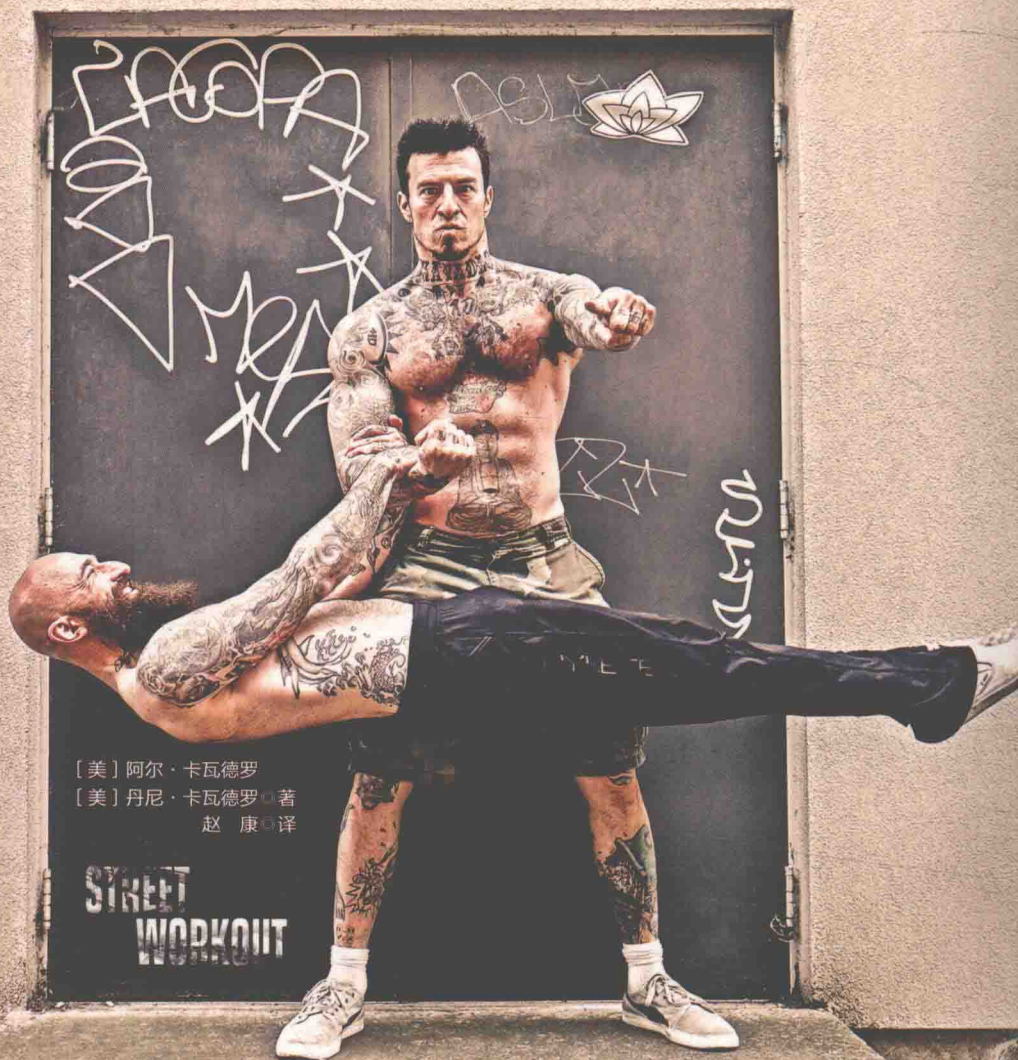


囚徒健身系列

《囚徒健身》作者保罗·威德郑重推荐

# 街头健身全书



[美] 阿尔·卡瓦德罗  
[美] 丹尼·卡瓦德罗 著  
赵康 译

STREET  
WORKOUT

从新手到街健强人的一站式进阶方案

八大类194种练习 ★ 全方位锤炼力量与技巧

北京科学技术出版社

**囚徒健身**  
系列

《囚徒健身》作者保罗·威德郑重推荐

# 街头健身 全书

## STREET WORKOUT

[美] 阿尔·卡瓦德罗 [美] 丹尼·卡瓦德罗◎著

赵康◎译

 北京科学技术出版社

声明:不同训练者的个人情况是不同的,需求也是千差万别的。你需要对自己负责,照顾好自己的身体。所有医学专家都认为,训练者在按照计划开始训练之前应该向医生咨询。

Street Workout

Copyright © 2016 by Al Kavadlo and Danny Kavadlo

Published by Dragon Door Publications, Inc.

5 East County Road B, Suite 3, Little Canada, MN 55117, USA.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

Translation Copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:01-2016-7390

## 图书在版编目(CIP)数据

街头健身全书 / (美)阿尔·卡瓦德罗, (美)丹尼·卡瓦德罗著;  
赵康译. —北京:北京科学技术出版社, 2018.11

书名原文: Street Workout

ISBN 978-7-5304-9799-9

I. ①街… II. ①阿… ②丹… ③赵… III. ①健身运动 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第181742号

## 街头健身全书

作者: [美]阿尔·卡瓦德罗 [美]丹尼·卡瓦德罗

译者: 赵康

策划编辑: 刘超

责任印制: 李茗

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: 720mm × 1000mm 1/16

版次: 2018年11月第1版

ISBN 978-7-5304-9799-9 / G · 2807

责任编辑: 袁建锋

图文制作: 天露霖文化

封面设计: 异一设计

出版发行: 北京科学技术出版社

邮 编: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

印 张: 21.75

印 次: 2018年11月第1次印刷

定价: 89.00元



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

生活是不可思议的。不起眼的举动可以激发狂野的风暴。一线希望可以变成炽热的激情照亮世界，一个念头可以触发思想的洪流，一次偶遇可以建立最深厚的友谊。创造力激发了新式的审美和洞察力。我们对世界的理解远不够深刻，事物之间相互作用形成的网络潜藏在表象之下。

我们想要知道，我们为什么要做一些事，我们从哪里来，要到哪里去……

我和两位杰出的男人——阿尔·卡瓦德罗和丹尼·卡瓦德罗——之间的友谊也经历了同样的过程。

是保罗·威德把卡瓦德罗兄弟带到了我的意识世界。他们是一对又高又瘦的、引人注目的、有文身的、肌肉异常发达的兄弟，他们用他们的体操风格为《囚徒健身2》增色不少。他们的人体旗帜——矗立在与阿尔·卡彭（Al Capone）和鸟人（The Birdman）曾经经常出没的相同的恶魔娱乐场上——标志着一个新的“乐队”已经登上舞台……

保罗·威德再一次推动了情节的发展——他向我推荐阿尔的作品并建议我出版。所以，我研究了阿尔……

我发现的不仅仅是阿尔本人，而是一个不同的世界……

我发现，阿尔是一位艺术家，他的首选媒介就是他自己的身体。体操意为“优美的动作”，而阿尔每天都在原有的基础上重新塑造自己，就像持续的艺术创作那样。现在，这些艺术品需要一个平台以最好地展示自己——这个平台本身也变成了艺术品的延伸。对他而言，阿尔选择利用涂鸦的建筑、脚手架和破损的砖墙——即纽约的“街头”——来展示自己。哪里是阿尔最喜欢的训练地点？汤普金斯广场公园（Tompkins Square Park）——那里的厕所门一度被拆下来，以减少当地瘾君子的定期造访。

作为他的艺术的一部分，阿尔树立了一种面带微笑的、快乐的禅宗信徒般的形象——即使在他完成这个地球上最具难度的动作——诸如单臂引体向上或前水平时也是如此。然而，隐藏在充满禅意的笑容之下的，却是强烈的意志、强大的内驱力和一种要把事情做得恰如其分的狂热承诺。和几乎所有伟大的艺术家一样，阿尔的脚步永不停歇……

阿尔是通往一个全新世界的大门吗？那是被称为“街头健身”的文化和国际网络。如果阿尔当前的背景是纽约，那么他的全球视野可以通过“街头健身”定义……他和

他的哥哥丹尼引领了街头健身的潮流。他们的这本书不仅是该运动的一首赞歌，而且一定会成为该运动的圣经……

作为一个热衷于分享健身领域最佳作品的出版商，我喜欢与那些“全能”的作者合作。作为“全能”的作者，他们融合了许多特质：他们带来了创新和洞察力；他们富有创造性、思想深刻、兴趣广泛；他们言行合一，而且气质高雅；他们是天生的领袖；他们是意志坚定的、娴熟的自我推动者；他们的写作风格散发着个性化的、独特的、有别于他人的声音；他们拥有一批强大且忠诚的追随者；他们了解自己的内在需求，对新思想保持开放的态度并接纳它们；他们对自身的技艺和健身实践的方方面面充满热爱。最后，与他们一起共事是一种快乐。

这样的人很难找到吧？是的，非常难。要求太高了吧？是的，非常高。你找到一些这样的“全能”作者了吗？哎呀……是的，是的，我找到了……阿尔·卡瓦德罗就是其中之一……

所以，我不禁为自己叫好，并很庆幸采纳了保罗的建议，使阿尔成为一名龙门出版社的签约作者。正如我们所说的，不起眼的举动可以激发狂野的风暴……我们已经与阿尔一道，出版了一系列精彩的书籍：包括《升杠》(*Raising the Bar*)、《推向极限》(*Pushing the Limits*)、《拉伸你的界限》(*Stretching Your Boundaries*)、《禅心与强壮的身体》(*Zen Mind, Strong Body*)。而现在，他与哥哥丹尼合著的这本街头健身题材的书成了新的里程碑……

这算不上一个惊喜。然后，当保罗·威德和我正在为我们的渐进式体操认证(Progressive Calisthenics Certification, 简称PCC)项目寻找一位天生的领袖时，我们选择了阿尔……他继而招募了丹尼，一起宣扬新式的、自重训练的福音。

从一开始，阿尔和丹尼就完美地推出了渐进式体操认证。自2013年6月首次举办以来，渐进式体操认证已经无可争辩地成为徒手体操训练的黄金标准——它的地位是无可比拟的。而且毫无疑问，在我心中，它将继续成为全球范围内获得最佳自重训练指导的平台。阿尔和丹尼的激情、谦逊、关怀、和蔼、善良、知识和技巧激励了成千上万的健身者投身其中，他们传播神奇的徒手体操文化的佳话得以流传。这是一件了不起的事情……

这本书包含了我从阿尔和丹尼的工作室中体验到的氛围和精彩的教学内容。你可以看到他们在执教过的几乎所有国家拍摄的非凡的照片，这些国家包括中国、意大利、德国、瑞典、爱尔兰、英国、澳大利亚、荷兰和美国……“丰富”一词不足以形容这些富有创意的技艺照片的广度和深度——它们棒极了。

现在，发生在我生命中的最好的事情之一，就是与丹尼·卡瓦德罗先生成为好朋友——并见证了这位巨人在龙门社区的成长和崛起。而且，兄弟俩能够同时满足我对“全能”作者的描述是多么不寻常。因为毫无疑问，丹尼也是一名“全能”作者。

对大师阿尔来说，丹尼是一个完美的衬托。他具有威慑力的怒容、毛发竖立的肌肉、专注的表情和夸张的姿势，掩饰了一颗金子般的心以及对他的人类同胞的深切的爱。当丹尼微笑时，他就点亮了训练场。当丹尼急切而抑扬顿挫的浑厚声音穿透训练场时，他的激情会点燃每个学员。这样的画面会让你感受到十足的快乐。太棒了……太棒了……

和阿尔一样，他是一名多么棒的教练啊！丹尼会用一种具有感染力的、狂喜的咆哮，庆祝每一个学员的每一个成就，针对他们的成就，丹尼的咆哮回响着真正的兴奋和快乐。和阿尔一样，丹尼会通过细致入微的观察和巧妙的提示，激发出每个客户的潜能。接受丹尼指导的人无不收获颇丰……

是的，丹尼心中有魔鬼——我们不都有么——但是，他是生活中的乐天派。我曾开玩笑说，丹尼会把最坏的情况视为“十分之一杯”——但是，他的杯子在大多数时候更像是“装满了十分之九”。我喜欢！

丹尼同样是一个多才多艺的艺术家、一个有创意的人、一个改革的发起者和一位非常有文化的绅士。他同样在龙门出版了大量书籍，包括《每个人都需要训练》(Everybody Needs Training)、《钻石切割的腹肌》(Diamond-Cut Abs)和《力量准则》(Strength Rules)，这些作品展现了他的独特的、炫酷的创造力。丹尼懂得如何在充满欺骗性的健身商业中切入事物的本质。他以一种一针见血的、令人信服的、同时又是有趣的方式，猛烈地抨击补剂和包装食品行业的谎言。他会指出，你在训练中需要做什么才能获得真实的、持久的效果——并持续地获得它们。

说到“身体力行”……丹尼本身就是一个移动的广告牌，他诠释了只借助徒手体操训练就能达到的大师高度。丹尼就是一个这样的样本——但是，他同样秉承了“一分辛劳，一分收获”的传统认知。坦白地说，丹尼在年轻时沉沦于愚蠢的训练和饮食，但现在，他自己的身体可以证明：他已经把训练这些事弄明白了！

经过多年的酝酿和创作，兄弟俩首次合作出版作品。他们两个在渐进式体操认证工作室中就像摇滚明星一样闪耀。但是，一本书是一个整体而非简单的拼凑……兄弟两人都有非常鲜明的个性、写作风格和表达方式。要成功地把两个伟大的艺术家融合到一本浑然一体的书中是一大挑战。

好吧，我在这里透露一下，兄弟俩已经成功了……

这是一本定义了一种潮流的、具有里程碑意义的书籍——它是珍贵的宝石，对铁杆粉丝和毫无经验的初学者来说都是一本必备的参考书。兄弟俩将其创作出来——但其中的艰辛远非你看到的部分所能涵盖。我可以这么说，他们在全球几十个渐进式体操认证工作室的执教、他们之前在龙门出版书籍的经验、他们通过发表博客和文章与他们的支持者的持续互动，以及他们对新观点的不断融合，已经把他们的水平提升到了令人眩晕的高度。

阿尔和丹尼也在认真倾听既而成长。他们已经付出了很多——也已经收获了不菲的回报。这本书正是他们不懈努力取得的辉煌成果。

无论是推力、拉力、深蹲、前屈和桥的基础进阶部分，还是完成地面支撑、杠上移动和人体旗帜所需的技术和技巧章节，以及包含了训练评估和训练模板的计划部分，都系统地展示了清晰、精准、智慧、创造力、幽默和激情的统一，这本书已经成了兄弟俩的标志。

祝贺你们的杰作，阿尔和丹尼——谢谢你们出现在我的生命中。

John Du Cane

约翰·杜·凯恩

龙门出版社创始人兼首席执行官

# 作者笔记

亲爱的读者：

毫无疑问，街头健身运动已经席卷全球。从纽约的街头巷尾，到欧洲的鹅卵石街道，再到澳大利亚的内陆，这种现代街头体操的爆发之势毋庸置疑。我们感到非常幸运，并感激能在它的崛起中发挥了一些作用。我们同样感谢有这样宝贵的机会与来自这个星球上的、如此众多的体操爱好者联系在一起，不管你是经由社交媒体，还是通过龙门广受欢迎的渐进式体操认证课程。我们这些热衷自重训练的人经常会一见如故。体操训练者素以能够相互支持和传播积极的态度著称。

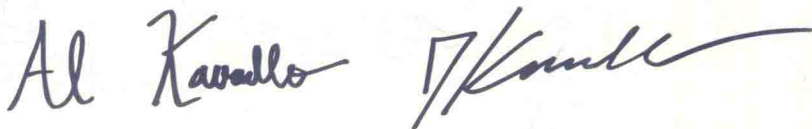
在过去的几年里，我们有幸跨越四大洲、在超过 10 个国家的数十个城市里教学。徒手体操把我们带到了从未想过会到达的地方，并把许多素未谋面的了不起的人带到我们的面前。你手中的这本书不仅是最全面的街头体操练习和以往进展的汇总，而且是我们经验的结晶。

本书中的图片精选自数年的课程。它们汇编自我们的多次旅行、我们的互动训练，以及我们去你的家乡时与你结识时的互动。街头风格的训练所带来的兴奋和快乐，只能建立在我们与你们分享经验的基础之上。

我们之前都写过徒手体操方面的书籍，但是我们中的任何一个人从未参与过如此震撼的项目。虽然其中的一些练习看上去很熟悉（基础训练总会得到更多的强调），但其他练习对你来说可能是全新的。多年以来，我们改进了教学，获得了一些新的锦囊妙计。在生命消逝之前，我们的工作不会结束。

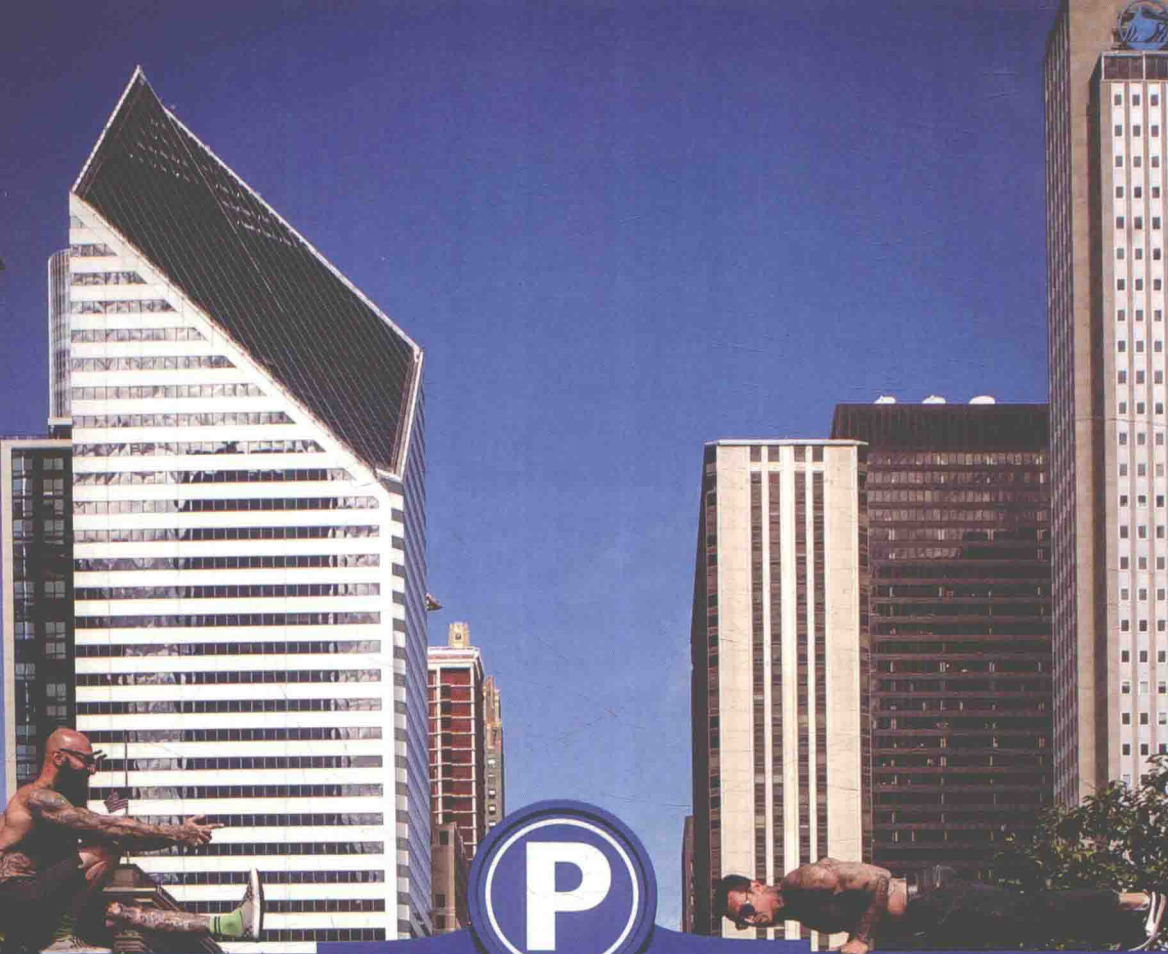
请欣赏这本书。运用它，挑战它，拓展它，并使它的内容成为你自己的东西。我们唯一的希望是：你热爱使用它就如同我们热爱创作它一样。

你的朋友，

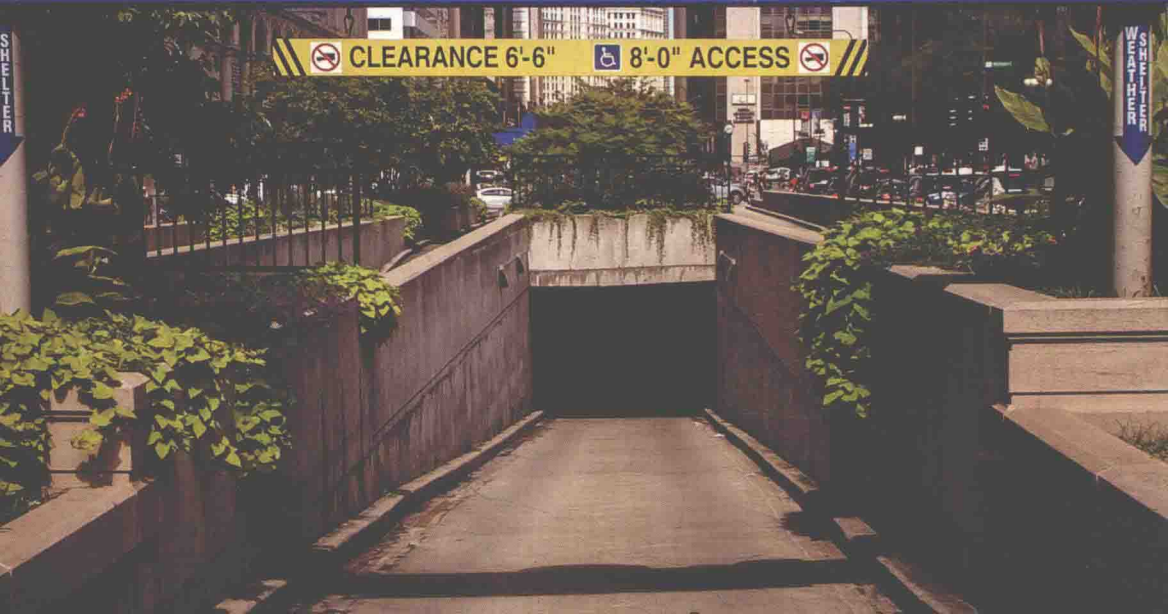
The image shows two handwritten signatures in black ink. The first signature is 'Al Cavallero' and the second is 'Dani Cavallero'. Both are written in a cursive, flowing style.

阿尔·卡瓦德罗  
丹尼·卡瓦德罗





MILLENNIUM GARAGES  **Grant Park North  
Parking Entrance**  MILLENNIUM GARAGES



# 目 录

## 第一部分 什么是街头健身?

- |               |    |
|---------------|----|
| 第 1 章 街头健身的起源 | 3  |
| 第 2 章 街头健身文化  | 7  |
| 第 3 章 街头健身训练  | 11 |

## 第二部分 基础训练

- |            |     |
|------------|-----|
| 第 4 章 推力训练 | 17  |
| 第 5 章 拉力训练 | 57  |
| 第 6 章 深蹲训练 | 89  |
| 第 7 章 前屈训练 | 121 |
| 第 8 章 桥训练  | 145 |

## 第三部分 技能和“诀窍”

- |               |     |
|---------------|-----|
| 第 9 章 地面支撑    | 167 |
| 第 10 章 高级单杠练习 | 209 |
| 第 11 章 人体旗帜   | 239 |

## 第四部分 训练计划

- |               |     |
|---------------|-----|
| 第 12 章 训练评估   | 277 |
| 第 13 章 街头训练   | 279 |
| 第 14 章 训练计划模板 | 293 |

## 第五部分 额外的奖励

第 15 章 提问阿尔	299
第 16 章 丹尼的“要”和“不要”	311
第 17 章 自制后院单杠	323
第 18 章 走上街头	329
致 谢	335
关于作者	337

## 第一部分

# 什么是街头健身？



#aerereal

TIMES SQUARE

SEE IT NOW.  
REMEMBER  
IT FOREVER.



Disney  
**THE  
LION  
KING**  
THE LANDMADE  
MUSICAL EVENT

85 Minutes  
Broadway & 45th

PROVIDE TO  
KENT  
AWA  
VORN

THE LION KING  
THE LION KING  
THE LION KING

SAO B  
DUNEP

MEET US  
INSIDE ON THE  
3RD LEVEL

1640099C

## 第1章

# 街头健身的起源

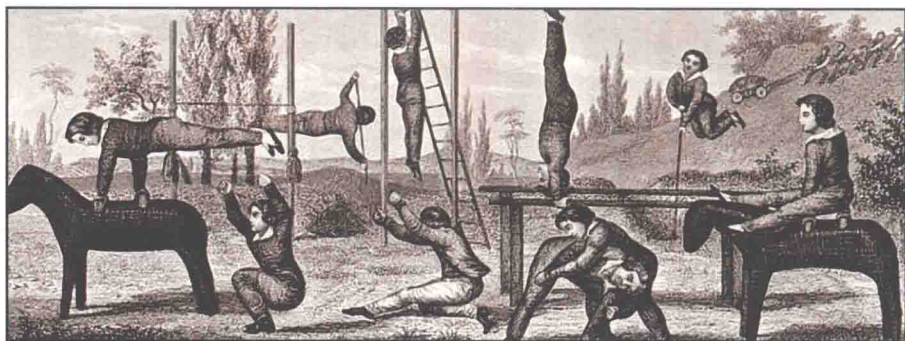
**最**初，人类是爬行的。稍后，我们狩猎，我们攀爬，我们玩耍。我们做了很多事情。

早期的人类无时无刻不在使用他们的手臂、腿和整个身体，将自己的身体“拉”到树上采摘水果，或者为了每周的盛宴而吊起一头猛犸象的尸体。在为生存而战的年代，人们不存在孤立的身体部位。人们也不会去刻意训练跳跃或冲刺，因为这本身就是“腿主宰的时代”。人们强化腿部力量是因为如果他们不这样做的话，一只剑齿虎就会将其撕裂。

快进几千年，我们会发现人类正在建造狮身人面像、巨石阵和万里长城。在只能依靠原始的身体力量去移动巨石的时代，我们拥有这种力量。在那样的时代里没有孤立训练一说，朋友们，只有全身协调一致地发力。相信我，这些缔造者都没有在健身房里做过  $3 \times 10$  的哑铃锤式弯举。

雅典卫城 (The Acropolis)、镰仓大佛 (The Great Buddha of Kamakura)、布鲁克林大桥 (The Brooklyn Bridge)，为了精心设计和建造这些惊人的建筑，我们的祖先并没有使用任何现代健身房的设备来塑造身体。事实上，他们建造了这些惊人的建筑，是因为他们懂得（从建筑学的角度来看）杠杆作用——这也是体操训练的关键原理之一——来帮助他们创造令人难以置信的事物，无论是一座宏伟的金字塔，还是雕塑般的人体。

不使用外部的阻力器械来训练身体的方式被称为体操。它自人类起源时起就已经存在了。体操，或称为自身体重训练，是最古老和最高贵的锻炼方式。推、拉、蹲这样的动作已经被刻写在我们的基因之中。在现代健身房诞生之前，只使用我们的身体作为阻力不仅仅是最好的训练方式，也是唯一的方式。难怪我们中的许多人会因此感到兴奋，受到启发和激励。事实上，现代健身房（有时被称为“环球健身房”），以及它的所有花招，诸如双角背阔肌下拉机、闪亮的拉力器夹胸机和数字化的固定自行车，都是 20 世纪的发明。但体操是历久弥新的。



这并不是说以前不存在健身房。它们确实存在，但不是现代意义上的健身房。最早的古希腊健身房（或“体育馆”）只包含自重训练。仅有的器材也都是与自重训练相关的，比如平行双杠、攀爬的绳子和跑道。事实上，“体操”一词来源于古希腊，大致翻译为“优美的力量”。有趣的是，这些健身房同样教授智慧、哲学和语言学。



在我们成长的年代里，环球健身房已经成为健身行业的标准。虽然很奇怪，但却是事实。谢天谢地，在 20 世纪 80 年代我们的青春里，我们太年轻，也没有钱造访健身房。我猜在我们还是孩子的时候，我们的幸运来自于极简风格的训练不是一种潮流，而是我们唯一的选择。我们的健身之旅始于俯卧撑和引体向上比赛。事实上，在我们的奇幻历险开始的时候，我们拥有的唯一设备只是一根门上单杠。并且它只是一截管子，完全不同于今天加工出来的、预制件组装的、符合人体工学的、在零售企业出售

的那种简单杠。伙计们，我们都喜欢原始的单杠！

多年来，我们注意到，数量众多的大型健身连锁店无处不在。我们甚至在其中的一些连锁店中工作过（嘿嘿嘿——每个人都需要以某种方式谋生）。但是现在，在全球范围内，健身文化似乎正在回归本源。我很高兴看到这种现象。这种复苏，即街头健身运动的兴起，带来了你根本无法在现代的大型健身房中找到的元素。这些元素不仅包括自重训练的优雅简洁、户外运动的壮美，以及拥有一个真正自我打造的身体的权利，而且包含与极限体操训练有关的强悍的力量绝技。

街头健身的即兴元素也同样吸引人。当你利用身体周围的事物，而不是利用设备制造商告诉你使用的东西时，你就唤醒了头脑中创意性的、甚至是艺术性的那部分意识。有别于商业健身房的会员使用多种上千磅重的器械每次只能锻炼一组肌肉，我们可以着眼于栅栏、路牌或一根杆子，并当场提供十几种全身性的练习。难怪那么多人已经彻底放弃了健身房。

观察并利用周围事物的能力，是一种正在消失的人类本能。我们的眼睛时常注视着 GPS 导航器中，我们的双手因为给不在身边的人发送手机短信而受到束缚，实际上接触一下周围有形的事物是一件令人愉快的事。人们去健身房时，会跳上一台跑步机并盯着电视屏幕，看上去没有任何现实的存在感。但是，当你在现实环境中使用你的握力时，你就能感觉到，你活在这里，活在当下。而且这种感觉很棒。当健身界看起来除了孤立练习造就的臃肿肌肉以及不切实际的用途之外一无是处之时，街头健身就是一股新鲜空气。结束压抑并解放你们的思想吧，兄弟姐妹们！

我们知道，让一名新手去当地的公园里训练可能有点吓人。但是，不要害怕，社区是令人向往的。不同于健身房，这种“俱乐部”是免费的。我们欢迎所有人。

