

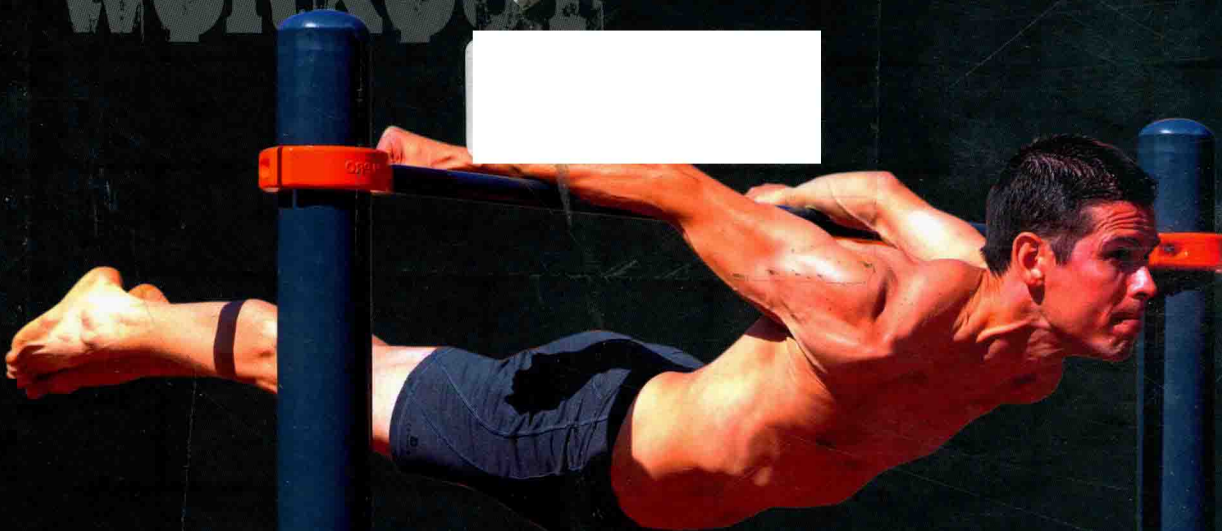
# 街头健身

**真男人的力量游戏!**

〔法〕艾玛努埃·桑纳◎著 高 巍◎译

随时、随地、有无器械皆可锻炼，  
让体能达到巅峰!

STREET  
WORKOUT



分4个难度等级，配有900多张步骤图

助你练就街头健身**所有神技**

旗帜、俄挺、前水平、双立臂、单臂倒立

北京科学技术出版社

法国街头健身  
协会主席  
亲笔力作

# 街头健身

**真男人的力量游戏!**

[法] 艾玛努埃·桑纳◎著 高 巍◎译

 北京科学技术出版社

First published in France under the title: Street Workout.

Copyright © 2015 by Editions AMPHORA

Simplified Chinese translation rights arranged with Editions AMPHORA through AGENCE LITTERAIRE CGR.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2016-1339

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

街头健身/ (法) 艾玛努埃·桑纳著; 高巍译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2016.11  
ISBN 978-7-5304-8481-4

I. ①街… II. ①艾… ②高… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第200150号

## 街头健身

作 者: [法] 艾玛努埃·桑纳

策划编辑: 李心悦

责任印制: 张 良

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](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2016年11月第1版

ISBN 978-7-5304-8481-4 / G · 2494

译 者: 高 巍

责任编辑: 原 娟

图文制作: 圆点创意

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

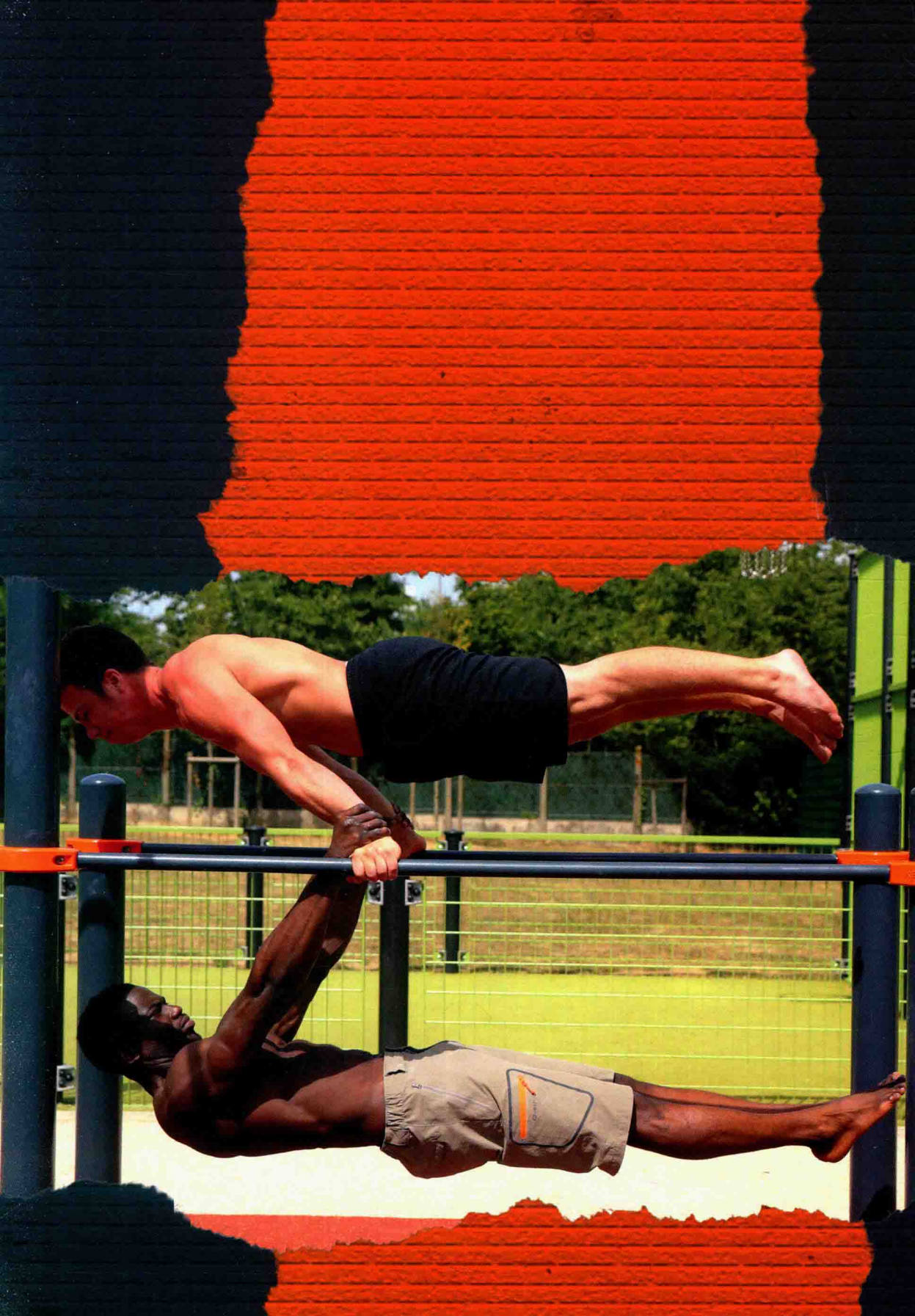
印 张: 15

印 次: 2016年11月第1次印刷

定价: 79.80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

街头健身这门“掌控身体的艺术”在全世界受到越来越多的人追捧。它所需的投资极少（一套运动服而已），无论男女老少，人人都可以尝试。

只要利用周围的简单设施，你就可以轻松练习了。一根指示牌支柱、一堵矮墙、一条长凳以及任何水平或竖直的杆子都可以用来练习人体旗帜、肩膀旗帜以及各种俯卧撑的变式等。水平更高的人可以练习三角倒立。

参与这项运动的人拥有很大的自由。与大多数必须遵循固有模式的运动不同，街头健身允许每个人根据自己的目的、爱好和个性制订属于自己的独特计划。

街头健身是一项具有艺术性的运动，它可以帮助我们掌控自己的身体，使我们能够在各种场所完成那些对力量、平衡性和柔韧性有一定要求的动作。每个街头健身爱好者都可以通过各种基础动作、新颖的变式和独创的连贯动作来展现自己的能力。街头健身这项运动永远不会失去活力与魅力：因为参与这项运动的人总是在不断地创新。

当然，这并不意味着这项运动毫无规则。先学习一些生物力学与生理学的基础知识十分重要，这样你才能以最佳的状态开始练习，更好地领会各种动作的内涵，了解这些动作主要锻炼哪些肌肉以及做这些动作时会给哪些关节造成压力。你会明白为了完成某个动作身体需要如何发力：由于没有任何外力直接作用于各个关节，我们需要克服的阻力实际上只来自自身的体重。通过循序渐进的训练使身体适应各种练习，再控制好体重，你就可以最大限度地避免受伤。

在阅读本书的过程中，你会发现针对读者的不同需求与水平，本书提供的练习也多种多样。不过它们都有一个共同要求，那就是在开始训练之前，练习者必须具备做这些练习的身体条件，这样才能确保安全。

街头健身彻底改变了成千上万人的生活。有些人甚至认为他们与这项运动“坠入了爱河”，我就是这些人中的一员：这门艺术是我的最爱。

对想要达到更高水平的人来说，坚强的意志、严格的训练与足够的耐心是最重要的。若没有这些，我根本不可能达到现在的水平。训练磨炼了我的意志，我也将这种坚韧不拔的精神带到了自己的日常生活中。当我无法实现目标时，当我停滞不前或出现退步时，所面临的困难使我的意志变得更坚强，使我能够直面生活中的各

种挫折与失败。

如果你想掌控自己的身体，一定要重视身体与思想的交流。没有身体与思想的交流就不可能取得真正的成功——这正是街头健身的精髓所在，也是推动我们不断进步的动力源泉。我们走得越远，对自己的内心与身体了解得就越多。我们将逐渐意识到，身体的潜能是多么巨大、多么了不起！而实现目标的坚定信念就是成功的唯一钥匙。

超级赛亚人<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup>超级赛亚人参与街头健身运动已经六年了。2013年，街头健身世界杯超级决赛第三阶段的比赛在挪威举行，他参加了比赛并排名第四。随后，在莫斯科举行的终极决赛中，他在32名选手中排名第九。他的个人网站地址是<http://thesupersaiyan.com>。

■ 引 言	1
■ 关于街头健身	5
■ 街头健身的特点与优点	9
■ 生物力学与神经生理学概念	13
生物力学	14
神经生理学	23
■ 准备阶段：为训练打好基础	25
■ 动作详解	35
<b>直角支撑</b>	<b>37</b>
L形支撑	37
V形支撑	42
十字支撑	45
<b>旗帜</b>	<b>50</b>
龙旗	50
肩膀旗帜	53
人体旗帜	56
<b>水平支撑</b>	<b>62</b>
肘水平支撑	62
俄式挺身	65
前水平悬挂或前臂前水平悬挂	69
后水平悬挂或前臂后水平悬挂	79
马耳他式支撑	84
<b>平衡</b>	<b>90</b>
前臂倒立	90
倒立	92
单臂倒立	95
<b>俯卧撑</b>	<b>99</b>
跌倒俯卧撑	99
摆臂平板式俯卧撑	102
超人式俯卧撑	108

杰克·拉兰俯卧撑	114
单臂俯卧撑	118
团身或阿兹特克俯卧撑	126
倒立撑	130
慢起倒立	136
360° 俯卧撑	144
虎屈倒立撑	148
俄式挺身俯卧撑	150
俄式挺身转倒立	154
单臂屈臂撑	157
<b>引体向上</b>	<b>161</b>
击掌引体向上	161
打字机引体向上	166
L形引体向上	170
双立臂	175
前水平引体向上	182
后水平引体向上	185
打字机人旗引体	188
单臂引体向上	191
<b>旋转</b>	<b>194</b>
越杠训练	194
180° 杠上屈臂撑	201
杠上前后翻转	204
强力背面翻转	208
半圈手撑旋转	210
360° 旋转	214
<b>集体练习</b>	<b>219</b>
<b>常规练习</b>	<b>225</b>
<b>结语与参考书目</b>	<b>231</b>
结语	232
参考书目	232



# 리 言



本书主题“街头健身”是一种介于肌肉锻炼和体操之间的运动。为了不断创新，不断提高体能与技术能力，练习者常常会采用一些源于器械体操的基本方法。每一种练习或者动作都要重复多次才能熟练掌握，你也可以将其中一些动作组合成一套连贯的动作。

本书既适用于刚刚接触此项运动的新手，也适用于已经有些经验甚至是专家级别的老手。书中既有多种多样的练习又有针对各种练习的实用建议，无论你处在什么水平，都可以在本书的指导下取得进步。

无论你想达到什么样的目标，身体上的也好，技巧上或精神上的也好，必须先清楚地知道自己的水平，这样才能够“合理地”锻炼。

根据自己的实际能力，确定近期目标，你就知道自己需要做多少次练习以及哪一项练习应该优先做。

“船不知驶往何处时，再大的风也无能为力。”

——赛纳克

想掌握街头健身的神技——“俄式挺身”或“人体旗帜”，并非一日之功。

想实现远大抱负，就必须制订简单易行的目标，至少要比你头脑里的最终目标更容易达到才行。

“我们不应好高骛远，但应有高远的目标。否则，再努力也是徒劳。”

——埃德加·德加

最好的办法是先尝试自己能做的动作，并把它们做好，这样才有可能获得成功，并且有动力继续训练。只有充分自信，你才能掌握某些特殊的动作。

本书将引导大家利用自身体重完成训练，让你一步一步地达到最终目标。

本书先分门别类，再按照难度级别（N1~N4）介绍了街头健身中比较常见的技巧与动作。每个动作都配有详细的文字说明和步骤图，以帮助你不断取得进步。

这些训练大多源于借助自身体重完成的肌肉锻炼和体操，因此只需要很少的设备（地板和杆子）。

训练时要使用阶段学习法（克洛德·皮亚尔，《体操与教学计划》，1990年）。

要想取得进步，首先要进行心脏耐力训练（比如跑步、游泳和骑自行车）并保持健康的生活方式（合理的饮食和充足的睡眠），这样才能使身心达到平衡。

另外，还要进行以锻炼全身为目标的功能性训练，这样才能塑造健美的身材，提高身体机能，帮助你毫不费力地完成街头健身训练。功能性训练既能使你的身体更加强壮，又能使你的关节更加灵活。

最后，通过核心区训练（主要针对腹肌和腰部肌肉），你还可以获得优雅的体态、匀称的体形以及平衡的力量。

核心区训练能帮你更好地控制自己的身体，让你在做任何动作时都可以通过核心区肌群有效地传递力量。你可以使用瑞士健身球、实心健身球和悬挂训练带等辅助器械进行训练。

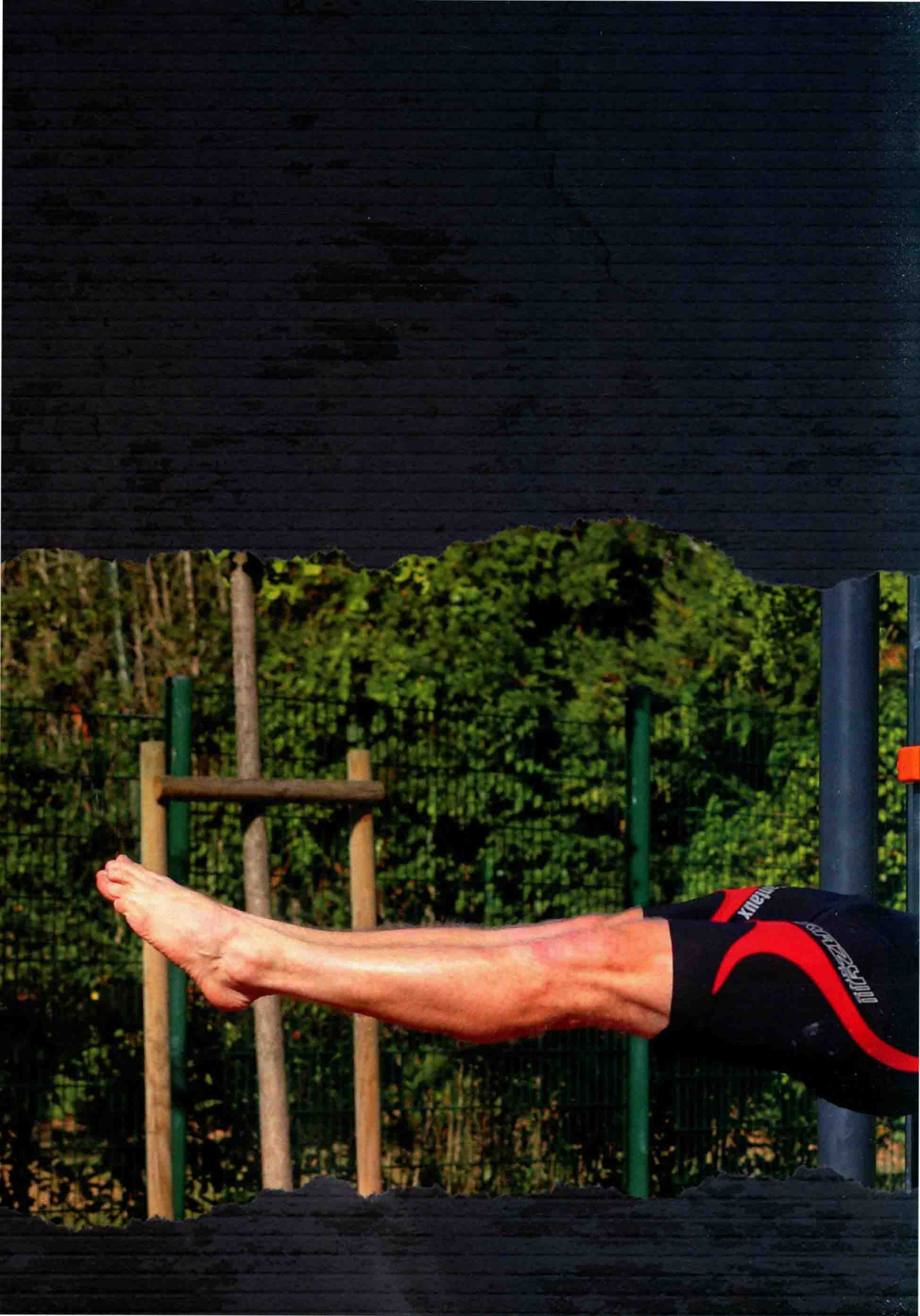
总而言之，为了取得进步，你必须做到以下几点：

- 打好基础，不要冒进；
- 选择适合自己的训练计划，进一步夯实基础；
- 循序渐进，在开始做某个新练习之前，先按顺序完成教学实训中的动作；
- 合理饮食，使体重与力量达到最佳比例。

总之，本书皆在帮助你重新认识自己的身体。身体是你最重要的工具和最重要的盟友，它与生俱来，我们有义务保养它、塑造它，从而更好地控制它。只要合理而循序渐进地进行街头健身训练，你就会拥有一个更健康的体魄，其他方面也会得到充分的发展。

“身体越弱，越会发号施令；身体越强，越能服从命令。”（《爱弥儿论教育》，1762年）

——让·雅克·卢梭



# 关于街头健身



街头健身运动扎根法国已有十几年的历史，它是指利用自身体重完成不同难度等级动作的完整训练方法。它包括两种形式：一种是纯粹的肌肉锻炼（街头肌肉锻炼），另一种则是包括各种精彩动作的、自定义风格的练习（街头体操）。不管怎样，无论你是什么年龄、什么水平，都可以进行街头健身训练。它能使你增强体质，从而完全掌控自己的身体。

## “健美体操”一词的来源

“callisthénie”（意为“健美体操”）这个法语单词及其对应的英语单词“calisthenics”来源于希腊语中的“kallos”（意为“美”）与“sténos”（意为“力”）。《新观察家》网站的词典把“callisthénie”定义为“通过适当的体操运动使身体健美的艺术”。“健美体操”这个概念第一次出现是在古希腊时代。据历史学家希罗多德考证，斯巴达国王莱昂尼达斯的士兵们曾在温泉关战役前练习过健美体操。罗马历史学家迪-利夫曾描述过罗马角斗士学校中的人们进行自重训练的场景。希腊地理学家、旅行家帕夫萨尼亚斯也指出，古代的奥林匹克运动员曾采用健美体操等方式锻炼，增强体质。

法国人帕特里克·塞内尔认为“callisthénie”一词是在实用的体操风潮兴起之时重新出现的<sup>①</sup>。事实上，英国人福基翁·海因里希·克里亚斯（1782—1854）在他的著作《健美体操》（1829年）和《健美体操及用于少女体能教育的体操》（1842年）中最早提及此词，他认为训练内容要有针对性并且要多样化，这样才能达到训练的目的。他承认人类与生俱来的体能非常重要，但同时认为在城市生活中人类无法仅靠这一点充分实现自我价值。

法国人J.乌尔曼认为：“我们注定在城市中生活。而体操可以弥补我们放弃在大自然中生存带来的缺憾。”（《从体操到现代体育：体育理论史》，1982年）

在J.乌尔曼看来，体操更偏重实用性，它可以减缓我们体能的退步并且有着具体的目标，特别是能够帮助处于困境中的人逃生……J.乌尔曼认为体操既包括基础练习，又包括使用健身器材（比如绳索、杆子等）的复杂练习。他的分类方法十分明确并且有针对性。

<sup>①</sup> 帕特里克·塞内尔，《体育的起源和历史》，法国维果出版社，2000年。

时至今日，人们还用“calisthenics”一词来表示不包括力量训练的少女体操练习。“这种练习的目的是在不破坏优雅身姿的条件下增强力量。体操和健美体操最主要的差别在于健美体操不包括专门为男子设计的增强力量的练习或肌肉训练……通常情况下，健美体操往往有钢琴等伴奏。健美体操有时是一些原地练习——手臂、颈部、腿部、全身的拉伸以及用来锻炼胸肌的各种动作；有时则是在学校教室里进行的有节奏和韵律的队列练习。某些练习是男女分开进行的，但大部分情况下，只要场地足够大，这门课与其他课并没有什么不同，男女可以一同上课。今天，很多大城市的女子学校中都设有健美体操馆，正如男子学校中设有健身房一样。”<sup>②</sup>

法国最古老的字典之一——《法语词典》（1880年）把“calisthénie”定义为适合少女的体操训练的总和，有趣的是如今这个词反而用来称呼那些强度很大的肌肉训练。

## 街头健身的今天

街头健身主要包括利用自身体重进行的静态练习以及一些由体操动作衍生而来的动态练习。要想如行云流水一般完成这些精彩的动作，必须进行大量的前期准备工作，使身体具备某些能力（特别是力量方面的能力），然后通过更难的动作（自定义风格）来证明自己强大的力量，展示自己出色的体形。

至于这种街头运动起源于何处则众说纷纭。一些人认为它源自东欧，那里的年轻人利用体操场地锻炼肌肉，并举行比赛。另一些人则认为它诞生于美国的监狱——犯人们在牢房的有限空间内锻炼以使身体更强壮。

然而，这项运动确实是在美国发扬光大的，在短短几年内就风靡全世界。特别是在几名运动员将一些高难度动作的练习视频传到网上后，它愈发流行，大受欢迎。健身之王汉尼拔是这项运动最有名的先驱者之一。2008年7月，这个36岁的纽约人在网上发布了几个自己的练习视频（这些视频都是用美国说唱音乐伴奏的），从而掀起了街头健身的热潮。这些视频吸引了大量粉丝，点击量超过了一千万次。一个接一

<sup>②</sup> <http://www.inrp.fr/edition-electronique/lodel/dictionnaire-ferdinand-buisson/document.php?id=2244>

个的街头健身团体出现了。这些团体虽然风格各异，但目标相同——通过街头健身来推广一种健康的生活方式，同时挑战身体的极限。



# 街头健身的 特点与优点

