

# 武者体能训练

## Fitness For Fighters

力量、柔韧性练习和热身运动

【德】克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun）著 吴达茄 译



1472幅专业武者实拍体能训练动作照片

超细致分步骤全图解

360个习武者和运动人士不可不知的特殊训练方法

融合真正武术动作技巧

全面提升武者必备4大运动素质

柔韧·快速反应·力量·协调



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 武者体能训练： 力量、柔韧性练习和热身运动

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著  
吴达茄 译



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

武者体能训练：力量、柔韧性练习和热身运动 /  
(德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；吴  
达茄译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5  
ISBN 978-7-115-44825-5

I. ①武… II. ①克… ②吴… III. ①武术—运动训  
练—研究—中国②体能—身体训练—研究—中国 IV.  
①G852.02②G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053742号

## 版权声明

Original Title: Fitness für Fighter  
Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2009

## 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,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,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,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

体能训练是武者的必修课,也是通往成功的必经之路。习武者既要具备良好的柔韧性和快速反应力,还要拥有能够完成举起、抛掷等动作的强大力量,以及协调能力。他们必须通过科学的体能训练来提升以上四项运动素质,即柔韧性、快速反应力、力量以及协调能力。本书将结合理论知识与实践操作,通过提供针对不同参与人数、不同身体部位、应用不同小器械进行的训练以及小游戏,帮助广大运动参与者、武术修习者在颇具乐趣的训练中提升体能。

- 
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
  - 译 吴达茄
  - 责任编辑 李 璇
  - 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: 22.25 2017年5月第1版
  - 字数: 349千字 2017年5月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8071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: 京东工商广字第 8052号



# 目 录

前言	6
致谢	7
<b>I 理论部分</b>	<b>9</b>
1 肌肉工作原理	9
2 运动系统的能力	11
2.1 最大力量	11
2.2 耐力	12
2.3 速度力量	12
2.4 反应力量	12
2.5 训练频率	12
2.6 何时设定下一个训练目标	13
2.7 特定的热身运动	13
2.8 缓和运动	13
<b>II 实践部分</b>	<b>15</b>
1 单独训练	15
1.1 等长训练	15
1.1.1 等长训练的特别之处	16
1.1.2 等长训练无法取得全面成功的原因	16
1.1.3 训练时正确的呼吸	17
1.1.4 锻炼	17
1.2 跑步和开合跳	22
1.2.1 圆周跑	22
1.2.2 站立	23
1.2.3 开合跳	24
1.3 跳绳	34



1.4	沙袋训练	35
1.4.1	正确的沙袋	35
1.4.2	如何正确握拳	36
1.4.3	如何正确保护头部	36
1.4.4	如何正确击拳	37
1.4.5	使用悬挂沙袋练习拳打脚踢技巧	39
1.4.6	沙袋放地面练习拳打脚踢技巧	61
1.4.7	沙袋进阶训练	66
1.5	跟着音乐练习拳打脚踢技巧	70
1.6	强化练习	82
1.6.1	胸肌、臂肌和肩肌的练习	82
1.6.2	腹肌练习	90
1.6.3	背部练习	97
1.6.4	大腿练习	106
1.7	使用药球练习	116
1.8	阻力带练习	147
1.9	特殊动作训练	161
1.9.1	伏地	161
1.9.2	站立(拳击练习)	165
1.9.3	站立(巷斗训练)	172
1.9.4	站立(加强击打力量的训练)	174
1.10	站位点式循环训练练习	182
<b>2</b>	<b>搭档和团体训练</b>	<b>197</b>
2.1	戴拳击手套训练	197
2.2	与搭档做力量与耐力训练	238
2.3	游戏	257
2.3.1	抓捕游戏	257
2.3.2	格斗游戏	258
2.4	站式拳打脚踢的训练	261

2.5	诱捕范围训练 .....	277
2.5.1	掌握节奏(韵律练习与防御顺序) .....	277
2.5.2	高肘阻拦:碌手滚动防御训练 .....	279
2.6	擒拿范围的训练 .....	280
2.6.1	基础棍棒术训练 .....	280
2.6.2	进阶训练 .....	281
2.6.3	地面训练 .....	288
2.7	使用刀具训练 .....	294
2.8	在自我防御中增加压力 .....	299
<b>3</b>	<b>伸展练习 .....</b>	<b>302</b>
3.1	颈部练习 .....	302
3.2	肩部、背阔肌和胸部练习 .....	306
3.3	手臂练习 .....	313
3.4	手部练习 .....	315
3.5	背部练习 .....	319
3.6	腹部练习 .....	331
3.7	臀部练习 .....	332
3.8	腿部练习 .....	333
3.9	小腿练习 .....	345
3.10	脚部练习 .....	348
3.11	脚趾练习 .....	349
<b>4</b>	<b>放松 .....</b>	<b>350</b>
4.1	自生训练(舒尔茨法) .....	350
4.2	渐进式肌肉放松(雅各布森法) .....	352
	<b>附录 .....</b>	<b>354</b>
	参考文献 .....	354
	作者介绍 .....	355

# 武者体能训练： 力量、柔韧性练习和热身运动

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著  
吴达茄 译



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

武者体能训练：力量、柔韧性练习和热身运动 /  
(德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；吴  
达茄译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5  
ISBN 978-7-115-44825-5

I. ①武… II. ①克… ②吴… III. ①武术—运动训  
练—研究—中国②体能—身体训练—研究—中国 IV.  
①G852.02②G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053742号

## 版权声明

Original Title: Fitness für Fighter  
Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2009

## 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,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,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,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

体能训练是武者的必修课,也是通往成功的必经之路。习武者既要具备良好的柔韧性和快速反应力,还要拥有能够完成举起、抛掷等动作的强大力量,以及协调能力。他们必须通过科学的体能训练来提升以上四项运动素质,即柔韧性、快速反应力、力量以及协调能力。本书将结合理论知识与实践操作,通过提供针对不同参与人数、不同身体部位、应用不同小器械进行的训练以及小游戏,帮助广大运动参与者、武术修习者在颇具乐趣的训练中提升体能。

- 
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)  
译 吴达茄  
责任编辑 李 璇  
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: 22.25 2017年5月第1版  
字数: 349千字 2017年5月北京第1次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2015-8071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: 京东工商广字第 8052号





# 目 录

前言	6
致谢	7
<b>I 理论部分</b>	<b>9</b>
1 肌肉工作原理	9
2 运动系统的能力	11
2.1 最大力量	11
2.2 耐力	12
2.3 速度力量	12
2.4 反应力量	12
2.5 训练频率	12
2.6 何时设定下一个训练目标	13
2.7 特定的热身运动	13
2.8 缓和运动	13
<b>II 实践部分</b>	<b>15</b>
1 单独训练	15
1.1 等长训练	15
1.1.1 等长训练的特别之处	16
1.1.2 等长训练无法取得全面成功的原因	16
1.1.3 训练时正确的呼吸	17
1.1.4 锻炼	17
1.2 跑步和开合跳	22
1.2.1 圆周跑	22
1.2.2 站立	23
1.2.3 开合跳	24
1.3 跳绳	34



1.4	沙袋训练	35
1.4.1	正确的沙袋	35
1.4.2	如何正确握拳	36
1.4.3	如何正确保护头部	36
1.4.4	如何正确击拳	37
1.4.5	使用悬挂沙袋练习拳打脚踢技巧	39
1.4.6	沙袋放地面练习拳打脚踢技巧	61
1.4.7	沙袋进阶训练	66
1.5	跟着音乐练习拳打脚踢技巧	70
1.6	强化练习	82
1.6.1	胸肌、臂肌和肩肌的练习	82
1.6.2	腹肌练习	90
1.6.3	背部练习	97
1.6.4	大腿练习	106
1.7	使用药球练习	116
1.8	阻力带练习	147
1.9	特殊动作训练	161
1.9.1	伏地	161
1.9.2	站立(拳击练习)	165
1.9.3	站立(巷斗训练)	172
1.9.4	站立(加强击打力量的训练)	174
1.10	站位点式循环训练练习	182
<b>2</b>	<b>搭档和团体训练</b>	<b>197</b>
2.1	戴拳击手套训练	197
2.2	与搭档做力量与耐力训练	238
2.3	游戏	257
2.3.1	抓捕游戏	257
2.3.2	格斗游戏	258
2.4	站式拳打脚踢的训练	261

2.5	诱捕范围训练 .....	277
2.5.1	掌握节奏(韵律练习与防御顺序) .....	277
2.5.2	高肘阻拦:碌手滚动防御训练 .....	279
2.6	擒拿范围的训练 .....	280
2.6.1	基础棍棒术训练 .....	280
2.6.2	进阶训练 .....	281
2.6.3	地面训练 .....	288
2.7	使用刀具训练 .....	294
2.8	在自我防御中增加压力 .....	299
<b>3</b>	<b>伸展练习 .....</b>	<b>302</b>
3.1	颈部练习 .....	302
3.2	肩部、背阔肌和胸部练习 .....	306
3.3	手臂练习 .....	313
3.4	手部练习 .....	315
3.5	背部练习 .....	319
3.6	腹部练习 .....	331
3.7	臀部练习 .....	332
3.8	腿部练习 .....	333
3.9	小腿练习 .....	345
3.10	脚部练习 .....	348
3.11	脚趾练习 .....	349
<b>4</b>	<b>放松 .....</b>	<b>350</b>
4.1	自生训练(舒尔茨法) .....	350
4.2	渐进式肌肉放松(雅各布森法) .....	352
	<b>附录 .....</b>	<b>354</b>
	参考文献 .....	354
	作者介绍 .....	355



## 前言

自1982年以来，我一直坚持定期参加武术训练，每周至少四次。在这段时期，我称之为“锻炼和放松”的训练并未发生太大变化。传统的热身训练仍然包括无器材肌肉力量训练和放松伸展练习。

大约20年前，像我们这样的习武者会跟着音乐做热身练习。那时电子音乐还没有出现，我们听的是摇滚乐。当时我曾给各大电视台写信，建议他们在沉闷的15分钟晨操节目中结合武术技巧和音乐。不过，我的建议未被采纳。几年后，另一位习武者比利·布兰克斯却成功地实现了我的建议。

谈论此事的目的并不是想说我是此类训练的发明者，今天此类训练冠有各种名称，如搏击操、柔术等，许多习武者仍会跟着音乐做此类训练。

之前我曾经连续多年采用俯卧撑、仰卧起坐和膝盖弯曲等这些传统热身训练，之后我开始摒弃这种方式，转而开始采用实际技巧本身作为热身训练，但是要降低强度。例如，我经常带拳击手套训练拳打和脚踢技巧。我将训练速度放慢，并限定在一个可控范围内，让全身都热起来，可以更有效地利用时间来进行技巧训练。选择合适的训练强度可以让心血管系统做好准备。

为了使培训不枯燥，我偶尔会在热身训练中加入游戏。这样可保持训练的积极性，而且远比旧式训练更有趣。

训练之前和之后，建议运动员做伸展运动，特别是对于那些即将运用和承受力量的肌肉群。

在大多数训练室中都设有类似于健身房中随处可见的机械和哑铃。在本书中，我们假设没有任何设备，而只有一些辅助锻炼的物品（如跳绳、皮带、拳击手套和运动阻力带）和沙袋。

本书会涉及所有上述内容。由于力量训练理论和饮食需求方面的内容已经有大量文献可供参考，因此我在本书中省略了这方面相关的内容。本书适合于所有



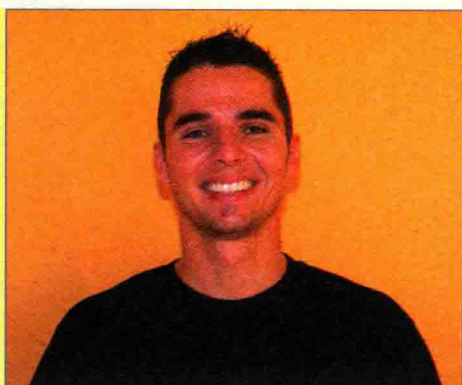
运动者（例如想要在家或在酒店训练的人），以及想要收集各种练习方法以用在自己热身和锻炼方案中的运动员。

## 致谢

感谢我的学生马丁·利贝尔、克里斯蒂安·嘉彬葛、我的朋友兼学生冈瑟，以及我的学生兼合作伙伴加布里埃莱·罗盖尔·泽尔特对于本书所提供的帮助。



马丁·利贝尔



克里斯蒂安·嘉彬葛



冈瑟



加布里埃莱·罗盖尔·泽尔特





# I 理论部分

## 1 肌肉工作原理

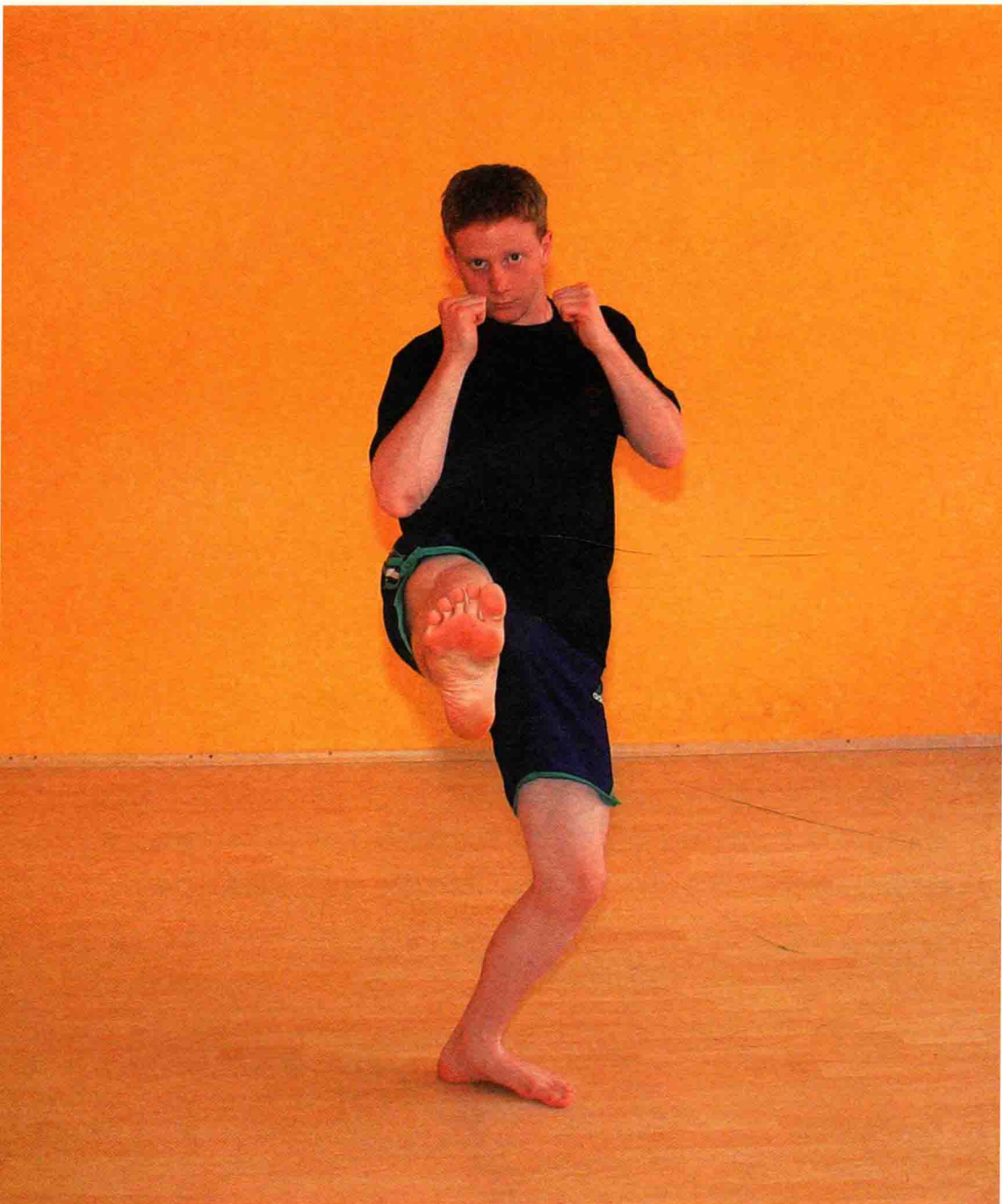
我们的肌肉是由许多独特的肌纤维组成的，肌纤维按大脑指示进行收缩。因此，这让我们能够举起不同的重量。肌肉收缩是由大脑控制的，只会用到举起各种重量所需的肌肉。

这就解释了为什么经过锻炼的肌肉比不锻炼的肌肉更省力。例如，如果我们想弯曲上臂，那么二头肌肌腱要固定于小臂骨头上。在伸展手臂时，会激活三头肌，对抗肌由收缩筋放松。

有两种区分肌肉的方式。一种是在静态载荷时，肌肉会收缩，但其长度不会改变。这种收缩在等长训练中发挥主要作用，相关内容本书稍后介绍。另一种是正向发生的动态载荷，即肌肉缩短，或者负向发生的动态载荷，即肌肉拉长。

在实际训练中，这意味着在举起重量时使用正动力，在放下重量时使用负动力。

其中一个例子是拳击。出拳动作（即伸出手臂）是一种负动力动作，而收拳动作则是一个正动力动作。想在与人搏斗时成功击中对方一拳，不仅需要力量，同时还需要敏捷性、速度、体力和协调性。这五个条件构成了运动系统的能力。







## 2 运动系统的能力

运动系统包括以下能力。

- 体力
- 敏捷性
- 协调性
- 力量
- 速度

力量可以进一步划分成以下类型。

- 持久力量（耐力）
- 最大力量
- 速度力量
- 反应力量

### 2.1 最大力量

术语最大力量是指能够自由作用于阻力上的力量总和。要提高最大力量，则必须训练以下元素。

- 肌肉内协调性
- 肌间协调性
- 肌肉截面积尺寸

最大力量也称为基础力量。它由以下力量群所构成。

- 耐力
- 速度力量
- 反应力量