

TRX[®]

悬吊训练[®] 全书

[美]杰伊·道斯 (Jay Dawes) 著 王旭 张晁赫 译

图解117个覆盖全身、不同难度的悬吊训练动作
提供31个拿来即用的功能性训练计划

- 高效减脂塑形
- 有效预防损伤
- 改善力量、爆发力、速度、
灵敏性、平衡感、稳定性、
柔韧性等身体素质，
全面提升生活和运动表现



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

TRX[®]

悬吊训练[®] 全书

[美]杰伊·道斯 (Jay Dawes) 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

TRX悬吊训练全书 / (美) 杰伊·道斯(Jay Dawes)
著; 王旭, 张晁赫译. — 北京: 人民邮电出版社,
2019. 2
ISBN 978-7-115-50082-3

I. ①T… II. ①杰… ②王… ③张… III. ①体能—
身体训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第251360号

版权声明

Copyright © 2017 by Jay Dawes

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.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

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

作为一种便捷、高效的抗阻训练方式, 悬吊训练越来越受到人们的推崇。在本书中, 闻名全球的体能训练专家杰伊·道斯基于多年的理论学习和实践经验, 为广大读者总结了系统、科学的悬吊训练方法。本书共分为三个部分。第一部分从悬吊训练的原理、益处、器械和训练前的评估等方面, 带领读者全面认识这种训练方式。第二部分详细介绍了117个针对初学者和中、高级练习者的悬吊训练练习。第三部分提供了31个拿来即用的功能性训练计划, 帮助读者减脂塑形, 预防损伤, 增强力量、爆发力、速度、灵敏性、平衡感、稳定性和柔韧性等身体素质, 从而全面提升运动和日常生活表现。本书是TRX®官方认可的悬吊训练教程, 每一位悬吊训练学习者都不容错过。

◆ 著 [美] 杰伊·道斯(Jay Dawes)

译 王 旭 张晁赫

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>

河北画中国画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14

2019年2月第1版

字数: 314千字

2019年2月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-5605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

仅以此书献给我了不起的妻子阿普丽尔、我的孩子加布丽埃勒和艾迪生和阿舍以及我的母亲。

——杰伊·道斯

引言

近年来，悬吊训练越来越流行。悬吊训练源于传统的体操训练，其主旨是利用自然的物理规律提升身体素质。通过运用物理学的基本原理，悬吊训练允许使用者操控由自身体重产生的阻力，以此提供用于增强和保持健康状况及健身成果的必要时身体压力。

当无法使用传统的健身器材时，悬吊训练作为一种增强体质和保持健康的训练方式，在特定人群中流行起来。例如，美国海豹突击队部署在严峻环境中时，就使用悬吊训练作为保持健康的训练方式之一。最初，他们通常将GI带和尼龙织带牢固地固定在托盘上，以此来制作训练所需的安全装置。最终，这种训练理念逐渐商业化，现在应用于各个健身俱乐部、各级运动队和康复机构。

经验丰富的第一反应者（即警察和消防员）、运动健将和大学生运动员中的许多人患有多种慢性伤病。与他们共事要求我们的训练人员创建一种纠正模式。这种模式不仅能够帮助他们保持和提高表现水平，而且不会加剧任何先前存在的病况。将悬吊训练引入他们定期的训练计划之中，可以为他们提供一种安全、多功能且有效的训练途径，帮助他们达成目标。在进行传统的举重和抗阻日常训练时，我们发现定期进行悬吊训练的人们功能性力量增强，慢性疼痛减轻，损伤率降低，获得了更好的训练成果。

实际上，在各种类型的训练计划中，悬吊训练都能发挥一定的作用。它可用于发展核心力量、灵活性、关节力量和整体性、基础力量，同时能实现特定的力量目标。它可以作为一个独立的训练计划，或与另一个训练计划一起使用。无论何种目标，悬吊训练都可以帮助个体达成目标和提高训练效果。

致谢

我要感谢我的家人、朋友和同事给予我不断的支持和鼓励——特别是马克·斯蒂芬森，他介绍给我这种训练模式。我还要感谢人体运动出版社的团队，特别是贾斯廷·克卢格、罗杰·厄尔、劳拉·普利亚姆、安·金德斯和尼尔·伯恩斯坦，感谢他们在这本书的出版方面提供的帮助。最后，感谢TRX®，感谢他们的支持和对这项工作的认可——特别是克里斯·弗兰克尔、玛丽莎·克里斯蒂、米格尔·瓦尔加斯、斯蒂夫·卡泰、雷切尔·曼德维尔、缇娜·罗思和尼克·瓦伊。

引言	vi
致谢	vii
练习目录	viii

第一部分 悬吊训练的科学原理

第一章	悬吊训练的基础	3
第二章	悬吊训练的益处	13
第三章	安装, 安全, 成功	19
第四章	身体评估	25

第二部分 悬吊练习

第五章	上肢练习	35
第六章	下肢练习	87
第七章	核心练习	137

第三部分 悬吊训练计划

第八章	计划设计的基础	163
第九章	全身训练	171
第十章	康复训练	181
第十一章	力量和爆发力训练	187
第十二章	速度和灵敏性训练	197
第十三章	平衡感、稳定性和柔韧性训练	205

关于作者	211
关于译者	212

练习目录

名称	页码	等级
第五章 上肢练习		
上肢推力练习		
站立俯卧撑升级	36	入门
夹胸	37	入门
站姿过顶三头肌伸展	38	入门
单腿夹胸	39	中级
俯卧撑升级	40	中级
俯身十字伸展	41	中级
短跑夹胸	42	中级
悬吊俯卧撑	43	中级
俯卧撑与反向卷腹	44	中级
胸部飞鸟	45	中级
跪姿额前三头肌伸展	46	中级
跪姿过顶三头肌伸展	47	中级
时钟式推举	48	高级
离心夹胸	49	高级
单臂夹胸	50	高级
倾斜俯卧撑	51	高级
倒立式肩部推举	52	高级
俯卧撑与斜卷腹	53	高级
下降俯卧撑	54	高级
单腿胸部飞鸟	55	高级
爆发式俯卧撑	56	高级
增强式俯卧撑	58	高级
单臂胸部飞鸟	60	高级
站姿额前三头肌伸展	61	高级
上肢拉力练习		
肩胛收缩	62	入门
反向划船	63	入门
三角肌后束划船	64	入门

(续)

名称	页码	等级
二头肌弯举	65	入门
腕关节屈曲	66	入门
双臂外旋	67	入门
投篮	68	入门
仰面十字伸展	69	入门
低位划船	70	中级
三角肌后束Y字划船	71	中级
I, Y, T	72	中级
T字飞鸟	74	中级
反向二头肌弯举	75	中级
双臂内旋	76	高级
单臂反向划船	77	高级
分离式飞鸟	78	高级
单臂二头肌弯举	79	高级
单臂反向二头肌弯举	80	高级

上肢柔韧性和灵活性练习

胸部伸展	81	入门
单臂胸部伸展	82	入门
跪姿单臂胸部伸展	83	入门
过顶背阔肌伸展	84	入门
三角肌后束伸展	85	入门
俯身三角肌后束伸展	86	入门

第六章 下肢练习

侧移	88	入门
单腿罗马尼亚硬拉	89	入门
反向弓步与提膝	90	入门
深蹲	91	入门
独立蹲	92	入门
弓步蹲	93	入门
过顶式深蹲	94	入门
侧弓步蹲	95	入门
独立侧蹲	96	入门
侧弓步	97	入门
冲刺式弓步	98	入门
扫腿	99	入门

(续)

名称	页码	等级
提踵	100	入门
悬吊反向弓步	101	入门
仰卧屈腿	102	入门
三角形蹲	103	入门
鸽子式伸展	104	入门
数字4式伸展	105	入门
髋屈肌伸展	106	入门
反向弓步	107	中级
单腿提踵	108	中级
反向弓步上拉下劈	109	中级
反向弓步水平推	110	中级
悬吊单腿硬拉	111	中级
悬吊膝部伸展	112	中级
下落蹲	113	中级
分离式下落蹲	114	中级
蹲跳	115	中级
原地纵跳	116	中级
横向滑冰	117	中级
单腿前蹲跳	118	中级
手枪式下蹲	119	中级
单腿交替蹲跳	120	中级
壶铃反向弓步	122	高级
手提式反向弓步	123	高级
反向弓步与头顶推举	124	高级
反向弓步与单臂头顶推举	125	高级
硬拉推举	126	高级
后脚抬高头顶推举深蹲	127	高级
后脚抬高挺举	128	高级
单腿仰卧屈腿	129	高级
单腿悬吊膝部伸展	130	高级
后脚抬高下落蹲	131	高级
重复原地纵跳	132	高级
重复横向滑冰	133	高级
重复分离式蹲跳	134	高级
交替重复分离式蹲跳	135	高级

(续)

名称	页码	等级
第七章 核心练习		
臀桥	138	入门
站姿平板	139	入门
肘部平板	140	入门
仰卧平板	141	入门
单腿平板	142	中级
展臂平板	143	中级
登山平板	144	中级
侧平板	145	中级
旋转式侧平板	146	中级
帕洛夫推举	147	中级
反向卷腹	148	中级
自行车卷腹	149	中级
转体卷腹	150	中级
跪姿伸展	151	中级
站姿侧转体	152	中级
站姿俄罗斯转体	153	中级
爆发式牵拉	154	中级
站姿斜卷腹	155	中级
展臂侧平板	156	高级
蟹式平板	157	高级
屈体	158	高级
站姿伸展	159	高级

悬吊训练的 科学原理

目前，关于悬吊训练的研究很少。然而作为一种训练模式，有一些基本的科学原理可作为悬吊训练的理论支持。本书第一部分介绍了悬吊训练的一些科学原理，并解释了如何通过这些原理指导训练和实现最佳训练效果。

悬吊训练的基础

人们已达成普遍共识，定期进行抗阻训练有助于保持和改善健康状况，提高健身和生活质量。然而在进行抗阻训练时，人们经常遇到障碍，比如时间、空间、设备和费用。悬吊训练提供了一种独特的抗阻训练方式，只需要一个便携式设备，便几乎可以在任何地方进行训练。此外，悬吊训练可满足广泛的健身需求，例如增强和保持常规健身效果，提高运动表现水平，以及用于康复或损伤预防。这种训练模式可以作为一个独立的训练系统，也可以将其纳入更传统的训练计划，以使训练方法多样化，避免单一训练可能带来的枯燥、无聊或疲倦。而且，由于其具有多功能性和便携性，悬吊训练在旅行人士或无法使用训练设施的人群中广受欢迎。在此基础上，这种训练方式变得如此流行也就不足为奇了。

悬吊训练看似非常简单，但进行这项训练时会涉及很多科学知识。悬吊训练以解剖学、运动生理学、物理学和生物力学的原理为基础。因此，更透彻地理解这些原理，作为一个训练选项的悬吊训练就更有实际意义。而本书的主要目标之一就是简化这些原理。本章将介绍一些基本原理，帮助读者调整训练计划，并学习如何提升或降低训练难度以改变训练计划的强度。本章还介绍了基础的训练计划设计理念，以帮助开发有趣的、具有挑战性的和富有成效的训练课程。

悬吊训练使用单点固定，要求训练者利用物理学的一些基本原理，包括使用力向量的万有引力定律，重心和钟摆原理形成阻力或力要求改变力的方向。悬吊训练套装为单点固定结构，由悬吊带、手柄和脚部支架组成。由于重力的作用，当训练器被悬吊起来时，它与地面垂直。

当训练者抓住手柄时，质量增加（由于训练者身体的质量）导致训练者重心发生变化。通过改变悬吊带的角度，可以改变作用在肌肉骨骼系统上的力的方向，从而增加作用在身体上的拉力或阻力。这些力或力向量以及重心被拉动导致了重力势能的产生。单点固定结构创建了一个钟摆，将重力势能和动能转化为阻力。

根据这些原理，可以采用多种方法来改变悬吊训练计划的强度或难度。基于本书的目的，强度可被定义为增加肌肉骨骼系统上的负荷或增加绝对负荷（即必须移动的重量），例如改变阻力向量、角度或摆动幅度。难度可被定义为可能增加运动或动作复杂性或稳定性的任何变量（如单臂、单腿、平衡、协调）。接近或远离固定点（取决于训练方式），会增加拉力的角度，从而增强训练的强度。想要抵抗试图将质量带回至垂直位置的力，需要接触地面。在力向量的方向上接触地面形成支撑底部，其面积越大，就越容易抵抗这个力向量。相反，在力向量方向上的支撑底部的面积越小，抵抗这个力向量就越困难。回想拔河比赛的情况，当一方向后拉的时候，形成了一个力向量，另一方必须将双脚前后分开来避免被向前拉动。这一动作沿着由合力向量造成的拉力方向，增大了支撑底部的面积，增加了这个力向量的稳定性。

下面介绍的三种方法，可以改变悬吊训练的强度或难度，或两者兼具。

- 改变训练的稳定性要求（例如从双手柄到单手柄动作，或通过改变站姿）。
- 操控拉的角度。
- 改变重心的位置。

支撑底部

身体的底部支撑和重心位置会影响训练的强度。增大支撑底部的面积会使一个人更加稳定，使得训练更为容易（难度较低）。减小支撑底部的面积则通过降低稳定性增加了训练难度。训练难度较高的支撑方式通常是单侧支撑（一只脚或一只手臂）。不同支撑方式的难度等级示例见图1.1。



图1.1 不同支撑方式的难度：a. 容易；b. 中等；c. 较难；d. 最难

拉力角度

改变拉力角度也会增加训练强度，因其改变了身体相对于地面的角度。此外，加长重力的杠杆臂或动力臂同样会增加运动强度。换言之，越远离垂直方向，阻力就越大。不同拉力角度的难度等级示例见图1.2。



图1.2 不同拉力角度的难度：a. 容易；b. 中等；c. 较难