

# 力量突破

## 重塑肌肉形态与功能的 单杠训练

[美] 艾尔·卡瓦德罗 (Al Kavadlo) 著  
王晓川 译



专业示范各类高难度杠上动作  
正确掌握三大经典街头健身技术  
前水平、双力臂、单臂引体向上  
科学制定适合自身水平的训练计划

《囚徒健身》作者保罗·威德作序推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 力量突破

重塑肌肉形态与功能的  
单杠训练

[美] 艾尔·卡瓦德罗 (Al Kavadlo) 著

王晓川 译

RAISING↑  
THE BAR

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

力量突破：重塑肌肉形态与功能的单杠训练 / (美)  
艾尔·卡瓦德罗 (Al Kavadlo) 著；王晓川译. — 北京：  
人民邮电出版社，2018.7  
ISBN 978-7-115-47432-2

I. ①力… II. ①艾… ②王… III. ①单杠项目—肌  
肉—力量训练 IV. ①G832.3②G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第023708号

### 版权声明

RAISING THE BAR

Copyright © 2012 Al Kavadlo

Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

简体中文版权通过凯琳国际文化版权代理引进 (www.ca-link.com)

### 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，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

单杠训练是力量训练中缺失的一环，也是锻炼上身的最佳方式之一。本书详细介绍了包括引体向上、前水平和双力臂在内的超过80种的杠上训练的执行步骤和要点，并着重讲解了针对核心区和肩部的训练。此外，本书提供了针对不同锻炼水平和目标的训练计划，旨在帮助健身爱好者正确掌握各类高难度杠上动作，科学练出健壮双臂、宽阔肩膀与坚硬核心区。

- 
- ◆ 著 [美] 艾尔·卡瓦德罗 (Al Kavadlo)
  - 译 王晓川
  - 责任编辑 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>  
北京缤索印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：12.75 2018年7月第1版  
字数：160千字 2018年7月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-3130号
- 

定价：68.00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：京东工商广登字 20170147号

# 序

保罗·“教练”·威德

**肌**肉发达的都市健儿站在高高的单杠之下，抬头凝望。他对周围一切浑然不觉：车流驶过，孩子们玩耍叫喊，城市充满喧嚣。他的眼中只有那根单杠——他知道那是通往他所渴望的更多肌肉与力量的关键。

精瘦的囚犯站在放风场上的队伍中，等候使用锈迹斑斑的单杠设施——他这周也许只能使用两次。如果想在今后持续进行单杠训练，他就必须迅速而高效地完成训练。

体操精英抵达体育馆准备晨练。短暂热身之后，他走向他的第二个目标——单杠。真正的训练即将开始。

冷雨绵绵，坚强的士兵一跃而起，抓住了军营外的铁单杠。正如之前一代代战士和斗士一样，他能驾驭自己的体重。引体向上，引体向上，狡猾的老兵不停地进行引体向上练习。

这些令人生畏的强人们有何共同之举？他们都在使用那根“可恶”的单杠！并且，他们有相当好的理由：最简单不过的单杠就是至关重要的体能训练器材——无与并立（双关语）。我的导师，乔·哈蒂根——体育界最伟大的“无名英雄”之一——总是说单杠是唯一必需的训练器材。他确信，你可以用自重训练（单臂俯卧撑、臀桥、单腿深蹲等）取代杠铃，但单杠的地位却无可替代。你就得用它练！

乔是对的。单杠训练对力量运动员必不可少。即使你是举重选手，你也必须以单杠训练来释放你的最大潜能。为什么？想想我们学过的物理知识。我在学校里最起码学会了一个事实——地球上，重力一贯只把物体往下拉。（我没有留在那里深究原因；似乎跟苹果有关，我想。）这就意味着，举重也好，做自重训练也罢，你只是在向上移动物体。硬拉、弯举、俯卧撑、深蹲、挺举——都是举东西，对吧？不管你练得多好，如果你只是在做向上的运动，是在以不对称的方式锻炼身体。你也需要向下的运动——而这需要一根固定的单杠。



20世纪40年代，贾思珀·贝宁卡萨的表演接近于不可能的水平。试一下，你就会明白人们为什么称其为“接近于不可能”！



单杠训练释放出极强的实用力量。很多教练都谈及“功能性”力量，给出的定义各异。在我看来，功能性力量是指在空间中移动自己身体的能力。其他类型的力量也许有用，但它们都源于功能性力量。这种力量可以用来逃脱险境——如爬墙、翻栅栏等。单杠运动即是功能性力量的终极“考官”。它绝不偏袒。我认识很多又大又胖的力量举重选手，他们在健身房里能拉起大块的铁。但他们可能做起一个双力臂？一个前水平？五个腹回环？没门！

遗憾的是，极少有运动员在单杠上投入足够的时间和精力。即使他们做了，也只会“引体向上”。惭愧之至。正如专业的举重者可以用杠铃进行数量众多的练习，单杠运动员也可以表演出各种各样的创造性技巧。除了引体向上大家族之外（弓手引体向上，谁会？），你还可以做数量相当的臂屈伸、推举、抓握和腹肌练习。单杠也是一个不可思议的做全身练习（比如双力臂和穿腿后

翻)的好选择。

为什么单杠如此被误解和忽视?部分问题在于,从未有过一部绝对高水准的、着眼于单杠训练的教材面世。你若想想,必觉离谱。器械训练的教材数以千计,比如杠铃、哑铃和壶铃。但你可曾见过一部专讲单杠训练的、包罗万象的百科全书?不曾,我也不曾!

……直到今天也没有见过。

这本书别开生面,堪称近五十年来出版的最重要的一部体能专著。如此褒奖并不为过。它不仅在题材上是我见过的唯一一部专注于单杠运动——力量训练中“缺失的一环”的图书,而且本身也是一部非同凡响的训练资料。在这本书中,你将学会取得成功所需的一切技艺;了解如何掌控各种单杠设施;洞悉如何将你的单杠动作与其他高级训练技巧(比如倒立撑)结合与平衡;而且,关键在于,你将能够融会贯通这些新技能,打造出一套简明高效的训练计划。

本书最令人兴奋之处在于它的作者——“超级教练”艾尔·卡瓦德罗。艾尔是当代单杠运动大师。他的杠上功夫超乎想象,而且他在训练和执教上“不落窠臼”的能力很快使他成为一位传奇式人物。艾尔的事迹不胜枚举,在此不再赘述。总之,凭我二十年来在徒手健身上的造诣,当我在自重训练上遇到疑问时,当世只有一人值得我去请教。他的名字就是艾尔·卡瓦德罗。

如果你只取一部训练手册而奉之终生,但取此书。买之,读之,用之。此书具有把你变成终极单杠选手的力量。

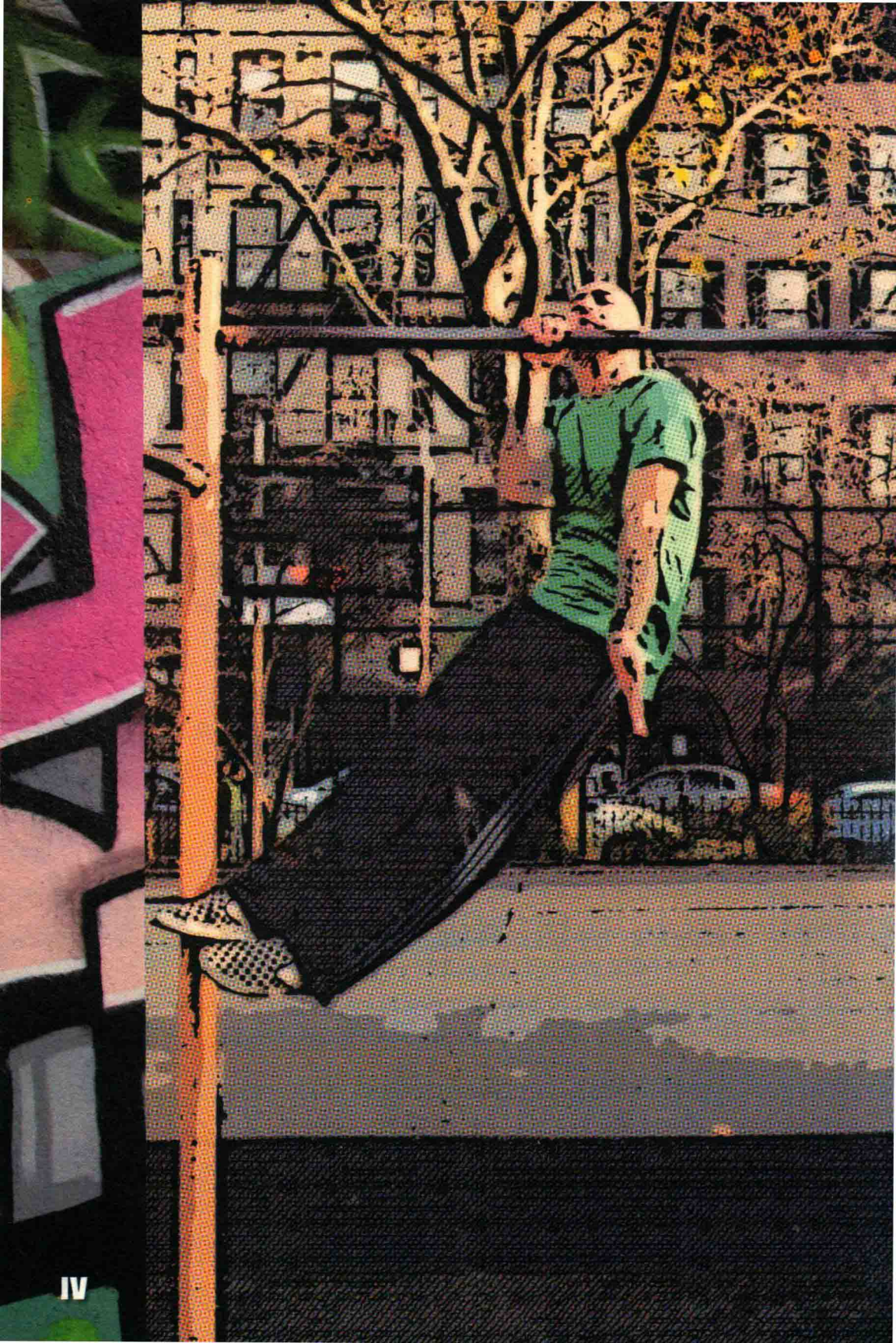
哎呀,我都替你高兴!你附近正好有个单杠,对吧?在健身房、公园、操场上?

那还在等什么?

*Paul Wade*

保罗·威德, 2012





# 目 录

引子 真相伤人	1
第一章 动手不动口	5
第二章 攻克臂屈伸	29
第三章 硬核训练	47
第四章 高级引体向上	65
第五章 进军双力臂	83
第六章 倒立与肩部健康	109
第七章 水平见真章	135
第八章 训练理念与单臂引体向上	155
第九章 单杠兄弟情	167
第十章 超越单杠	177
附录 训练示例	187
致谢	191
作者简介	193





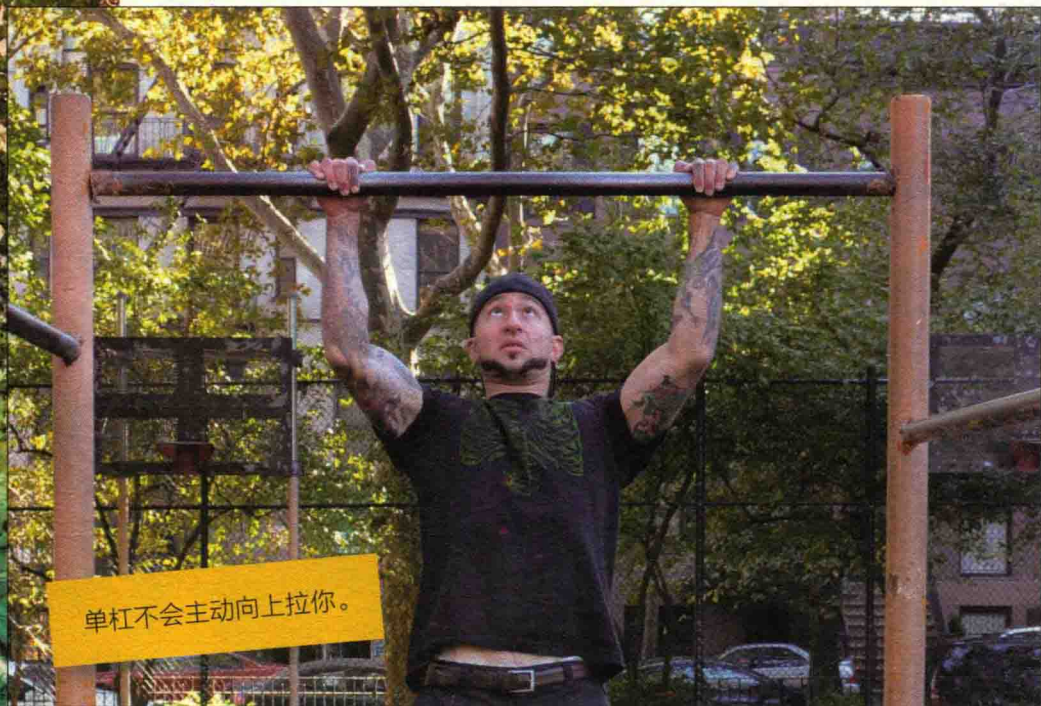


**当**我告诉人们，他们既不需要器械，也不需要成为健身房会员，就能练出平生最好的身材，你想必认为他们会欣慰。他们不用花辛苦钱甚至不用出家门就能健身——这本该是好消息！但往往事与愿违。我的忠告常常招致人们的失望甚至怀疑。它似乎简单到不像是真的。毕竟，如果不是健身房会员，没有器械，甚至都没有哑铃、杠铃就能健身，那为何我没变强壮呢？

好了，其实是这样的，健身不会自然发生——你得主动使它发生！办理健身房会员卡不等于健身，买一台跑步机或者置办一套锃亮的杠铃也不会使你变强壮。承认这些就意味着承认一切取决于你自己。认识到这一点殊为不易。接受这个责任就意味着，如果你身体走样，完全是你自己的错。但这也正是它的妙处所在——你不需要任何身外之物就能健身——你已具备了全部力量。如果你真正向往健康和强壮，就只有你自己才能限制自己。在通向伟大的道路上，唯一重要的是不断进取。你必须以此为乐。鼓起勇气，路变艰难时不要放弃。一旦出发，就绝不停止。

## 引子 真相伤人

真相在于，健身虽简单，却绝不容易——而且永远不会变容易。辛苦在所难免。有时你想停下来——甚至想哭。但只要你能挺过去，最终不仅会获得强壮的体魄，意志也会变得前所未有地强大。



## 单杠足矣

你真的不需要任何器械就能健身，不过如果你想找一个万能的训练器材的话，最基本的单杠就是首选。它是健身世界里最简单而又最多面的训练器材。

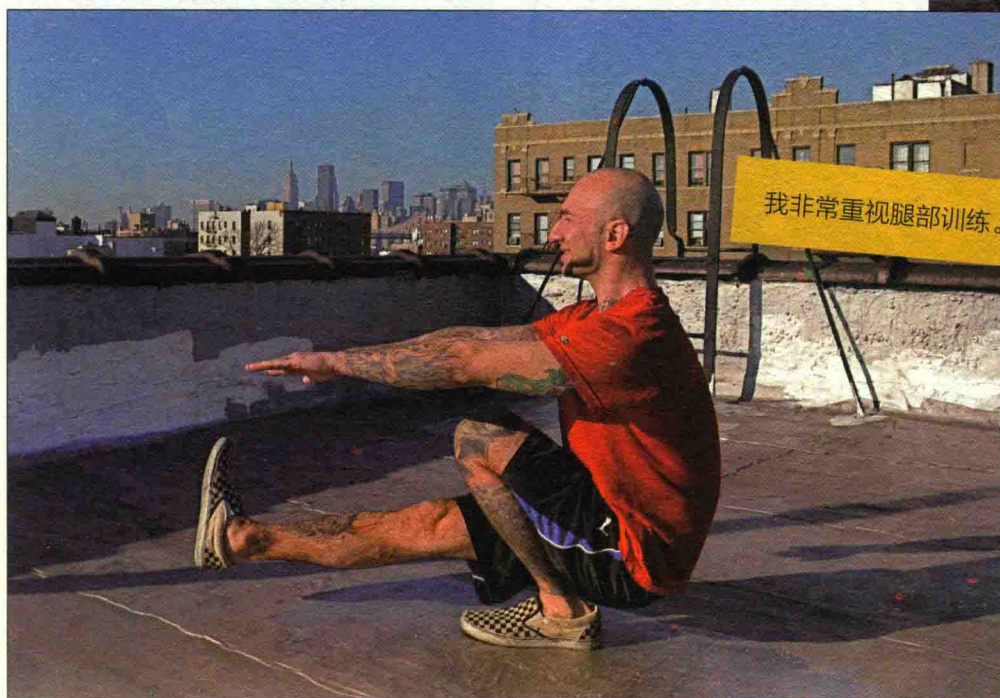
虽然单杠训练的世界有无限可能，但你能做的练习大致可以归为三类：引体向上、臂屈伸以及悬垂举腿。其他所有练习几乎都是这些基本动作的变式或组合。没错，基本动作只有三种，衍生出的无穷变式却可供你挑战终生。

## 至于腿呢

练单杠的家伙却有着瘦弱双腿的情况可谓司空见惯。在视频网站上随便搜搜单杠高手的精彩视频，你肯定能看到批评他们腿部肌肉不发达的评论。虽然对这些评论不必太当真，但任何运动员或者普通人，都能从下肢训练中受益匪浅。相信我，我非常重视腿部训练。我能硬拉两倍体重，双腿各做20次手枪深蹲，而且我还跑过马拉松——不过这本书是讲单杠的，而单杠是用来训练上半身的。

还有一点，虽然俯卧撑也是我最喜爱的练习之一，但我并不打算在这本书中囊括它们。俯卧撑系列应该自成一书！尽管在这里我也要讨论几个非单杠练习，但书中章节是围绕着单杠训练展开的。你可以自行把俯卧撑加入你的训练计划，不过只要跟着这本书走，不练俯卧撑其实也无妨。

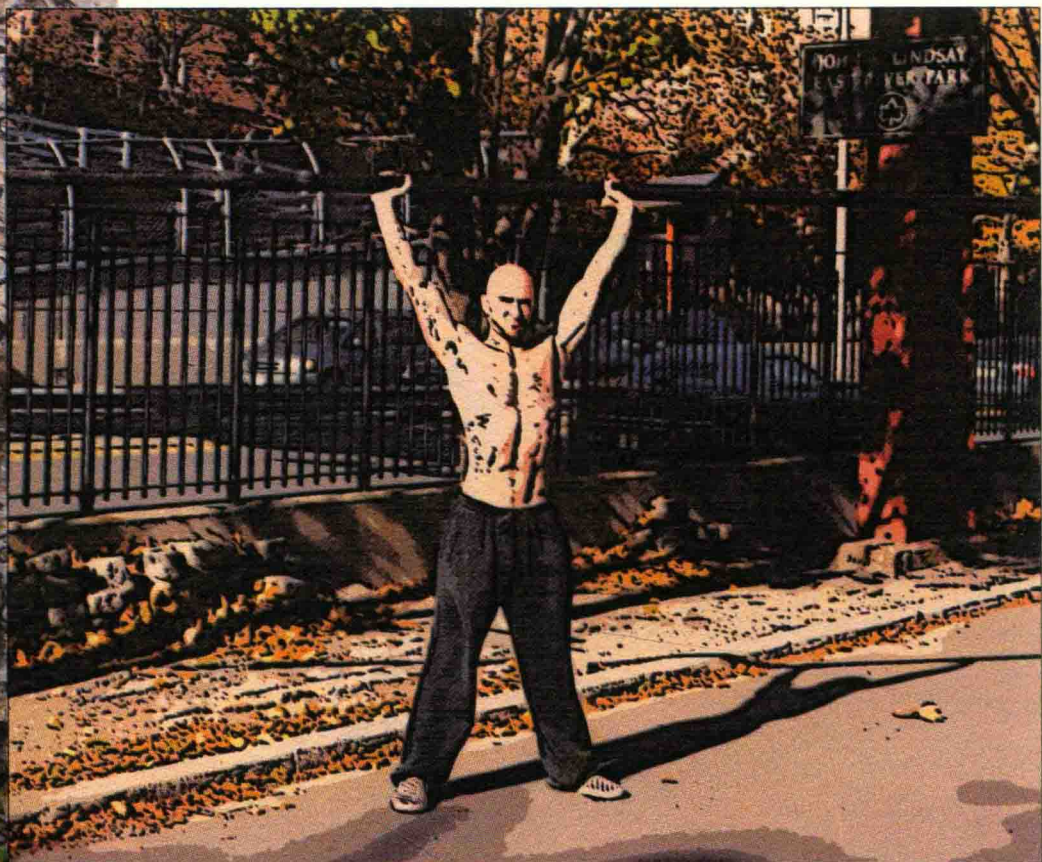
很高兴咱们一开始就达成了共识。



## 升级

我会把你所应知的一切都教给你，帮助你练出强壮有力的上身和搓衣板般的腹肌。如果你跟着我的计划走，保证你感觉好，表现好，形象更好。当然，你自身的努力必不可少。

那么只剩一个问题就是，“你准备好进入下一章了吗？”



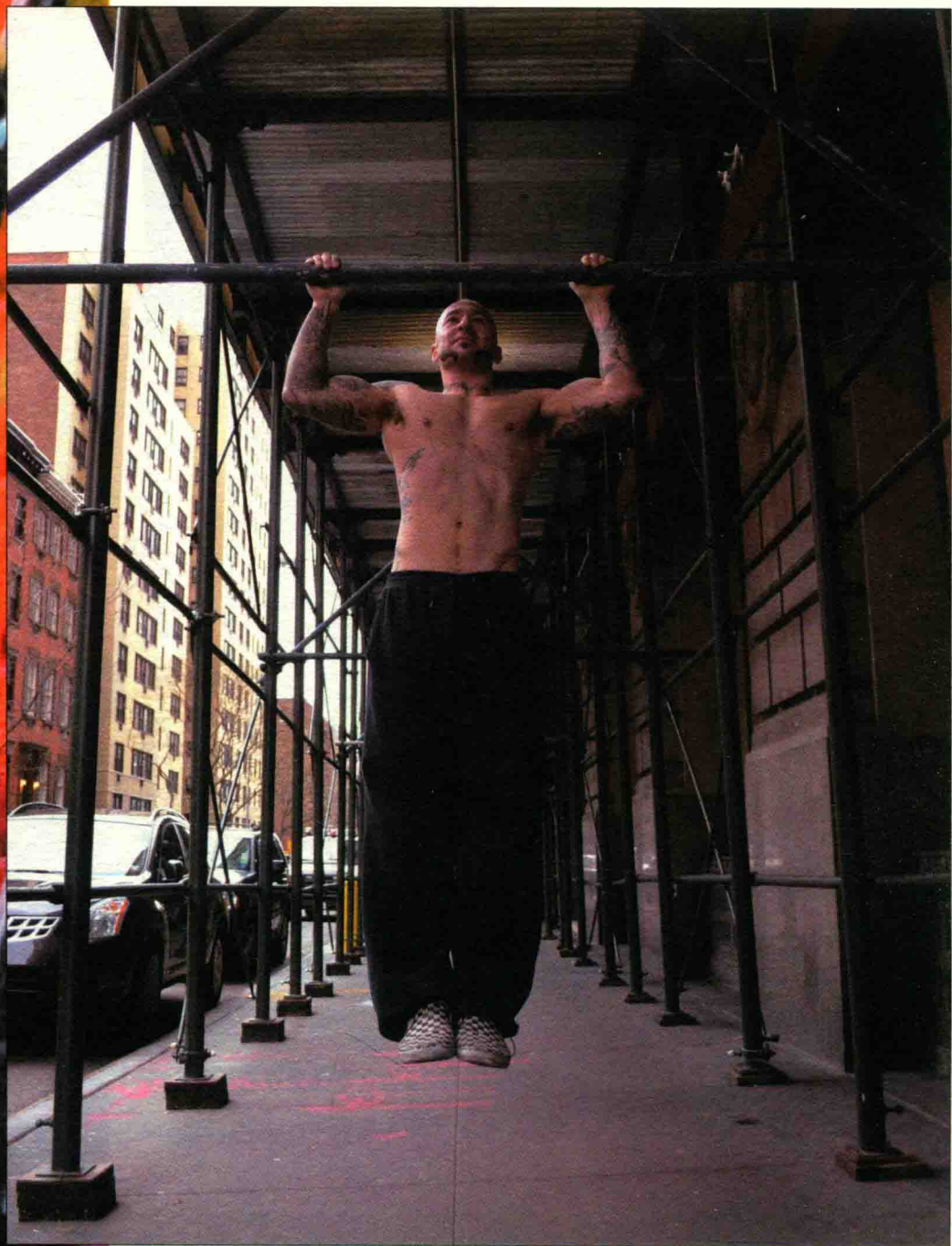


**我**拥有的第一件健身器材就是引体向上单杠。十三岁时得到了它，安在我卧室的门框上。当时我很轻，实际上当即就能做上几个反手引体向上。（反手引体向上即反手握杠的引体向上。）

虽然可靠的引体向上一直在我的训练计划里占有一席之地，不过多年以来，我还是花费了大量时间寻求新鲜的训练内容，尝试各种训练模式以求改进我的健身方式。出于对完美训练方法的渴望，我接连尝试了杠铃、哑铃、壶铃、重量机器、缆绳机器、稳定球、治疗球、沙袋、跳绳，所有能找到的器械都试了个遍。想必有过那么一种机器或者某种摇摆装置可以使我达到巅峰状态。但是，我绕了一大圈又回到原点，抛却一切重量、机器和其他“新发明”，代之以单杠和我自己的体重来训练上半身。

引体向上永远是我心目中排名第一位的练习，因为它是衡量或者培养力量的最纯粹的方式。引体向上面前人人平等，小个子和大块头同台竞争。这也是所有单杠健身的共性。

第一章 动手不动口



## 第一章 动手不动口

不管你自认为有多强，引体向上都会使你谦虚。单杠可以成为你最好的朋友或者最坏的敌人——这取决于你自己。不必多说，行胜于言。记住，不管你走了多远，前方总有未至之地。没有人能面面俱到，单杠训练的世界大过你的想象。不要相信那些纸上谈兵的人。你可以看遍健身视频，但除非你站在单杠下，真正开始“拉起”自己，否则永远体会不到个中滋味。

### 女士们，先生们



女性容易被单杠吓倒，但我向你保证，女人也可以驾驭引体向上！女士也许要多下一点功夫，不过每位健康女士都具备完成引体向上的潜力。

有些女士也许担心引体向上训练会把她们的体形变得过于粗壮。说不上有多少次我听到这种误人的谬论了。害怕引体向上会把你变得太强壮就好像害怕读书会把你变得太聪明。这真的只是一个给不愿意付出努力的人的借口。可惜的是，这一误解阻止了很多女性发挥她们的潜力。

没错，每一位女士都可以做引体向上！

## 第一章 动手不动口



真相是，大多数女士因天生的睾酮水平不高，所以很难增加肌肉。女性需要时间来培养做引体向上的力量（而肌肉也会随之而来）。你天生的体质使然，引体向上只会把你变得更结实和苗条，而不会让你的肌肉“过于发达”。这些年来在我的学员里，因为做不到而放弃的，远比因为变得太粗壮而罢手的多。



不论男女，如果你还做不了引体向上，不必担心——单杠依然是目前的首选。在向第一个引体向上努力的过程中，你可以使用单杠来帮你做到。

在高过头顶的单杠上，你可以做三种初级练习，作为引体向上的预备动作：屈肘悬垂、反向引体向上以及直臂悬垂。



## 第一章 动手不动口

这些女士都在做引体向上，而  
我们看到了不同的体型。

