

# 高强度训练

## HIGH-INTENSITY TRAINING

[美] 丹·特林克 (Dan Trink) 著

王旭 张晁赫 译

更短时间、更强烈的运动感觉、更巨大的身体变化  
让能量在停止训练后持续燃烧

- 解析身体素质评估方法与**8个基本运动模式**
- **758幅**连拍图分步解析训练动作
- 提供包括简易与进阶训练的**300个训练课程**
- 定制个性化减脂、增肌、局部肌肉塑形、动作模式优化、运动表现提升、自我挑战训练方案



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 高强度训练

## HIGH-INTENSITY TRAINING

[美] 丹·特林克 (Dan Trink) 著

王旭 张晁赫 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高强度训练 / (美) 丹·特林克 (Dan Trink) 著 ;  
王旭, 张晁赫译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018.5  
ISBN 978-7-115-45362-4

I. ①高… II. ①丹… ②王… ③张… III. ①运动训  
练—研究 IV. ①G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016531号

## 版权声明

Copyright © 2015 by Dan Trink

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

## 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

高强度训练是一种单次训练时间短、训练安排非常灵活的训练方法。本书由美国举重协会的运动表现教练丹·特林克专业打造,系统地对高强度训练的概念、身体素质评估方法、训练规则、饮食恢复、训练安排等内容进行了讲解。本书还以真人示范图解的方式,对满足增肌、减脂、强化核心功能等不同训练需求的300个训练动作的技术要点及其对应的300个完整训练课程进行了详细介绍。此外,本书针对不同水平的锻炼者,提供了训练课程的简易选项和进阶选项,并提供了锻炼前的热身运动和锻炼后的缓和运动计划,旨在帮助锻炼者安全训练、避免损伤。不论是希望提升运动表现的运动爱好者,还是想要获得理想身材、挑战和突破自我的健身爱好者,都可以从本书中获益。

- 
- ◆ 著 [美] 丹·特林克 (Dan Trink)
  - 译 王旭 张晁赫
  - 责任编辑 李璇
  - 执行编辑 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>  
北京市艺辉印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 22 2018年5月第1版  
字数: 642千字 2018年5月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-4066号
- 

定价: 98.00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

# 译者序

Joel Jamieson 曾在其著作 *Ultimate MMA Conditioning* 中写到：“如果你想成为一名斗士，那就应该向斗士那样去训练！”

在近几年的体能训练讨论与研究中，无论是在大众健身领域还是竞技训练领域，功能性体能训练与力量训练是两个热点话题。在译者刚刚接触体能训练时，功能性训练开展得如火如荼，仿佛不在自己制定的训练计划中加入几个瑞士球、弹力带等小器械组合训练动作就不能称为体能教练。在运动员完成一个周期的训练后，译者非常沮丧地发现：虽然运动员发生损伤的风险下降了，但因缺少力量的支撑，运动员专项成绩并未得到持续增长。在备战2016年里约奥运会的期间，通过学习一些成功的训练案例并总结自己的失败训练经历，译者发现：功能性训练与传统的体能训练只是两种训练工具，没有好坏之分——归根结底，训练目的决定训练方法与手段。

丹·特林克是一名美国举重协会的运动表现教练，所以当翻阅本书时，您会发现本书的大多数动作都是从抓举、挺举中分解出来的：如庖丁解牛一般，从简单的肩部推举到复杂的完整挺举动作，从简单的相扑硬拉到困难的单腿罗马尼亚硬拉，动作间无不透露出作者对举重项目的推崇与对力量训练科学的尊重。相信您在阅读完本书后会以对杠铃为主的力量训练方法有更深一步的了解。本书不仅介绍了300个练习动作，还将书中所有动作整合起来，设计了300次训练课程。在传统高强度训练中，我们用心率来评价运动强度，与传统高强度训练不同的是，本书通过采用训练参数进行运动强度评价，即在规定时间内增加训练次数、组数和负重，以达到增加强度的效果。与此同时，我们也可以通过在练习组间监测脉搏来评价训练者的训练强度。

本书整体分为三大部分、8个章节。第1章是基础准备，以高强度训练为背景，分别从科学原理、训练原则、饮食恢复、基础动作模式、动态热身练习等方面进行了简单介绍。第2章、第3章、第4章、第6章、第7章根据不同的训练目的（减脂、增肌、单关节练习、核心区训练、动作模式的“推、拉”练习），提供了不同的训练动作与训练课程。第5章与第8章是对其他章节所学习动作的运用章节，读者可在保证技术正确的前提下检验与提高身体能力。

本书的最大特点是每次训练的时间较短（30分钟），且训练安排非常灵活，非常适合大众健身与军事体能训练。练习者可以根据自己的能力情况选择进阶与简易练习，并且可以根据自己的训练需求选择不同章节的练习。当然，专业运动员也可以根据运动专项的需要选择针对性的训练动作进行练习。本书的优点是通过分析与分解举重项目的专项动作，使训练动作更加复合力学传递特点，使训练内容更为丰富。因为现代体能训练更加突出因人而异，所以译者认为如果基础准备章节能增加一些动作筛查与纠正练习、灵活性与稳定性评价的内容，在第三部分（第5章和第8章）增加一些有氧与无氧能力评价与训练内容，本书将会更加完善。

翻译与校对工作是非常繁琐与复杂的，但是翻译与校对工作也是系统学习、培养逻辑的优选之法：自上而下地表达，自下而上地思考。在本书的翻译、校对学习过程中，译者更加了解力量训练的研究价值，让自己在今后的训练指导工作中有了更多选择。非常感谢国家体育总局体能训练中心王雄老师一直以来对我的无私帮助，他严谨的工作态度与闪光的人格魅力一直让我非常敬佩。另外，非常感谢人民邮电出版社对本书出版工作的大力推动。

训练的目的在于享受生活，希望通过阅读此书可以给健身教练、运动员传递更多、更丰富的专业知识。

最后，在跟随此书训练之前，译者希望向读者提出以下几条训练建议。

1. 确定您的身体没有任何疼痛。
2. 确定您的身体功能不存在功能障碍。
3. 根据您的训练目的，合理安排训练动作。

王旭、张晁赫

致里基·琼和亨利

# 致谢

---

我从来没有发明过任何一项锻炼或训练。我只是将从别人身上学到的东西以对我有意义的方式组合在一起。因此，我想要感谢所有优秀的老师、教练、训练员和其他一些人，他们花费大量时间和精力把他们认为重要的运动、营养和健康知识传授给我，尤其是纽约 Peak Performance 训练机构的乔·多德尔和爱德华·威廉斯，他们在过去5年担任我的导师。对我产生积极影响的教练、训练员、医生、运动员和教育者非常之多，如果他们名字列出来的话，可能会占据本书的一半篇幅。我对他们充满感激之情。我不希望单独提几个名字而遗漏其他人，所以我只能这样说：如果我们曾经在教室里、健身房里、电话里、研讨会中一起共度时光，或者甚至只是在参加健身产业高层峰会或者博览会时，在走廊简短交谈了几句，那么我都要感谢你抽出时间来与我分享你的知识、想法和激情。

我从训练实践中所学到的东西不逊于从书本、课堂和研讨会所学到的东西，甚至更多。提到训练，我还想感谢多年来遇到的一些优秀训练搭档，包括凯尔·菲尔茨、爱德华·威廉斯、亚当·科普兰、安东尼奥·巴尔韦德、萨姆·丹尼斯，以及我在健身房遇到的许许多多乐于指点和鼓励我或者给我细微帮助的人。你们对本书同样产生了非常重要的影响。

此外，我要感谢人体运动出版社的所有参与人员，尤其是汤姆、安妮、泰勒和尼尔，他们孜孜不倦、乐此不疲地将一大叠繁冗的手稿变成一本结构清晰、简洁易懂的书奉献给读者。

最后，我能有今天的成就离不开家人的支持。所以，我想要感谢我的父母，亚历克斯和朱迪，他们给予我永远的爱和支持。我还要感谢我的妻子里基·琼和儿子亨利，他们对我的信心让我对自己满怀信心，并教会我力量的真正意义。

# 前言

在健身领域，高强度训练（HIT）是争议较大的训练方法。高强度训练爱好者对形式多样、内容有趣的高强度训练赞不绝口。由于绝大部分高强度训练的持续时间都不超过 30 分钟，可以轻松安排在繁忙的一天中，使之大受欢迎。最重要的是，高强度训练的效果非常令人惊讶。爱好者不论在身体塑形（尤其是减脂）和运动表现上都会经历巨大变化，这是他们在更传统的力量训练或有氧运动计划中看不到的。

当然，也有人抨击高强度训练，他们声称这些训练计划给新手过快、过猛地施加压力，从而引发严重的伤害。或者认为由于不遵循久经考验的、可靠的训练进程，这些爱好者将会成为健身房里“泛而不精的人”。这些抨击者可能会说，高强度训练者在力量训练的任何方面都不会取得优异成绩，无论是移动巨大重量的能力，还是发展可应用到田径赛道或球场中的体育运动专项技能。

但是，如果有这样一个训练计划，它既具有传统方法的优势，又能提供高强度训练的好处，那该有多好！它包含的训练既快速、令人兴奋、变化多样，又安全、高效、科学，确保你将逐步获得严密的训练计划所能提供的各种最重要的益处。

你手中正在翻阅的这本书，就为你提供了这样一个训练计划。

本书共包含 300 项独特的训练，旨在让你更健美、更健壮，并帮助你提升运动能力。每项训练都设计为在 30 分钟或更短时间内完成，完美融合了传统训练和高强度训练的优点。

尽管你从一开始就需要艰苦训练，但是本书会让你的训练尽可能安全。为此，在每项训练之前都设置了动态热身步骤，确保你的肌肉已经做好准备。

本书还加入了“基础准备”一章，教你掌握基本的动作模式，这是本书中的每项训练的基础。本书将在营养方面提供一般性指导，让你为每项训练正确饮食。此外，本书还提供了过度训练的警告性征兆。如果你是经验丰富的训练者，可以跳过这一章，直接进入要求更高的训练。但即便是经常光顾健身房的人，在经历基础训练之后，不管是体形还是技术，都会有长进。

在做好基础准备之后，你会注意到本书的每一章都着重于实现一个特定的目标。在“终极减脂”这章（第 2 章），你将使用更大的重复次数、更轻的重量（或者甚至仅利用自重）和更快的节奏，以适应许多在本书中重复出现的运动模式。在“变得健壮”这章（第 3 章），你需要增加杠铃片的重量，以提升力量水平。在“局部肌肉增强训练”这章（第 4 章），每项训练专注于发展一个或两个肌肉群。这种方法让你锻炼出更多肌肉，以及专注于你想要改善的身体的任何特定部位。

要想开发负荷能力和整体健壮水平，“最艰难的训练”这章（第 5 章）将挑战你在有效地执行协调动作的同时试图克服疲劳的能力。“核心训练”这章（第 6 章）提供了一些额外的训练来训练腹部肌肉，让它变得更健美、更健壮、更有力。“推拉训练”这章（第 7 章）建立在可靠的、经实践反复证明的方法之上，旨在锻炼非比赛肌群，让你可以非常有效地完成大量工作。

最后一章“挑战极限的 40 项训练”（第 8 章）所提供的一系列挑战性训练，要求你运用在前面章节学到的所有技术，其重点是获得最佳的运动表现。与其他常见训练方法相比，这个训练计划的关键优点之一在于在一个设定的时间段内发展不同的力量水平。保持训练的强度和多样性来使之充满乐趣，或在特定的训练模块中专注于某一体能素质（不管是变得更强壮、更壮硕还是更苗条），都将获得更大的益处。这允许你以两种方式之一进行训练。你可以立即跳转到某个章节（例如，“终极减脂”），将焦点放在一个特定的目标上，或者按照顺



序进行训练。按照本书进行训练后，将会实现所有不同的健身目标。选择何种训练方式达到何种目的是由你决定的。

如果你刚接触训练不久，可能会怀疑自己是否已准备好参加高强度训练。幸运的是，本书中的所有训练适合目前正在参加健身计划的任何人。你会发现每项训练都有一个简易选项，让新手降低训练难度，使之更适合于当前的体能水平，而且每项训练都有详细描述，让你总是能够清晰知道如何执行每个动作。此外，你也会发现一个高难度选项，挑战高级的训练者将强度提升至更高级别。所以，不管你是参加训练不久的新手，还是在健身房花了无数时间，流了无数汗水的老手，这些训练都是专门为你贴心设计的。

所有最优秀的训练计划都有一个共同点：让训练者取得进步、见到成果，本书中的训练也不例外。在这个训练计划的开始，你将完成几项体能测试。它们可能会测试你在特定的举重中可以举起多大的重量，或者在特定的时间内可以执行多少次重复。然后，随着训练的进行，每两个月重新进行测试。你一定能够看到、感受到和体验到自己的进步。没什么比在特定的举重或规定时间的训练中超越自己的最好成绩更令人振奋，通过本书你一定会经历这种感觉。

最后，希望你花时间训练，而不是光看书本。除了第一章“基础准备”之外，你会发现其余的训练描述简短，但是强度很高。在每项训练中，本书将特别强调一项练习，就正确的动作方法提供提示，并告诉你如何获得最佳的效果。但是，除此之外，一旦开始训练，就会完全沉浸在其中。

好了，我们开始吧。本书将给你提供大量宝贵的信息和 300 项不同的训练，给你带来挑战，让你激动不已，并将你的能力推向极限。征服这些训练，每次做到最好，突破自己设定的极限——你能做到！

让我们开始训练。

# 目录

目录

致谢 vi

前言 viii

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第1章 基础准备 .....       | 1   |
| 第2章 终极减脂 .....       | 23  |
| 第3章 变得健壮 .....       | 77  |
| 第4章 局部肌肉增强训练 .....   | 137 |
| 第5章 最艰难的训练 .....     | 215 |
| 第6章 核心训练 .....       | 253 |
| 第7章 推拉训练 .....       | 265 |
| 第8章 挑战极限的40项训练 ..... | 299 |
| 结束语 .....            | 341 |
| 关于作者与译者 .....        | 342 |

## 基础准备

如前言所提到的一样，本书并不是针对高强度训练益处的研究述评，而是希望你从现在开始加入到训练中，并获得你期望的结果。然而，理解所参与的任何训练计划背后的思想和机制总是有好处的。首先，深入研究训练计划背后的思维过程是衡量该计划是否能够实现训练目标的最佳办法。其次，当你在训练中经历艰难，几乎喘不上气，汗水顺着额头流下，而且偶尔出现“我为什么让自己遭这番罪”的自我怀疑时，你内心深处知道自己为什么要做现在所做的事情，而且知道它为什么如此有效。这应该作为你继续坚持下去的动力。现在，让我们探讨构成高强度训练背后依据的三大概念。

### 什么是强度

大多数人认为在健身房环境下的强度是指投入到训练中的工作量。一边在跑步机上慢走一边读晨报是低强度训练，而汗流浹背、心脏急剧跳动的循环训练是高强度训练。这是用力强度，是你在完成“挑战极限的40项训练”“最艰难的训练”和“终极减脂”这些章节应该关注的强度类型。但用力强度只是本书中所使用的关于强度的定义之一。

就正式的训练术语而言，强度表示一次最大重复（以正确的动作只能举起一次的最大重量）的特定百分比，或者表示所举起的重量与竭尽全力能够举起的最大重量的百分比。

在“变得健壮”这章中，当你尝试通过训练发展力量时，关于强度的这个定义将变得至关重要。最后，还有一个肌肉强度，也就是在训练过程中给局部肌肉造成的疲劳程度。在“局部肌肉增强训练”这章中有几项让肱二头肌不堪重负的背靠背训练，它们就属于该类别。

下面，让我们复习一下强度的概念。用力强度即感觉到自己用力程度，负荷强度即所举起的重量占可举起的最大重量的百分比（例如，1RM的85%），而肌肉强度是指反复训练特定肌肉直至它们达到一定的疲劳程度。因此无论致力于任何训练、掌握训练强度的各种类型是非常重要的。

### 高强度训练背后的科学

随着高强度训练给人们带来运动能力的提升和健美的体形，运动专家也开始对这些有益的适应性进行科学研究。尽管科学知识可能会变得复杂宽泛，但是了解一些高强度训练为何如此有效的关键概念和机制是很值得的。对于为什么高强度训练是高效、有成果的训练方法，请看以下三个关键原则。

#### 概念1：EPOC

对于高强度训练的好处，你最先应该想到的就是运动后过度氧耗（EPOC）。在阻力训练或心肺训练（或者

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

两者的组合)结束之后,身体继续需要以高于训练前的速率消耗氧气。这是为了让身体重新回到稳态,或恢复平常的静息代谢率。由于训练需求额外的能量消耗,氧气出现“透支”。简而言之,这意味着在训练结束之后你的身体将继续消耗能量(以燃烧热量的形式)。因为在高强度训练中会造成更多的氧气需求,所以进行这种类型的训练后会加剧过度氧耗(EPOC)。

底线是什么?训练的强度越高,EPOC就越大,从而导致训练前和训练后的能量消耗(热量)越大。训练后能量燃烧可以持续长达36小时,因此不要低估了它的威力。目前而言并不是每项训练都追求获得EPOC效应。许多训练侧重于增强力量或者增加肌肉量——这与我们的下一个概念完全吻合。

## 概念2:增加和保持肌肉量

在此后的所有训练中,都加入了一个阻力部分——不管是杠铃、壶铃、哑铃、传统健身器械还是自身的体重。以前的主流思想是:如果想减肥,那么大部分训练就必须以传统的长时间慢速心肺功能活动为主,比如慢跑或骑自行车。虽然这些活动在减脂方面仍有一定的价值,但是与阻力训练相比,就显得微不足道了。为什么说?因为阻力训练增加瘦体组织。当然,该组织可以帮助你获得力量,但是肌肉的新陈代谢很活跃,需要大量的能量来维持肌肉的质量及其正常工作。所以,从根本上说,你的肌肉越多,就能够燃烧更多的热量,而且不需要增加更多的脂肪。

## 概念3:训练密度

密度就是在给定的时间内完成的工作量——在本书中,每项训练的时间长度小于等于30分钟。通过在更短的时间内完成更多的工作,身体的工作能力将得到提升,这对心肺健康和运动能力至关重要。(注意,在比赛最后四分之一或者最后一轮发挥最成功的运动员通常也是体能消耗最大的。)这些训练的运动效率真的达到极致水平,它们在最短的时间内完成大部分工作,同时让你获得最佳的身体组成和运动能力。

# 评估身体素质

如果不知道自己现在处于什么水平,就很难知道接下来该怎么做。但是,仍然有很多人在没有做任何类型的自我评估的情况下就开始训练计划,因此缺乏判断未来进步的参考起点(从头到尾循序渐进除外)。你不要犯那样的错误。以下是两个基本的基准训练:其中一项训练测量你可以执行一些动作的总重复次数;另一项测试你完成一个训练循环所需的时间。一定要记录你的测试结果,以便在将来可以重新评估这些测试结果。

## 基准训练1

每个动作做到力竭。每个动作之间休息3~5分钟。每项训练后面的数字表示锻炼次数,而每项训练都有详细说明。

1. 杠铃深蹲(#63),利用身体重量的50%。
2. 跪姿下拉(初级)(#120),利用身体重量的50%/下巴过杠引体向上(中级或高级)(#73)。
3. 上斜俯卧撑(初级)(#115)/俯卧撑(中级或高级)(#12)。
4. 平板撑(见P10),保持最长时间。

表1.1应作为评估适合你的训练的难度级别的指导。如果你的杠铃深蹲完成的次数少于10次重复,下巴过杠引体向上或滑轮下拉少于15次重复,而且平板撑保持时间小于45秒,你就应该选择每个锻炼的简易动作训

练。从简易动作开始没有什么不好意思的，因为经过一些循序渐进的训练，你很快就能完成任何标准动作训练。

表1.1 基于所完成的重复次数的难度级别

| 训练项目          | 容易   | 标准        | 进阶    |
|---------------|------|-----------|-------|
| 杠铃深蹲          | <10次 | 10 ~ 20次  | >20次  |
| 下巴过杠引体向上/跪姿下拉 | <5次  | 5 ~ 10次   | >10次  |
| 俯卧撑           | <15次 | 15 ~ 25次  | >25次  |
| 平板撑           | <45秒 | 60 ~ 120秒 | >120秒 |

如果你能够完成10 ~ 20次杠铃深蹲，下巴过杠引体向上或滑轮下拉5 ~ 10次重复，俯卧撑15 ~ 25次重复，而且平板撑保持时间在46 ~ 120秒，就可以尝试标准动作的训练。

如果你超过所有重复次数范围（深蹲20次以上，下巴过杠引体向上或跪姿下拉10次以上，俯卧撑25次以上，平板撑保持大于2分钟），就可以尝试更加高级的进阶动作，让训练更有挑战性和强度。

如果你可以在一个水平级别做某些训练，还可以在其他水平级别做另一些训练，会发生什么？本书的目标是提供符合你的健壮水平和目的的训练，同时给你一些挑战。所以，对于任何训练，要选择你能够胜任的最高强度。只需要注意你能够达到哪个水平级别，当训练计划中出现类似的训练时，就选择适当的强度。然而，如果你对选择哪个级别的强度犹豫不决，就从更容易的级别开始。与使用较大重量且伴随着错误的训练动作相比，使用比较轻的重量和比较规范的训练动作会获得更大的益处。记住，训练需要终身地努力，没有必要急于加入更多超出自己的能力范围的重量。

## 基准训练2

在尽可能最短的时间内完成以下三项训练。和之前一样，训练项目后面的数字表示锻炼的难度级别。

1. 30次囚犯深蹲（#188）。
2. 20次上斜俯卧撑（初级）（#115）/20次俯卧撑（中级或高级）（#12）。
3. 20次跪姿下拉（初级）（#120），利用身体重量的50%/10个引体向上（中级或高级）（#231）。

以表1.2为指导来确定适合你的难度级别。如果你完成所有三项训练的总时间在2.5分钟以内，可用考虑选择进阶难度。如果你的时间在2.5 ~ 5分钟，标准难度应该适合你。如果你的训练总时间超过5分钟，或者不能完成训练，建议坚持使用目前的简易选项。

表1.2 基于时间长度的难度级别

| 容易（分钟） | 标准（分钟）    | 进阶（分钟） |
|--------|-----------|--------|
| >5分钟   | 2.5 ~ 5分钟 | <2.5分钟 |
| >5分钟   | 2.5 ~ 5分钟 | <2.5分钟 |
| >5分钟   | 2.5 ~ 5分钟 | <2.5分钟 |

每两个月重新测试这两种基准锻炼，并记录你的结果。如果你的测试结果从一个级别进入到另一个级别（例如，你在两个月前进行的第二个基准锻炼所用的时间为5分25秒，而在重新测试所用的时间为4分45秒），那么在训练计划的余下部分可以放心尝试更具挑战性的锻炼。

最后，对于有几项锻炼的负荷，建议使用特定动作的1RM的百分比。因此，在开始进行这些锻炼之前，测试或者明确了解你在做常规硬拉、杠铃卧推、杠铃前蹲、杠铃深蹲和负重下巴过杠引体向上的1RM是多少是有益的。表1.3可用于跟踪这些训练的1RM。

表1.3 记录1RM的图表

| 训练项目     | 个人1RM |
|----------|-------|
| 常规硬拉     |       |
| 杠铃卧推     |       |
| 杠铃前蹲     |       |
| 杠铃深蹲     |       |
| 下巴过杠引体向上 |       |

## 日常锻炼基础准备

高强度训练的一个显著特点是强度，许多训练者很容易受到损伤，因为他们在开始非常有挑战性的训练计划时势头过猛，但是他们的身体还没有为这种具有挑战性的训练计划做好准备。以下是一些在做高强度训练时应该记住的基本原则和规范（或坦率地说，执行任何锻炼计划都应该记住）。

本书还将讨论基础动作模式——它们是什么，如何正确地执行它们，以及在同一项目不同进阶训练背后的思维过程。

## 训练原则

在我作为力量训练专家的岁月里，有5条贯穿始终的原则让我的客户可以持续进步，其中最重要的是，避免受伤。虽然我希望你进行高强度训练，但是我首先要确保你的安全。从长远来看，那些保持健康并坚持训练的人，通过更多的训练都取得了很大的进步，长期训练而获得成功依赖于健康的身体，所以，请你认真对待这些原则。

### 始终要把安全放在第一位

我完全理解你努力训练的心情，以及努力挑战自己的极限并获得最可能好的结果的目标。事实上，如果你想要从训练中获得最佳的进步，就需要这种态度。然而，强度和努力永远不应该替代常识、技术和安全。在动作训练中，不仅要一直保持谨慎，而且要努力地在每一个动作练习过程中使用正确的技术，以便确保自己在可控的力量范围内锻炼，避免损伤。我意识到在训练热情的刺激下，你的肾上腺素可能飙升，让你想要举起超出你能力范围的重量。但是，确保你增加的重量是合理的（以上一次执行该动作举起的最大重量为参考，每次增加的重量要小于等于5%），不要基于你的自我意识或者渴望向人炫耀的动机来选择重量。如果你一再因伤无法训练，那么结果一定不会是好的。

尝试举起最大或接近最大的重量时，一定要让有经验的旁观者在一旁指导，他能够确保你的安全和让你从失败的举重过程中逃出来。最后你会发现一些需要有一定专业能力才能安全或正确完成困难动作的地点，一般旁边都会有标志牌进行提示。在进行更高一级的强度训练之前，确保能够熟练地运用这些训练所需的技巧，

然后才可以尝试这些训练或者以更高的强度执行它们。

## 不要跳过动态热身练习

动态热身练习（本章稍后会详细描述）会激活整个身体及特定的肌群为训练做好准备，通过提升核心肌肉的温度和为训练期间要做的动作模式打好基础，让你为即将开始的锻炼做好准备。这在实际操作中很容易忽视这项练习，尤其是当时间紧迫时，跳过训练计划的这个部分，直接进入训练正题。我强烈建议你不要这样做！如果你恰当地进行动态热身练习，那么在训练真正开始之后你的整体动作和表现都将得到加强，它还能降低你的损伤风险，所以不要跳过这个步骤。

## 正确地选择重量

正如你可能想到的一样，类似这样的健身图书很难就训练负荷提供统一的建议，因为每个人的身材都是不同的，而且每个人的力量与训练经历也各不相同。有一些人能够很好地了解自己在所有主要举重中的1RM（记住，1RM代表最大负荷重量，或者在某项训练中刚好能够完成一次重复所运用的最大负荷重量）。选择适当的基本原则是所选择的重量让你能够以正确的动作完成预定的重复次数。对新手而言，选择能够让自己完成比预定的重复次数多一两次的重量（例如，如果训练计划要求哑铃过顶推举要重复12次，那么选择你可以完成14次重复的重量）。这需要在开始的时候做一些尝试和犯一些错误，但是你将很快学会如何合理地评估自己的能力与局限。

## 付出最大努力

当然，安全是至关重要的，但是你每次训练都要付出很大的努力。请记住，这些都是高强度的训练。如果你在每组训练之间还可以看最新的八卦杂志，那么你就没有竭尽全力。所有这些锻炼的好处之一就是它们所花费的时间都相对较短。因此，你应该完全专注于当下的训练，并投入最大的努力。

## 注意恢复

你在健身房外面所做的事情和你在健身房里面所做的事情对你的训练效果来说，都同样重要。要想获得最佳的训练效果，你必须采取特定的恢复措施。每晚睡眠7~9小时是最理想的。虽然在你完成这些练习后身体可以恢复过来，甚至觉得练习的频率不够。但是每周休息一天或两天对于避免疲劳、发挥力量和提升表现是非常关键的。因此，本书只有300项锻炼而不是365项，一定要休息几天！你需要通过各种放松技巧来排解额外的压力，改善你的生活方式，要确保营养合理（稍后详细介绍）。起早贪黑地刻苦训练和生活不会产生最好的结果。请记住，每项锻炼的时长都小于等于30分钟，但是健康是每一天每一刻最重要的事情。

## 训练术语和细节

一些术语和概念贯穿于本书。如果曾经见过或按照某些训练计划锻炼过，你可能熟悉它们；如果你是一个初学者，则可能从来没有见过它们。“超级组”是连续进行的两项或多项训练，每两项中间没有休息或有特定休息时间。“超级组”由每项训练名称前面的字母及其后面逐渐变化的数字所表示。下面是一个示例。

A1. 杠铃硬拉

- 3组 × 8次重复，休息60秒

#### A2. 俯卧弯腿

- 3组 × 10次重复，休息45秒

#### A3. 坐姿提踵

- 3组 × 12次重复，休息45秒

由这个顺序的训练内容组成的超级组让你先完成8次杠铃硬拉训练，紧接着休息60秒，然后执行10次俯卧弯腿训练并休息45秒，最后是重复坐姿提踵12次。

在额外休息45秒之后，你又回到杠铃硬拉训练，并重复整个序列，直到完成所有3组训练。

“复合组”是一种特定类型的“超级组”，通过一种训练设备（比如哑铃、壶铃或杠铃）将多项训练串联起来，动作之间没有休息。“复合组”的目标是无缝地将一个动作过渡到下一个动作，直到完成所有重复，然后休息一定的时间，再重复所有的组数。例如，杠铃复合组的训练可能如下所示。

#### 悬垂高翻

- 4组 × 6次重复

#### 推举

- 4组 × 6次重复

#### 屈髋划船

- 4组 × 6次重复
- 休息60秒

在这个例子中，你抓起杠铃做6次悬垂高翻，然后直接过渡到6次推举，最后以6次屈髋划船完成这个“复合组”。然后休息60秒，接着重复该流程，完成所有4组训练。

其他概念，比如定时循环、总重量组、阶梯和无限组都出现在整本书中，而且开始这些训练之前本书都会做详细介绍。

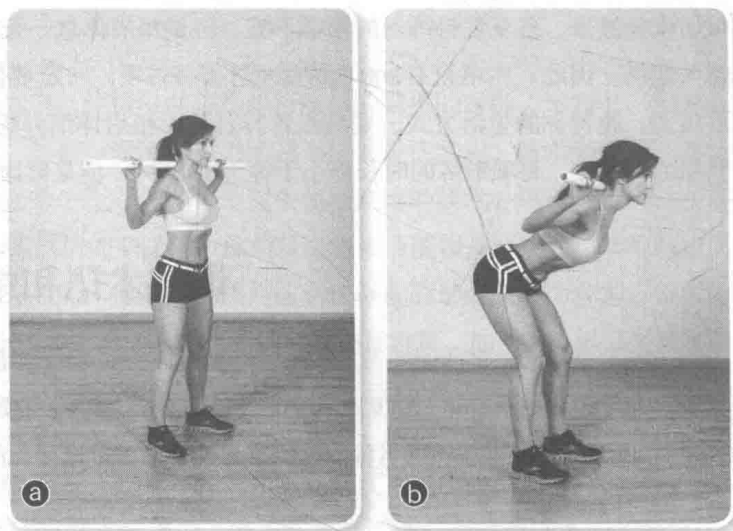
## 基础动作模式

尽管有数百个（也许有几个）练习方法，但是它们中大部分都是由8个基础动作模式的变化构成：站姿屈髋、深蹲、过顶推举、胸部推举、下巴过杠引体向上、划船、仰卧起坐和平板撑。通过遵循正确执行这些模式的指导原则和技巧，不管使用什么变化动作和训练设备（哑铃、杠铃和自身重量），你都将取得成功。

### 站姿屈髋

出现在常规硬拉（#5）和双臂壶铃甩摆（#13）等动作中

正确地完成站姿屈髋动作对于大多数训练者来说可能是非常困难的，这就是为什么我选择把它放在第一位。站姿屈髋动作依赖于良好的脊椎姿势和激活后侧动力链的能力（例如，





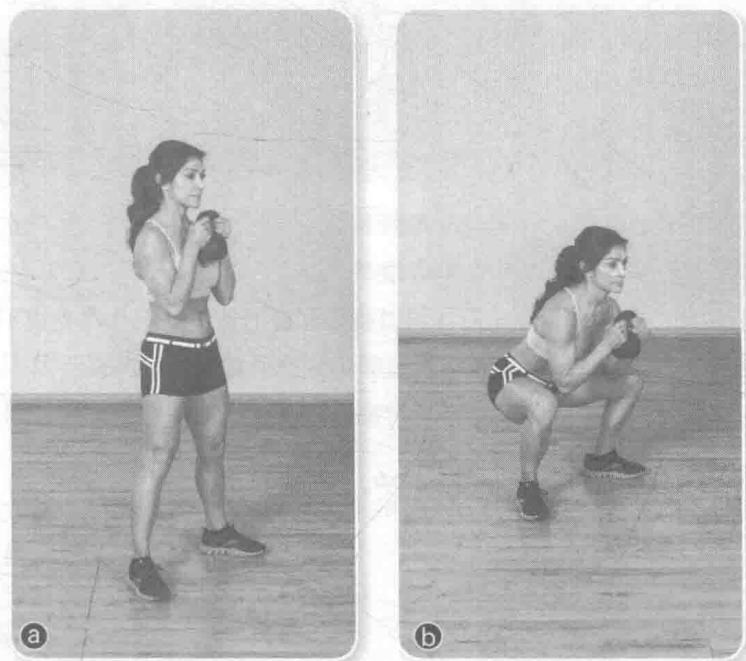
背部的所有肌肉，包括腓绳肌腱、臀肌、竖脊肌和上背部肌肉)。因为人们在镜子里看不到这些肌群，所以很难想象它们是如何工作的。

一个练习站姿屈髋的好办法是在后颈放一根PVC管或扫帚，就像做后深蹲一样(a)。在整个动作过程中，保持胸部抬高和背部平直(b)。取消膝关节动作限制，但是不要让它们过度屈曲。以髋关节为轴，髋部后倾(站在距离墙壁十几厘米远的地方，直到臀部接触墙壁，这是个很好的反馈机制)。如果你能够正确执行这个动作，就会感觉到腓绳肌会有牵拉感。如果做得不正确，牵拉感会转移到下背部。完成这个动作的关键是髋部向后移动，而不是胸部向地面靠近。

**常见错误：**弓起下背部，利用膝盖屈曲来获得更大的活动范围，起始动作时，向前移动胸部与肩部，而不是后倾髋关节。

## 深蹲

出现在杠铃深蹲(#63)和杠铃前蹲(#44)等动作中。



它可能是要求最严格和两极化最严重的动作。虽然每个人都同意它是一个重要的运动模式，但是人们对如何去教授这个动作和最终姿势应该是什么样的存在大量争议。我建议以下面两种方式练习深蹲姿势。

第一种是捧杯式深蹲，将轻量级哑铃或壶铃直接握在胸前(a)。第二种是将没有负重的杠铃杆放在后颈上以加强深蹲技术。每种不同的重量负荷都会要求你摆出不同的姿势。在捧杯式深蹲的整个过程中姿势要更加笔直，类似于前蹲姿势，而在深蹲中躯干将更加前倾。

在开始动作之前，首先要保证髋关节与膝关节的自由屈曲，利用髋关节，膝关节屈曲降低臀部。在整个动作过程中保持背部伸直，挺胸抬头的姿势。一旦下蹲至活动范围所允许的极限(b)，就以相反的动作返回到起始位置。在上升过程中要记住两件事情：在处于后深蹲姿势时，要向前伸肘部，帮助你在回复最高姿势时保持躯干笔直。在这两个动作中，脚跟要用力抵住地面，确保整个脚贴紧地面。

分腿深蹲与弓箭步的姿势类似，一腿在前，另一只腿在后，保持两腿之间的前后距离，胸部挺直。当后腿