悬体 ◆ 修正与V字形坐姿 ◆ 推滑杠铃	
◆ 后背肌伸展 ◆ 哑铃划船 ◆ 哑铃背肌练习 ◆ 超人运动	
6. 男人的刚性宣言——结实浑圆的臀、刚劲有力的腿	47
● 男人的刚性宣言 ● 弹性及结实的臀部象征着腿部的力量	
● 臀腿部运动Tips ◆ 俯卧式臀腿运动 ◆ 仰卧式臀腿运动 ◆ 臀腿练习 ◆ 俯卧弯举	
◆ 股四头肌伸展运动 ◆ 坐式抬小腿 ◆ 单腿屈蹲 ◆ 蹲跳练习	
PART3 全能军事健身特训营，实现五大终极目标	57
<i>Achieves Five Ultimate Objectives in the Versatile Military Fitness Camp</i>	
1. 全能军事健身套路I（美国特种部队）	58
◆ 增加强度运动 ◆ 蜷腹练习 ◆ 跪立后仰 ◆ 背部伸展 ◆ 侧腿伸展	
◆ 俯卧前后移动 ◆ 跪撑抬腿 ◆ 大腿内侧练习 ◆ 环腰练习	
2. 全能军事健身套路II（英国特种部队）	64
◆ 抬膝俯卧撑 ◆ 立卧撑 ◆ 筒·方达式 ◆ 跳蹲 ◆ 向下运动三头肌	
◆ 抬腿俯卧撑 ◆ 马文·海格勒式 ◆ 力量男人 ◆ 双臂发力	

LESSON ONE >> 军事化健身讲坛

Martial Fitness Classroom



THE WORLD'S Elite Special Ops

世界各国精锐特种部队 ——打造绝对男人的炼钢炉

当今世界上有一个最强悍、最不怕死、生存能力最强、最具攻击性与破坏力的特殊群体，那就是各个国家的特种作战部队。这一源于第二次世界大战中的军中精华，几十年来续写了无数的不朽传奇，特别是随着时代的变迁，特种部队表现得更加非凡。因为他们不仅是军中尖刀，而且进一步演变成了反恐作战的杀手锏。尤其是在最近几年的地区冲突中，特种部队更是发挥了前所未有的作用。例如英国的“哥曼德”特种部队就在“9·11”之后的阿富汗战争中率先杀入了阿富汗；美国的“海豹”突击队也在阿富汗战场上大显身手；在接下来的伊拉克战争中，特种部队同样成为地面战中的主角，他们虽然因为执行非正义的作战而背上了骂名，但他们超强的作战能力却是不容否认与忽视的。

英勇无畏、刚毅果敢、永不言败、身手非凡、器宇轩昂、浑身上下散发着迷人的阳刚之气——特种部队军人身上集中了现代男人所追求的一切外在和内在的素养，是精英中的精英，是男士们终极梦想的化身！

作为英雄和勇士的集中营，各国精锐特种部队一直是男人们神往的地方。让我们在学习特种部队先进的体能训练方法之前，先来了解一下这些打造绝对男人的炼钢炉吧！

① 美国绿色贝雷帽特种作战部队

美国绿色贝雷帽特种作战部队(GREEN BERETS), 创建于1942年7月9日, 到二战结束时, 已发展到了5支。

绿色贝雷帽的挑选极为严格, 据说只有10%的人才可以通过考核而进入该部队。入选的基本条件是: 已在军队中服役满3年, 通常需有大专文化程度, 并需有一项专长, 至少需精通1门外语, 因为这是进行全球作战的一个必要条件。不过, 入选“绿色贝雷帽”后并非万事大吉, 相反, 这才是一个“痛苦”历程的开始, 因为他们还要进行为期16周的专业训练, 每天的训练时间长达17个小时, 主要训练内容有体能、野外生存、侦察、巡逻、伪装、通讯、刺杀、格斗等, 其中光格斗就要求在山地、丛林、水中、泥中、房中、车上进行, 这是他们一个主要训练科目, 因为他们将以此来训练队员的反应能力、意志力、斗志、杀气、行动的敏捷性及果断性。

绿色贝雷帽的队员不仅有极强的团队精神, 而且个个可独当一面; 不仅个个精于伏击、爆破、偷袭等本领, 而且每一个人都是功夫高手。严格而系统的训练使他们具备了常人所无法想象的非凡作战能力与出众的在恶劣环境下的生存能力。

② 美国海军陆战队

美国海军陆战队是世界上最庞大的精锐部队, 同时也是最精锐的特种作战部队之一, 拥有大约20万人, 共有3个作战师和3个空中联队, 为世界上机动性最强的快反部队之一。它自1775年成立以来, 几乎参加了美国所有的大型军事活动。单在第一次海湾战争期间, 就有过半数的美国海军陆战队员被派到了波斯湾。由于海军陆战队军纪严明且训练严格, 所以在美国国会中拥有较大的影响力, 在美国大众心目中的印象也很好。

美国海军陆战队每一个师有3个步兵团, 每团有3个营, 再加上1个侦察营, 这些侦察力量是海军陆战队中战斗力最强的。在海军陆战队的正常编制中, 3个陆战师各有1个精锐侦察营, 而每个正规作战营又皆分配有一个强力侦察连, 这是美国海军陆战队精华中的精华。

美国海军陆战队的训练极为严酷, 其队员通常是来自其他部队的志愿者, 当然也从社会上直接招收一些专长人员入伍, 例如格斗高手、拳击冠军、电脑专家、射击运动员等等。不过, 无论任何人员都要先接受一个为期11周的“地狱训练”, 当然这也仅是共同课目的训练, 能通过该项训练者, 再分入各海军陆战队师进行更专业的训练。



③ 美国海豹突击队

美国海豹突击队是最精锐的特种部队之一, 堪称王牌中的王牌, 而且在各国特种部队中, 它的作战成功率几乎可以说是最高的。美国海豹突击队的英文缩写是“SAL”。其中, S是“sea”(海)的缩写, A是“air”(空)的缩写, L是“land”(陆)的缩写, 其全称是“美国海军三栖作战部队”。也就是说, “海豹突击队”是由潜水员、空降兵和陆战队员共同组成的一支综合性作战力量。由于它执行的任务多从海上开始行动, 故取名“海豹”。

SAL的前身是成立于1942年的“海军爆破部队”, 到1946年时已发展到34个分队, 不过随后又进行了缩编, 精减为5个分队, 但却重新配备他们的装备, 使他们的火力更强大、机动性能更高, 从而可以深入到内陆作战, 也就是已由“水中爆破大队”的破坏任务与秘密侦察敌方海岸线的任务而延伸到了各种各样的特种作战, 例如敌后渗透、侦察、绑架、破袭及偷袭敌方的战俘营等。

SAL由于战功显赫, 所以在目前美国大幅裁军的情况下, 它反而增加了编制, 已由1980年的37个排增加到了目前的60个排。特别是在“9·11”事件后, 美国专门成立了一个追剿本·拉登的特遣队, 而这支特遣队就是由SAL与“三角洲”特种作战部队共同抽调精干人员组成的。

获得海豹突击队的标志——三叉戟胸针——至今仍然被看做是最为困难的事情之一。在被称为“地狱周”的训练中, 参与者将参加5天半的持续训练, 在此期间他们总共的睡眠时间加在一起最多不超过4个小时, 其中还包括1个小时的受阻时间。这是对体力和精力的终极测验, 通过这一测验证明, 人们所能发挥的潜能是平常人认为的10倍以上。这一训练也向学员教授了意志力和团队合作的重要性。成功通过“地狱周”测试的候选者将有机会继续最后4周的训练。

④ 俄罗斯“信号旗”特种部队

俄罗斯“信号旗”特种部队是特种作战与反恐两用部队，为目前俄罗斯军队精英之中的精英。这支部队既曾被派往车臣战场，又曾于莫斯科地铁内成功制伏武装暴徒，受到了军内外的一致好评与称赞。普京总统亦曾高度称赞他们说：“为你们取得的战功而感到骄傲。”

“信号旗”特种部队的编制极为灵活，他们通常以班为单位进行活动，或以更小的“组”去行动，每个小组的人数也从3人到30人不等，而且必要时可以迅速集结为一较大规模的作战力量，用以应付大规模的武装冲突。在阿富汗战争中，“信号旗”特种部队主要从事搜集情报和敌后秘密行动，甚至进行有效的心理战与暗杀活动，用以消灭对方的指挥官，或袭击敌方的重要基地。值得一提的是，20多年来，“信号旗”特种部队在行动中只损失了4个人（在训练中伤亡者不计），两人死在阿富汗，另外两人死在车臣。

作为俄罗斯最精锐的作战力量，“信号旗”的训练极为严格与系统，基本上共分为四个阶段：第一阶段为基础训练，锻炼他们的体能与意志；第二阶段为生存能力训练，例如要进行各种气候条件下的野外生存训练，其中又包括伪装、医疗自救等课题；第三阶段为特殊条件下的作战训练，例如要适应城市、山地、森林、村庄、雪地、泥地等条件的作战要求，其中又包括上述地形地貌条件下的射击、格斗等项目；第四阶段为实战训练，这一阶段，专业格斗、运动射击、各种车辆的驾驶、爆破、涵渡、空降等将是重点训练课程。

⑤ 以色列空降突击队特种部队

以色列的“空降突击队”为世界上最优秀的特种部队之一，也是在实际运用中成功率最高的特种部队之一。这支特种部队成立于1948年，由于上世纪50年代初阿拉伯恐怖活动相当频繁，所以这支特种部队在不断的磨练中也扩充了兵力，特别是1967年的“六日战争”中他们扮演了极为重要的角色。1976年7月又飞越数个国家的领空，突袭了乌干达恩培德机场，并成功救出了103名被扣押的以色列人质。这一经典之战，目前已成为各国特种部队教学中的教例。

以色列目前有5个“空降突击队”，这些突击旅中还有更为精锐的“侦察突击队”，战时可配合其他正规作战师、旅进行活动，为他们提供敌后侦察、渗透、情报搜集、敌后破袭、捕俘、暗杀等任务。他们不仅有沙漠作战能力，还有海域作战能力，因为他们也是三栖作战力量。“空降突击队”的装备不仅在全国最为精良，训练也最为严格，他们个个都要具备全天候作战与行动的能力。队员则大多来源于其他一线作战部队，经过严格的筛选后才有资格进入空降突击队。

也许你是商界精英，也许你是电脑鬼才，也许你是设计高手，但你不得不承认：超强的体能、快速的反应能力、非凡的意志力、高昂的斗志、行动的敏捷性及果断性、高度的忠诚、充分的自信和良好的团队合作精神……所有这些特种部队军人具有的良好素质，会成为在职场中打拼的你在激烈竞争中立于不败之地的法宝，让你能在云谲波诡的职场中，快速地作出反应，果断地作出判断，迅速地采取行动；合则能完美地配合同伴的工作，分亦能独当一面，在竞争中纵横驰骋、游刃有余！

⑥ 英国皇家海军陆战队突击队

英国作为老牌帝国，拥有相当规模的特种部队，因为它在地球上拥有众多的附属国，也就是通常所说的英联邦国家，就连实力强大的澳大利亚、加拿大等都曾属于其管辖。天高皇帝远，一些小的不太听话的属国自然会纷争不断，这就需要这个“日不落帝国”拥有一支数量相当庞大的高度机动性的部队去应付这些国家的反叛。同时世界上的任何冲突好像也都少不了英国，无论是朝鲜战争、两次伊拉克战争，还是阿富汗战争，都有他们的身影。

英国的皇家海军陆战队突击队的编制为旅，它是英国皇家海军陆战中的精英。该突击队下辖3个营，最早创立于1942年，在二战中曾立下显赫战功。例如曾于1944年成功登陆诺曼底；在1956年的苏伊士运河危机事件中，也曾是先头部队；第一次海湾战争中也有它的身影。突击队的训练极为严格与全面，他们除了精熟海军战斗技术外，还必须精通步兵技战术，另外防爆、炸弹处理、反伏击、防生化武器等课目都要训练。



LESSON TWO»军事化健身讲坛

Martial Fitness Classroom



OPS

SPECIAL
Fitness Way

特种部队健身法 ——铸造钢筋铁骨

全方位打造自己，男人需要从健身训练中得到的不仅仅是有型的外表！想想那些特种兵吧：通过结合爆发力和灵敏性的训练，他们能够在战场上冲锋陷阵，并且身手敏捷地越过一个又一个的障碍；也正因为他们的柔韧性练习，才使他在奔跑或者搏斗中很少受伤。当然，你不是世界精锐特种部队的队员，但是如果你在制定自身的健身计划时能围绕同样的五项要点——力量、心肺、柔韧性、敏捷性和体能——你就可以达到你一直以来健康状态的顶峰。

① 自我测试：你到底有多健康？

第一步：拿出纸笔，做一下我们的健康测试，它将帮助你设计出一个能够给你最完美身型的五项健身计划。

说明：这些测试将估算出你在五个核心方面的基本健康状况，完成后的得分将指导你如何把你日常的各项运动结合在一起。每4~6周重新测试一次，来确定你还有哪些地方仍然欠缺，然后立即调整，重新再出发。

(1) 力量

●**俯卧撑：**尽可能多做直到失败。从始至终都要保持正确的姿势，如果姿势一旦开始不能保持到位，也算失败。

得分：美军新兵营的最好成绩是2分钟做68个俯卧撑。在同样的时间内如果你竭尽全力做到40~50个，你的上身就可以称得上强壮了。

●**仰卧起坐：**平躺下，脚平放在地板上，膝盖弯曲至90度角，双手自然放在大腿上。向上弯曲躯干，双手顺势滑向你的膝盖，然后再重新向后躺回。在1分钟内尽可能多地完成这一套动作，同时，从始至终保持你的双脚一直平放在地板上。

得分：每分钟40个是强壮的表现，大多数男人的平均分数是每分钟35个。

●**下蹲：**在保持上身垂直，膝盖不超出脚尖的情况下，弯曲膝盖，降低身体，直到你的大腿与地板平行。慢慢起身站回，然后重复之前的动作。持续重复，直到失败或是无法保持规定姿势。

得分：如果能做到31~34个，你的腿部力量就达到了平均水平。如果接近45个，那就可以称得上十分出色了。

(2) 心血管健康

第一个简单练习是为了确定你的心率。进行这次测试时要在你刚刚醒过来或在椅子上静坐了近一个小时(要确定是不是刚刚吃过饭，因为此时为了加速消化，心率会比平常快)。拿一块表放在你面前，把一只手的手指放在另一只手的手腕内侧靠向大拇指的一侧，向内约1厘米(0.4英寸)的地方。轻轻地移动你的手指应该可以很快感觉到自己的脉搏跳动。不要用大拇指去寻找脉搏，因为大拇指本身有自己的脉搏。

得分(看下表)：

每分钟的心率	健康状况
30~59	非常好
60~75	好
75~85	一般
86~99	差
100以上	非常差

(3) 柔韧性

●**坐、够测试：**把一个30厘米的尺子放在盒子顶部，尺子的一半要伸出来。现在坐在地板上，两腿向前伸直，光脚平贴在盒子前面。双手交叠前伸，腿伸直，上身尽可能远地向前倾，保持住最远的姿势，然后，标记出你指尖和脚尖的距离。(如果指尖没有超过脚尖用负数表示；如果超出，用正数表示。)

得分：如果你能伸过脚尖5~15厘米，你的身体是柔韧的；如果能伸过15厘米，你的身体可以说弹性十足。

(4) 灵敏性

●**往返跑：**相距2.7米远放两条带子，然后把两本书放在较远一点的带子外面，这个位置我们称为标识2。站在近一点的带子，也就是标识1处，按以下顺序计时。

1. (开始计时) 急跑向标识2，抓起一本书。
2. 急跑回标识1，然后把书放在带子后面。
3. 急跑回标识2，抓起第二本书，然后再返回标识1。

当你跑过标识1时停止计时。

得分：10秒以下算是有速度的，9秒以下就可称得上名副其实超音速了——往返跑，最快的人也只达到8.7秒。

(5) 体能(爆发力)

●**垂直跳：**浸湿右手指，手扶墙，以右腿站立，然后尽可能向上伸右手，在你能达到的最高位置做下记号。现在，重新浸湿你的手指，然后，再次靠墙站立。这一次双腿上跳，向上伸展右臂，触墙。跳三次，记下最高的位置。你的垂直跳成绩就是你站立触墙标高与上跳触墙最高标记之间的差量。

得分：50厘米就已经相当高了，足以说明你的爆发力、弹跳力十分强健。

你可以按你自己喜欢的形式混合搭配各个练习，但是，一定要保证每周每个特定的肌肉组织都能得到至少一次的锻炼。

② 五项健身计划，打造全面的身体素质

特种部队士兵的身体状况都达到了一种很少有人能达到的状态。虽然有些田径运动员可以跑得很快，有些举重运动员可以举起很重的物体，也有些人是强壮的游泳运动员，但特种部队士兵必须要达到的是全面的身心和心理素质。他们所采用的训练方法，是非军人的你实现这五项终极目标的最佳途径！

也许你在做过我们的健身测验以后都没能及格，抑或你的五项测试成绩都是A（很可能是你在测试过程中对自己要求不够严格），但是，很可能是你感到你的健康成绩曲线总有哪里不那么令人满意，而实际上，这正是我们所期待的，因为我们正在告诉你一些你的健康教练可能忽略的问题。五项中的每一项都有针对自己的练习。这些练习可以进一步混合搭配，从而达到弥补弱点，全面锻炼的效果。只要简单地跟从对应的训练要求，你就能随之脱胎换骨了！

(1) 无与伦比的肌肉力量

你为什么需要它

因为虚弱无力只适用于无能的人！拥有无与伦比的肌肉力量，是特种部队的要求：适度加强身体肌肉组的训练计划对于让身体达到全面健康是非常重要的。特种部队的选拔会让身体的承受力达到极限。在行军中整个行囊可能会超过36公斤（80磅），如果你的身体不够强壮的话，在这样的重压下身体可能承受不了，而且会产生呼吸和灵活性问题。而且如果背部、腹部和腿部的主要肌肉没有很好地得到磨炼，这样的负重行军就会对关节造成伤害，尤其是膝关节。因此特种部队特别注重肌肉发展，如美国的军事训练就非常注重做俯卧撑、蹲立起坐、器械练习以建立士兵的强壮体魄。

肌肉力量也是现代男人孜孜以求的目标，它能让男人尽展性别优势：无论是日常的扛煤气罐，还是OFFICE里的电脑、资料大转移，对他来说都将是小CASE。一身的腱子肉，鼓胀着无穷的力量，仿佛即便天塌下来也能扛得住，让一旁的女人顿生十足安全感和信赖感！

当然，力量训练也不仅仅只是追求凸起的肌肉线条，功能性练习也很重要，这些相应动作能够使你的身体得到最大范围的活动，并且整体的平衡性、稳定性增强。把功能性训练看做是一种“运动演练”，美国佛罗里达州博卡瑞顿人类行为学院主任朱恩·卡洛斯·桑塔那（Juan Carlos Santana）说，“你需要演练一些比较自然的模式来增强力量，以避免受伤”。

如果你的分数……

在力量测试中，低于40：每周练习三次，每次30分钟。

开始时，选择较轻的重量，做3套练习，每套练习包括12个重复动作，练习之间休息一分半钟。

在力量测试中，高于40：每周练习三次，每次30分钟。

但是，这次你要选择一个对你来说具有挑战性的重量（但是建议你把它放在练习的最后）。如果你不想放弃现在已有的力量训练安排，那你至少要在其中加入任意3个功能性动作练习。



(2) 能适应各种程度运动的心率

你为什么需要它

运动中的男人总是散发热力与魅力：足球场上奔跑的男人是那么的MAN，篮球场上跳跃的男人是如此矫捷，网球场上的男人是那么的具有活力……可是这些的前提是你必须拥有一个坚强的心脏，拥有能适应各种程度运动的心率。

遗憾的是，男性心脏病发病率居高不下。心血管病是严重危害人们健康的疾病，在许多国家，心血管病死亡人数居总死亡数的首位，而且，不论是调查，还是临床实践，男性心脏病发病率绝对高于女性，由于心脏病的猝死突发事件也是男多于女。生活不规律、工作压力大、用脑过度而造成神经过度紧张、睡眠不足、过度疲劳等，这些都有可能诱发心脏病突发。在2004年4月份，名人猝死于心脏病的事件就屡屡发生：4月8日，54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈在运动时猝死；4月19日，麦当劳全球董事长兼CEO吉姆·坎塔卢波因心脏病突发而撒手人寰。所以，男人在打拼的时候，无论工作多么繁忙、多么重要，心脏的健康和锻炼都是绝对不容忽视的。

如果你的分数……

在心血管测试中，如果你的心率在最后两个范围内（也就是差或非常差），很明显，要想达到特种部队要求的标准健康状况需要做的努力还有很多，前提是如果你可以做到的

话。你的基准数应该在每分钟60次。

在最后确定自己的心率时，你最好能够进行一次更进一步的简单测试。穿上适于锻炼的简单装束，在训练台上跳上跳下持续进行三分钟，或进行连续三分钟的高达15至26厘米的跳跃运动。在做运动时，要保证自己的两脚平稳站在训练台上，站直后再跳下来。三分钟后马上停下来，等上30秒，然后测试你的30秒心率。下面的图表可以帮助你分析结果。

每30秒的心率	健康状况
33 ~ 36	非常好
37 ~ 40	好
41 ~ 43	一般
44 ~ 47	还可以
48 ~ 59	差

这种测试要比其他测试方式反映更多的问题，因为这样可以告诉你在经过激烈运动后，你的心脏恢复的效率。如果你现在正在考虑参加特种部队的选拔，你就要确保让自己的心率在最上面两个范围内。而能够做到这一点的唯一方法就是通过连续的训练计划让自己的身体适应这种要求。

(3) 非凡的柔韧性

你为什么需要它

柔韧性与身体的力量紧密相连。柔韧性常常被健身中的男人所忽视，他们片面地认为一般只有那些体操运动员和舞蹈家才需要柔韧性这样的体格素质，以让身体有较强的伸展能力。然而忽略这个重要方面是一个错误。柔韧性与身体的力量紧密相连，因为更具柔韧性的肌肉才能够更有效地完成高强度动作（因此专业跑步运动员在赛前赛后都会积极伸展肌肉）。

充分拉伸的肌肉和韧带可以减少在训练中被拉伤的危险，这对特种部队的耐力训练选拔非常重要，对经常参加各种运动或健身活动的现代男人也是如此。美国国家运动医学学会首席执行官、NBA凤凰城太阳队顾问米歇尔·克拉克（Micheal

A.Clark）说：“大多数受伤的情况都是由身体活动范围减少而导致的。”事实上，当太阳队在日常健身安排中加入了克拉克的柔韧性和矫正性练习之后，他们每年的受伤几率直线下降了25%。增加柔韧性的同时意味着更大的肌肉功效。因此，如果你的肌肉弹性达到最大化，你的力量和体能将随之提升。

如果你的分数……

在“坐、够测试”中少于5厘米：每周做3次10分钟的伸展练习。



(4) 良好的灵敏性

你为什么需要它

灵敏性的重要性对于一个特种兵来说是毋庸置疑的。俗话说：“狭路相逢勇者胜，勇者相逢智者胜。”如果说爆发力和力量是特种兵的“勇”的话，那么灵敏性则是他的“智”了。在与强敌搏斗中，需要很好的灵敏性巧妙地与敌人周旋，用这个“智”来制伏敌人的“勇”。就像足球一样，如果没有良好的灵敏性绕过对方的抢攻，就不能做到好的控球，也就无所谓传球、盘球甚至射门了。

它能使你更快。位于佛

罗里达州克勒蒙特市的美国三项全能运动国家训练中心，体育科学与人类动作研究负责人查克·沃尔夫（Chuck Wolf）说：

“你快速地改变方向，这种较大的突然变化能加速你的反应时间，同时进一步建造稳定性。”大多数的灵敏性练习都可以不同程度地锻炼你的身体，同时也能增加你体内热量的燃烧。最近公布的一项名为“运动与锻炼的医学和科学”的研究发现，向后运动明显比向前运动燃烧掉更多的脂肪，并且，横向运动所燃烧掉的脂肪也可以达到向前运动的2倍。这项研究的作用正如亨利·威利弗德（Henry Williford）博士所说：“你将耗费更多的能量，因为你所正在使用的是被训练过的肌肉。”

如果你的分数……

在往返跑测试中的成绩多于10秒：每周完成两次5分钟的灵敏性练习。

在往返跑测试中的成绩为10秒或者更少：每周完成两次20分钟的灵敏性练习。

(5) 超强的体能（爆发力）

你为什么需要它

体能就是战斗力！特种部队所有的神奇都是建立在他们超强的体能基础上的。体能的重要性，对特种部队是如此，对在职场中打拼的现代男人亦是如此！因为在竞争或竞赛中，很多的时候，实力和对手旗鼓相当，在这种情况下，要比的，是体力和精力，是良好的团队配合和顽强的意志力。就像一场持久的足球赛，当90分钟的比赛还不能定输赢的时候，在30分钟的加时赛中，体力好的队伍就会显示出明显的优势，他们能有足够的体能和爆发力去抓住转瞬即逝的机会，进攻、射门！21世纪的现代男人，需要拥有特种部队军人般超强的体能、旺盛的精力去奋斗、去拼搏！

爆发力是指在最短时间内使器械（或人体本身）移动到尽量远的距离的力。顾名思义，这种力就像火药爆炸一样，能在一瞬间迸发出巨大的能量。鉴于特种兵的任务的突发性、特殊性、危险性特别强，因此，爆发力对于一个特种兵来说，显得尤为重要。**有些学者用公式来表示爆发力：爆发力=力量×速度。**这个公式主要是说明爆发力是由力量和速度所组成。只有身体既强壮有力、动作又快，才有大爆发力，才有可能达到特种部队所要求的体能素质。

爆发力可以在锻炼中得到增强。爆发力受天生因素的影响。因为人的肌肉由两种组成：红肌和白肌。红肌耐疲

劳，适合长跑，但爆发力差；白肌不耐疲劳，但爆发力好。当人的肌肉总量一定时，红肌多，白肌就必然少。所以在现实生活中常常可以看到，一个非常健壮的人，他的爆发力不一定很大，这是因为他他在最大用力时可能速度不够，或他的速度很快，但不够有力。虽然肌肉纤维的条数是天生的，但是每条纤维的粗细是后天锻炼的。所以爆发力是可以在后天通过增粗肌纤维而增强的。

爆发力练习要求力量达到最大化。排球、篮球、足球等运动都离不开它。足球场上的球星，常常在关键时刻现出非凡的爆发力，这种魅力，不仅让女人们为之倾倒，也让男人们为之疯狂。最近在《运动训练》杂志公布的一项研究显示：当你每周做两次爆发力练习后，爆发力的增强会使你的垂直上跳高度提高6%。研究还表明，它们同时有助于提升你的力量训练。因为爆发力练习能刺激肌肉纤维的快速抽动，从而进一步要求力量获得的最大化。

如果你的分数……

在垂直跳测试中的成绩，少于50厘米：每周做两次5分钟的爆发力练习。

在垂直跳测试中的成绩，等于或高于50厘米：每周两次10分钟的爆发力练习。

LESSON THREE >> 军事化健身讲坛

Martial Fitness Classroom



THE SCIENTIFIC

Workout Ways the Special Ops Uses

特种部队采用的 科学训练方式

特种部队体能训练的目的在于最大限度地挖掘和发展军人的潜能，并使官兵将已获得的良好体能状态，始终保持在一个较高的水平，随时适应作战的需要。要实现这一训练目的，必须遵循人体生命科学规律和体能训练的方法，进行科学化训练。就让我们借用特种兵的方法，来实现我们的健身目标吧！



① 持续练习法

持续练习法又称连续练习法。这种方法是指在相对较长的时间内，用较稳定的强度，无间歇地进行练习的方法(如：较长时间按一定强度做俯卧撑或仰卧起坐等)。

(1) 主要特点和作用

主要特点：练习的时间相对较长，也就是一次练习的量比较大。由于一次练习的时间较长，所以强度不能太大，一般在60%~70%的强度上下波动。

主要作用：用这种方法进行练习，对机体刺激所产生的影响比较缓慢，有利于心血管和呼吸系统的稳定提高和调节大脑皮层兴奋和抑制过程的均衡性，所获得的训练效应出现较慢，但比较稳定，消退也较慢。

(2) 运用持续练习法应注意的问题

①控制好负荷量和负荷强度。持续练习法负荷的控制，一是靠控制练习的时间、距离和次数，二是靠控制练习的强度。如提高练习的强度，则练习的时间、次数、距离就不能太多、太长；相反，若增加练习的时间、次数、距离，则练习的强度就不能太大。控制好负荷量和强度主要是从训练所要达到的目的考虑。如要发展练习的一般耐力，并采用跑的手段，则跑的强度就要适当，主要是延长练习的时间和距离。

②持续练习法运用于非周期性项目的技术训练时，负荷量和强度的增减应以在练习中保持正确的动作技术为准。当练习中技术动作不断出现错误时，就应减少负荷量和强度。

② 重复练习法

重复练习法是指在相对固定的条件下，按照技术动作的基本要求，反复进行练习的方法。如以规定的速度、距离重复跑，在同一个障碍物上用同一动作反复进行练习等。

构成重复练习法有四个因素：一是练习的次数和组数；二是每次练习的距离或时间；三是每次练习的负荷强度；四是每次练习之间的间歇时间。

(1) 主要特点和作用

主要特点：一是每次重复某一练习时，动作的结构和负荷强度不变；二是每次(组)重复练习之间的强度较大，通常采用接近和达到比赛或考核的程度；三是每次(组)重复练习之间的间歇时间较充分，以使练习者机体达到基本恢复的水平。

主要作用：重复练习法每次的练习负荷强度较大，并可多次重复进行。因此，对提高机体器官系统的机能有较大作用，并能有效地促进身体发展。重复练习技术，可不断强化刺激的“痕迹”，有利于建立和巩固动作技术定型，是训练中最常用的方法。由于重复训练，疲劳不断加深，要求练习者克服很大的体力消耗，因此，有利于练习者抗疲劳能力的提高。

(2) 运用重复练习法应注意的问题

①每次(组)的练习均要保持预先确定的训练强度。强度大小的确定，应以练习者本人所能承受的最大强度为限，一般应接近或达到比赛或考核的强度。通常在周期性项目中可用90%~100%的强度，练习的距离根据专项特点和目的，可采用小于、等于或大于的距离，非周期性项目可用90%的强度，也可用100%的强度。

②由于重复练习法每次(组)练习的强度较大，为保证每次(组)练习的质量，每次(组)练习之间的休息时间要充分，待机体已基本恢复时，再进行下一次(组)的练习。休息时间一般为练习时间的2~3倍，如以心率衡量，一般在110次/分以下，组间休息比次间休息要长些。

③ 间歇练习法

间歇练习法是指在一次(组)练习之后，严格控制间歇时间，在机体尚未完全恢复的情况下，就进行下一次练习的训练方法。

间歇练习法在形式上类似重复练习法，两者都是在经过一定间歇时间后再进行下一次练习。但间歇练习对每次重复练习之间的间歇时间有严格规定，要在练习者机体未完全恢复的状态下进行下一次练习；而重复练习法则要在间歇时间里，使练习者机体基本恢复的状态下才开始进行下一次练习。这是两者最根本的区别，也是区分两种训练方法的关键所在。间歇练习法每次重复练习的距离或负重量有一定的变化(但变化不大)，而重复练习法则相对固定。

间歇练习法由五个因素构成：一是每次练习的时间和距离；二是练习重复的次数和组数；三是每次练习的负荷强度；四是每次(组)练习的间歇时间；五是间歇时的休息方式。

(1) 主要特点和作用

① 间歇练习法每次练习之间的间歇要使练习者机体在未完全恢复的状态中,就开始下一次练习,心率次数不低于120~140次/分钟以上,这是间歇练习法最主要的特点。之所以要求练习者在机体尚未完全恢复的状态下进行第二次练习,是因为当心率在负荷后恢复到120~140次/分钟时,心脏输出量达到最大值,耗氧量也达到最大值,紧接着就给予第二次负荷,对心血管系统施加新的强烈刺激,对增大心脏容积、提高心脏功能起到较大的作用。

② 间歇练习法每次练习的时间不长,但每次练习的负荷强度可以根据训练的目的、要解决的问题而进行安排和调整,既可以是高强度,也可以是小强度。高强度的负荷,心率每分钟必须达到180次以上;较小强度的负荷,心率每分钟达到160~180次。

③ 间歇练习法在每次(组)练习之间的间歇,一般采用积极休息方式,做些轻微的活动,如慢跑或走。这样,可以加速负荷后乳酸的排除,增多练习的次(组)数,提高心血管系统和呼吸系统的功能。这种间歇之间的休息方式也是间歇训练法的一个特点。

④ 变换练习法

变换练习法是指在变换练习条件的情况下反复进行训练的方法。变换练习的条件主要包括练习的环境(越野跑中环境不断变化)、练习的运动负荷(速度、负重量、距离、时间)、练习的动作组合等。如在周期性项目中常用的变速跑、变速游等,就是在练习过程中变换运动负荷的一种训练方法;在非周期性项目中,常常变换练习的动作组合,也是属于变换训练法。

(1) 主要特点和作用

主要特点: 由于练习的条件可以根据训练的目的加以变换,因此比较灵活、机动,易于调节练习的负荷和控制练习的节奏。

主要作用:

一是提高练习者对训练和比赛的适应能力。如变换练习过程中的负荷,可以提高练习者对不同负荷刺激的适应能力;变换动作的组合,可以适应比赛动作不同组合和其他军事项目训练的需要。

二是培养练习者的多种运动感觉,如时间感、空间感、速度感、节奏感等。例如在斜坡上往下坡跑,可以提高练习者的速度感;练习动作的变换组合可以提高空间感;投弹、通过障碍、跳远助跑速率的变换,可以提高节奏感。

三是避免练习的单调性,提高练习者训练的兴趣和积极性。如变换练习的环境,就可以提高练习者的兴趣,消除长时间在场上练习的单调、乏味感觉。

(2) 运用间歇练习法应注意的问题

① 应根据训练的任务,确定构成间歇练习法的五个因素的参数。如要发展练习者的无氧乳酸供应能力,采用跑的手段,每次跑的距离大约在200~400米之间,最多不超过600米,负荷应在练习者最大负荷的80%~90%,间歇时间以练习后心率达到120次/分钟以下为标准,重复的次(组)数不宜太多;如要发展练习者力量耐力,采用负重练习手段,可在练习者本人最大负荷的40%~60%之间,练习的次(组)数可以较多,甚至可练到力尽为止。

② 根据训练的具体任务调节间歇训练法各因素的参数时,应充分考虑其相互之间的影响和制约关系。如练习的次(组)数与每次练习的强度和间歇时间紧密相关,每次练习的强度不太大,练习的次(组)数可多一些,间歇的时间就相对短一些。这样通过每一次(组)练习负荷的积累,提高练习者机体抗疲劳的能力,对发展一般耐力速度、力量耐力都能起较大的作用。

③ 由于间歇练习对练习者机体带来的负荷较大,对机体各系统器官的机能要求也较高。因此,使用这种方法要求练习者有一定的训练基础,并注意加强训练过程中的医务监督。

(2) 运用变换练习法应注意的问题

① 要根据训练的具体任务和练习者存在的问题,有目的地变换练习的各种条件。在训练中,如为了学习掌握或改进技术,可适当降低练习条件,以减小练习的难度,如投弹可用轻器械等。在训练中要发展练习者的有氧和无氧代谢能力,就可以通过跑速、距离和间歇时间的变换达到这一目的。

② 各种练习条件的变换,应在训练计划中预先确定,也可根据练习时的具体情况加以临时变换。但无论在何种情况下,变换的目的要明确,不能随心所欲。

③ 由于变换练习的环境和条件,练习者往往感觉新鲜、有趣,特别是在初学者的训练中,有时会忽略变换练习训练的目的,从而影响练习的效果。因此,教练员在变换练习的环境和条件时,要讲明变换的目的,在练习过程中及时引导初学者把注意力集中到所达到的训练目的上。