



**BUILDING
MUSCLE
AND
PERFORMANCE**

增肌与运动表现 提升指南

针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案

【美】尼克·特米勒罗 (Nick Tumminello) 著 徐晴颐 译

两次荣登《纽约时报》运动书籍畅销榜！

私教名人堂入选教练、美国著名健身杂志 *Men's Health* 特邀撰稿人
通过 289 项功能性训练动作和 75 套拿来即用的训练方案，
助你兼顾健身增肌与运动表现。

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

**BUILDING
MUSCLE
AND
PERFORMANCE**

增肌与运动表现 提升指南

针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案

【美】尼克·特米勒罗(Nick Tumminello) 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案 / (美) 尼克·特米勒罗 (Nick Tumminello) 著；徐晴颐译. — 北京：人民邮电出版社，2017.9

ISBN 978-7-115-45727-1

I. ①增… II. ①尼… ②徐… III. ①肌肉—运动训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第114104号

版权声明

Copyright © 2016 by Nick Tumminello

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

本书作者尼克·特米勒罗是美国著名健身杂志 *Men's Health* 特邀撰稿人，曾两次登上《纽约时报》运动书籍畅销榜。作者运用基于肌肉和运动成绩的两种训练方式达到了有效兼顾提高成绩与塑造完美肌肉的效果。本书详细叙述了对上肢、下肢、核心和全身的针对性训练，呈现了超大强度间歇训练、稳态有氧训练、全身能量训练、交叉身体运动、复合练习和隔离练习等训练方法，包含了丰富的训练工具——健身实心球、杠铃、哑铃、壶铃、绳索等，并且根据不同层次的练习者和训练目标给出了多种详尽的锻炼方案。

◆ 著 [美] 尼克·特米勒罗 (Nick Tumminello)

译 徐晴颐

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>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：22.75

2017年9月第1版

字数：548千字

2017年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-4059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

谨以此书献给我的母亲 Faith Bevan 和父亲 Dominic Tumminello。尽管你们对于生活的看法和教育理念大相径庭，但是你们俩有一点却是相同的：不仅是慈爱的父母，更是我最好的朋友。

同时我也想将此书献给我已故的祖父母 Rita Whitehouse 和 Mary Jane Tumminello。从我出生那一刻一直到他们去世，我始终备受他们宠爱，让我感觉自己似乎就是他们世界的中心。每个小孩子都应该在这种宠爱中长大。

前言

增肌是大多数人来健身房的目的所在。本书可以帮助你健身增肌——其效果还不仅限于此。混合训练的理念和锻炼计划可以提高运动成绩，改善身体状况，同时还能够增加肌肉。

你大概不想只徒有其表，外强中干。一方面既期望拥有健美的身姿，另一方面又渴望身强体壮，把事情办好。要实现这样的目标，基于肌肉和运动成绩的两种训练都必不可少。这就是本书与众不同之处：它两方兼顾，而大多数健身书籍基本上都忽略了运动成绩和健康要素。训练策略和锻炼会从各个不同的层次使你得到锻炼，从而使你获得梦寐以求的体形，同时又可提高整体的运动才能。这样的话，你不仅可以提升外在形象，并且可以更好地实现运动追求。要做到这一点并不容易，努力和坚持正是你成长和提高的关键。

简单地说，改善体形，提高运动成绩以及整体的健康需要几种训练要素共同作用，因为没有哪一种单一训练模式可以满足所有需求。懂得了这一点，采取综合的训练计划——囊括所有功能性训练的一种方式——就讲得通了。与单一的训练方式相比，你会取得更好的成绩。

一直以来功能训练的概念都十分混乱，有时候甚至会引发巨大的争议。虽然这是一个敏感话题，功能训练却是一个值得深入探讨的主题，而本书的第1章“功能谱训练”正是围绕它来展开的。第1章定义了什么是真正的功能性训练，尤其是指明了哪些运动不属于此列。从中你可以了解到混乱的来源，将理智与无稽之谈区分开来。你将会在功能谱训练系统中发现四种类型的基础锻炼，以及每种训练的优缺点。本书中的每一个训练计划都是由四种类型的运动组成的。

第2章“锻炼肌肉，增强体力”代表了功能谱训练系统中的3个S——速度（speed）、力量（strength）和尺寸（size），本书中所有训练项目中的阻力训练部分将会有助于你的全面提高。它叙述了功能谱训练中实践应用背后蕴含的科学原理以及提升每项身体素质的锻炼计划。

在第3章“有氧运动”中，你将会学到如何利用激化训练增强身体耐力来补充以速度、力量和尺寸为导向的训练。超大强度间歇训练（SMIT）、稳态有氧训练、代谢调节方案以及针对每一项训练计划的种种运动应用都将一一呈现。

第4、5、6、7章详尽叙述针对上肢、下肢，包括核心肌群在内的训练。这些章节中都包括各式各样的全身能量训练、交叉身体运动、复合练习、隔离练习，它们借助所有训练工具——健身实心球、杠铃、哑铃、壶铃、绳索、器械和自身的体重进行。同时你也将学到“核心肌群4大训练”以及在核心肌群训练中常见的误区。

在第8章“热身和舒缓放松”中，你将会看到各种热身和自我按摩训练，使你的健身训练更加圆满。

第9章“基础运动锻炼规划”中的健身方案将会帮助你打下坚实的训练基础，确保你的身

你已经准备好按照3S功能谱训练系统安全地进行高强度训练。四个阶段的健身计划确保你可以按照自己目前所处的健身水平选择适合的锻炼阶段。

当你已经有了一定的训练基础，或者是一名高级的运动者的话，那么第10、11和12章则展示了五个训练方案，每一个方案都由三项运动组成，每组可进行三、四、五次。由于一部分人每周仅进行两次训练，所以这些章节中也包括了由两项运动组合成的三种不同类型的训练方案。

第10章“运动成绩规划”中的训练计划在注重运动成绩的提高的同时也对肌肉给予足够的关注。第11章“肌肉锻炼计划”的训练计划一方面关注肌肉的锻炼，同时也不忽视运动成绩的提高。第12章“运动成绩与肌肉锻炼计划”中的训练计划则是两方并重，不分彼此。

请记住，虽然第10和11章的标题表明了各自的侧重点，但是总的来说，功能谱训练系统采用的是综合训练（即混合训练）方式。第10、11和12章中所有的训练计划都是在强调3S的同时，也注意引入心肺运动。三个章节中每个章节锻炼计划的不同之处在于三个S的排列次序以及每项训练所花费的时间长短不同，这可根据训练计划的侧重点进行调整。

最后，在第13章“追求个性效果的定制计划”中，你将会回顾挑选运动项目时所应遵循的五大原则和指导方针，弱化训练目标，从而使锻炼能够恰如其分地满足你的锻炼需求，确保自己取得最佳的锻炼效果——不论你是使用现成的训练计划还是基于本书的训练概念和技巧设计出的独一无二的训练方案。

每个章节都可单列出来作为科学规划和训练技巧的来源。如果你是运动新手，那么你会更偏好分步骤的肌肉和运动成绩训练；而假如你经验丰富，是一位专业的健身者或体育教练的话，当然会更加注重训练方法的有效性，并且会从混合训练中获得令人振奋的新想法、见解以及组织策略。如果你想要增加肌肉，保持熙攘忙碌，学习如何最大限度地利用训练时间，享受每一项锻炼的话，那就不妨继续往下读吧。

鸣谢

感谢我的运动模特：Korin Sutton, Megan Supko, Jay Bozios 以及 Jaclyn Gough (她同时也是我漂亮的女朋友，一直坚定不移地支持着我)，如果没有他们，这本书可能无法面世。多亏了我的好朋友 Billy Beck，他也是我所认识的最优秀的教练之一，感谢他准许我在佛罗里达州韦斯顿市的 BB3 训练中心拍摄各种运动设备。另外还有 Human Kinetics 一家——尤其是 Justin Klug, Laura Pulliam, Neil Bernstein, Nicole Moore 和 Sue Outlaw，感谢他们能够给我机会表达自我，与我分享体育学院的训练理念和技能。能够有机会与这些专业人士携手合作，使本书得以面世，是我莫大的荣幸。

感谢所有体能以及运动成绩训练领域或其他相关领域的人们，感谢他们无私的友谊，对我工作一如既往的支持，对我专业能力提升的帮助，他们使我懂得没有人可以完全靠自己成功。他们是 Marc Spataro, Kate Grevey Blankenship, John Rallo, John Cavaliere, Gary Stasny, Mark Simon, James “Binky” Jones, Ryan Mackin, Rick Desper, Nick Clayton, Brad Schoenfeld, Jim Kielbaso, Bert Sorin, Richard Sorin, Peter Bognanno, Andrew Connor, Matt Paulson, Mike T. Nelson, Mike Bates, Ryan Ketchum, Nick Bromberg, Lindsay Vastola, Eric Cressey, Jonathan Ross, Bret Contreras, Alan Aragon, Lou Schuler, Luke Johnson, Chris Burgess, Mark Comerford, Bob and Ron Rossetti, Greg Presto, Sean Hyson, Vince McConnell, Billy Beck, Jason Silvernail, Lars Avemarie, Bill Sonnemaker, Cassandra Forsythe, David Barr, Justin Kompf, Spencer Nadolsky, Jose Antonio, Gunnhildur Vilbergdóttir, Helgi Gudfinnsson, James Fell, Tony Gentilcore, Dan Blewett, Jennifer Widerstrom, Amy Rushlow, Aleisha Feters, Dave Parise, Stephen Holt, Marie Spano, David Jack, Charles Staley, Quinn Sypniewski, Luka Hocevar, Jonathan Goodman, Claudia Micco, Espen Arntzen, Sally Tamarkin, Steve Weatherford, Juma Iraki, Andrew Heffernan, Jose Seminario, John Spencer Ellis, Bryan Krahn, Stacey Veronica Schaedler, Sibilla Abukhaled, Adam Bornstein, Ann Gilbert, Ethan and Liz Benda, Lee Boyce, John Meadows, Nick Ng, Jonathan Mike, Kara Silva, Robert Linkul, Per Gronnas, Micheal Easter, Ray Klerck, Sean Huddleston, Lavanya Krishnan, Ryan Huether, Jen Sinkler, James Krieger, Kimberly Mills, Louie Guarino, Brandon Poe, Nick Collias, Lisa Steuer, Ann-Marie Saccurato, Chad Landers, Jennifer Cavallero, Ben Brewster, Susan Singer, Leah Lyons, David Crump, Rob Simonelli, Deanna Avery, Paul Christopher, 以及 Joe Drake。由于篇幅有限未能够一一列举，我欠所有这些人一次感激的握手和热情的拥抱。

接受已有观念，并在此基础上进行创新或加入自己的见解——艺术就是这样形成的。而训练则是应用科学的艺术。所以，如果你做一把椅子，你当然不会欠第一个发明椅子的人，

鸣谢

但是却应该对那些影响你态度和认知的前辈们心存感激。我自己的训练方法和人生观也曾受到这几个人的影响：Bruce Lee, Mel Siff, Juan Carlos Santana, Paul Chek, Mark Comerford, Gary Gray, Vern Gambetta, Mike Boyle, Alwyn Cosgrove, Gray Cook 和 Michael Clark。虽然很多时候我与他们的意见和看法都不尽相同——与部分人的分歧也会相对较大，但这并未改变这样的事实——每个人努力提供的信息都从某种程度或形式上影响着我。

此外，我也要向锐步公司（Reebok），Hylete 公司，Sorinex 运动装备和沃萨攀爬器（Versa Climber）的全体同仁们表示由衷的感谢，感谢他们多年以来一直的鼎力相助，为我提供最好的健身服饰和运动装备。

最后，我要感谢所有过去、现在以及未来的客户们，感谢他们能够让我继续追逐自己的所爱。

目 录

前言 vii

鸣谢 ix

第I部分 训练原则和基础理论

第1章 功能谱训练	3
何为功能性训练?	3
提升运动性能的迁移	4
四种类型的阻力运动	6
第2章 锻炼肌肉, 增强体力	11
功能谱训练系统中的三个S	11
3S的方案策略	13

第II部分 训 练

第3章 有氧运动	21
有氧运动类型	21
有氧运动训练	24
第4章 上肢运动——推举	71
全身能量训练	72
交叉身体运动	79
复合练习	86
隔离练习	96
第5章 上肢运动——拉伸	103
全身能量训练	103
交叉身体运动	112
复合练习	119

隔离练习	130
第6章 下肢运动	139
全身能量训练	140
交叉身体运动	149
复合练习	156
隔离练习	177
第7章 核心肌群	189
全身能量训练	190
交叉身体运动	197
复合练习	203
隔离练习	211
第8章 热身和舒缓放松	213
热身运动	213
舒缓放松运动	246
第III部分 健身方案	
第9章 基础运动锻炼规划	253
基础运动锻炼指南	253
基础运动方案	254
第10章 运动成绩规划	265
运动成绩锻炼计划指南	265
运动成绩锻炼计划	266
第11章 肌肉锻炼计划	291
肌肉锻炼计划指南	291
肌肉锻炼计划	292
第12章 运动成绩与肌肉锻炼计划	317
运动成绩与肌肉锻炼指南	318
运动成绩与肌肉锻炼计划	318

目录

第13章 追求个性效果的定制计划	343
基于自身能力改编运动	343
避开——而不是克服——伤病和局限	344
选择运动项目时使用双C准则	347
因地制宜	347
使用针对性原则	348
参考文献	350
作者简介	353

第I部分

训练原则和基础理论

第1章

功能谱训练

阻力训练是一种多功能练习，可以帮助运动员实现多重锻炼目标。如果方法得当，它不仅可以改善运动员的整体健康水平，而且肌肉和运动能力都能够得到有效提升。当追求多重锻炼目标时，与单一类型的锻炼相比，混合型模式可以取得更好的锻炼效果；实际上，整套功能谱阻力训练的锻炼效果最佳。

为此，我开发出了一套功能谱训练系统，这同时也构成了整本书的基础。这一系统采用四种主要的阻力运动：全身运动、交叉身体运动、复合练习、隔离练习。与每一种风格独特的武术训练一样，这些阻力运动都各有所长。为了能够更加深入地探讨这一系统，我们首先应当从运动和运动成绩两方面对“功能性”这一词语进行定义。

何为功能性训练？

“功能性”一词广泛应用于健身和赛场训练中。问题是——是否有人真的知道它在力量锻炼和身体调节方面的功能？虽然有着诸多不确定性，但是我们也不要认为“功能性”一词毫无意义，因为“对于不同的人来说它有着截然不同的含义”（许多指导和教练都会这么说）。对于不同的人而言，“力量”一词也有着不同的内涵，但是没有人会说它毫无价值。两个词所遭遇到的截然不同的态度创造出了一种逻辑矛盾。为了消除误会，我们应当避免盲目地重复其他人的观点，而是进行前后一致的逻辑思考。

在学校时，我们曾被教导要通过查找字典来理解某个单词的含义——而不是自己去为它下定义。这样就会引起混乱和无秩序，“功能性”一词在健身和赛场训练中互相矛盾对立的含义就属于这种情况。为了结束这样的混乱，本书中的“功能性”一词并非是时髦术语，而是被大家广泛接受的字典定义。此时，“功能性”就是一种有意义、合理且基础的训练理念。

我们先从定义功能性训练是什么——以及它不是什么——开始。“功能性”一词适用于有着特殊任务或目的的事物；因此，这一术语与运动类型或者运动设备的类型无关。相反，提升运动成绩的功能性训练则需要将明确性原则应用于特殊（或特定）运动行为中。

明确性原则指针对训练的改编是要满足特定的训练需求。例如，为了能够尽可能地提高站立式推举能力，你就必须要进行站立练习。情况就是这样，因为运动中普通的卧推和站推

动作需要涉及不同类型的力量输出以及神经肌肉协调（之后会对这一点详加叙述）。总而言之，通过进行训练改善精准的、目标性动作，从而改善能够转化为目标动作的特定力量生成以及神经肌肉协调模式，这样做是十分合理的。事实上，这种方式是你能接触到的最为合理的训练理念了。

提升运动性能的迁移

以提升运动性能为目标的锻炼计划，就是为了使训练迁移最大化。一些运动可以为运动动作以及整体功能提供明显和直接的迁移，获得更佳的运动性能；相反，另一些运动的迁移并不明显——即，非直接迁移。

功能能力就是一个人的能力范围；换句话说，功能能力越强就意味着一个人能够完成范围更宽泛的特定任务。在这一框架中，功能谱训练系统中的四种类型的基础锻炼（再次重复一遍：全身运动、交叉身体运动、复合练习、隔离练习）基于功能性迁移方式，划分为特定和一般性两种。这两种类型的锻炼——特定和一般——各自有不同的妙处；更确切地说，它们之间互为补充，相互依存。

专项运动

专项运动可以提供明显且直接的迁移，改善运动性能以及功能能力，因为它们是基于特定性原则的。埃弗雷特·哈曼博士在由美国体能协会出版的*Essentials of Strength Training and Conditioning*（2000年，第25～55页）一书中曾对这一原则做过如下定义。

“特定性这一概念在抗阻训练领域得到广泛认可，这一概念认为当抗阻训练与有待提高的体育运动（即目标运动）相类似时，这种训练最为有效。尽管所有的运动员都需要进行全面的、全身的日常锻炼，但是专门针对某一运动的补充练习也有其训练优势。实施特定性原则最简单、最直截了当的方式就是挑选与目标运动相类似的锻炼——运动所动用的关节以及运动的方向。此外，训练中的关节活动范围至少应该与目标运动相一致。”（1）

在增强特定目标性体育运动的力量生成以及神经肌肉协调模式方面，与复合练习相比，专项运动能够提供更加完美的环境。

复合练习

复合练习本质上是常见的力量训练运动，由使用力量训练器、拉力器或其他器械进行的复合或隔离练习组成。

多数情况下，复合练习比专项运动在提升整体肌肉力量和尺寸方面能够创造出更好的环境。因此，通过增大肌肉体积，补充运动单位，提升骨密度，增强结缔组织力量，这些应用

能够改善运动表现，从而提升整体健康水平，降低受伤风险。

另一方面，由于这些运动并不一定能够反映许多普通动作的力量生成以及神经肌肉协调模式，它们对提升运动潜能的正迁移就不那么明显。这一事实导致许多私人健身教练和指导错误地给它们贴上“非功能性”的标签，并因此没有给予足够的重视。这是一个非常错误的观点。

诚然，如果一项锻炼与某一动作的特定力量生成模式差别越大，那么它直接改善神经肌肉协调能力的可能性就越小。但是，这一事实并不能否定一项运动，当然也不能使它一无是处。它仅仅意味着一项锻炼的针对性越弱，那么它的综合性就越强。

出于这一原因，我们不要将一些运动贴上“功能性”标签——这就表明其他的是“非功能性”的——把运动分为复合练习和专项运动两种才更加贴切（并且也可以减少误解）。每一种类型都有一套独到的优势，可以改善运动表现以及整体的功能性能力。

关于专项运动常见的误解

专注于专项运动的运动技能与致力于提升力量生成以及神经肌肉协调模式——它们会转化为目标动作技能——并不可相提并论。由于没有意识到它们之间的差别，一些力量和健身专家会建议运动员或者客户进行他们称之为“专项运动”或“功能性运动”的锻炼，比如在高尔夫球杆或曲棍球球棍的末端绑上弹力带，或者对着绑在背后的带子进行空拳练习。以这种方式获得特定的运动技能是对特定性原则的误用，同时也是对如何正确进行专项运动的误解。

事实上，提升特定的运动技能并不是简单地复制某一看似很像的特定动作，而是要复制动作中特定的力量生成模式。换句话说，如果训练的重点仅仅只放在一项运动的外在形式上，那么一个人就很容易犯这样的错误——一味地追求运动专项技能，而不是去提高完成运动动作的力量生成模式。

问题在于，运动动作技能包括精确性要素——不仅仅只是相似，而是分毫不差。例如，考虑在棒球运动中使用加重型球棒的研究。与一般大众的理解不同，研究已经发现，加重型球棒不仅会改变击球手对于棒球重量以及挥棒速度的认知，并且使用了这种球棒（2, 3）后，棒球手会减少多达五个打击动作！当然，一些棒球选手可能更喜欢用加重型球棒进行“热身”，但是聪明的运动员同时也会使用未加重的球棒多进行几次挥棒动作练习，这样在真正踏入赛场前能够恢复自己的正常认知。

你也可以自己检测这一效果：用一个普通篮球投十个罚球，然后再用1~2千克重的实心球再投十个。你会很快发现，投两种球的精细动作模式（即运动技能）完全不同，在投质量较重的实心球时你很可能会靠近篮板，一直到自己习惯这样的模式。投完实心球后，用正常的篮球再投十个。那么你最先投的几个球可能会飞过篮板，因为投射质量较轻的篮球所用到的精细动作顺序与实心球的不尽相同。

四种类型的阻力运动

改善形体，提升整体运动能力是一个多元化的目标，因此也需要多元化的训练方式。而这恰好就是功能谱训练系统所能提供的，本书所呈现的健身计划将会向你展示如何将之付诸实践。以下部分将详细叙述在这一训练系统中使用的四种主要阻力训练类型的特性以及其独特的优势，这样你就能明白为什么这些运动会出现在之后章节的训练计划中。

全身能量训练

我们先看一个简单的等式：能量=力量×速度。按照定义，我们在生活中所做的一切事情——不管是在健身房内还是健身房外，无论是在竞技场上还是场下——都是能量的表达形式。最先完成马拉松赛的人发挥出的能量也最大。一分钟内做最多俯卧撑的人要比做的少的人产生的能量更大。

为了避免误解，这里我说明一点：你在训练中所做的一切都能够提升你产生能量的能力。然而，这些全身能量训练是专门用来提高全身的爆发力的。它们让整个身体以爆发性的方式（各个单独的肌肉叠加到一起）展示出所有的力量。运动动作——不论是挥出一拳；挥动球杆、棍棒或球拍；又或者疾跑或跳动——都并非由身体特定部位发出的能量所驱动，而是靠着每块肌肉相互配合，以流畅、协调的顺序产生能量。

全身能量训练会调动尽可能多的肌肉，以连续和爆发性的（即快速的）方式，在我称之为能量三大支柱方面获得最大的力量。

- 垂直或对角能量
- 水平能量
- 旋转能量

尽管每项运动都会使用独特的运动技能，这三根能量支柱还是为所有的爆发性动作提供了能量来源。也就是说，无论运动中使用了哪一种技能，爆发性运动动作都要动用全身能量，而这些能量主要是垂直（或对角）、水平或旋转的。不管你是跳起来抓球（垂直或对角能量），将对手向后推（水平能量）或挥舞高尔夫球杆（旋转能量），你的力量都来自于身体中部最大、最强健的肌肉群，而四肢的小型肌肉则用于精细动作和协调功能（即运动技能）。

全身的力量运动被归为“专项”运动的范畴，这不是因为它们承载着任何一项运动的特定技能——现在你已经知道了为什么追求运动技能是个错误了——而是因为它们复制了力量生成以及神经肌肉协调模式，构成了所有爆发性动作的基础。举个例子，挥动一个运动器械（例如球拍、棍棒或球棒）与挥一拳头的旋转次序（即旋转能量支柱）一般无二。这两种动作都是自下而上发出能量，从双腿和髋部开始，然后是躯干，最终是完成精确性部分（即各人的运动技能）的双臂。

出于这个原因，同样的能量生成顺序被应用于功能谱训练系统里所有的旋转能量运动中。