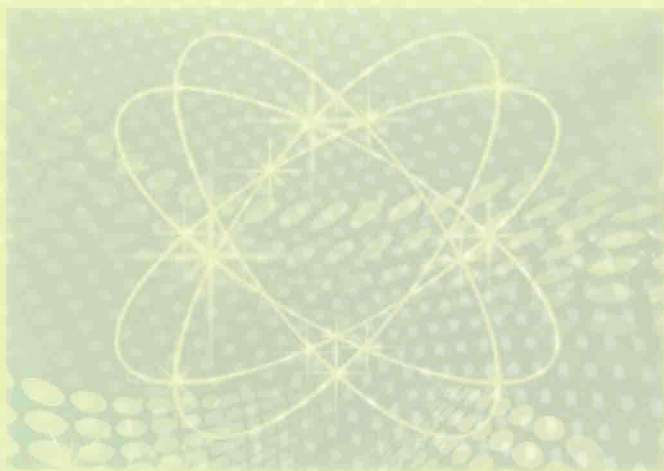


力量与搏击训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER • MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译



山东科学技术出版社

力量与搏击训练

适用于教练员、运动员
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

力量与搏击训练 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著;
尹承昊译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014

ISBN 978-7-5331-7551-1

I. ①力… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健身运动
— 基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133411 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France
under the title:

Musculation pour le fight et les sports de combat 1st edition ©
Vigot 2012.

Simplified Chinese translation copyright 2014 Shandong Science
and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字 15-2014-90

力量与搏击训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539) 2925659

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 9

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7551-1

定价: 55.00元

颈部肌肉群可以保护KO与颈部被勒紧时的健康。当对手掐住你颈部，试图通过摔抱、综合搏击技术将你扔向地面时，它们可以起到抵抗作用。

斜方肌上部的肌肉群可以笼罩和保护颈部。

肱三头肌与肘肌可以快速伸展手臂，增加出拳时的力量。

三角肌可以让你的手臂向多个方向运动，它在防御中扮演着至关重要的角色。三角肌前束在击打，比如，上击的发力过程中占据核心位置。

手指伸肌肌群、桡侧腕长伸肌以及桡侧腕短伸肌，可以保护手腕关节在受到冲击时的健康。

胸大肌是锁形肌肉，它可以帮助你锁住对手，用手臂挤压对手。它几乎参与所有类型的击打动作，特别是勾拳的发力。

前锯肌可以带动肩膀向前运动，并且增加击打时的上肢运动幅度。

腹斜肌肌群可以旋转上半身，增加击打力量，作用到双脚与双拳的发力上。它们笼罩在腹部肌群上，可以保护内脏与生命器官。

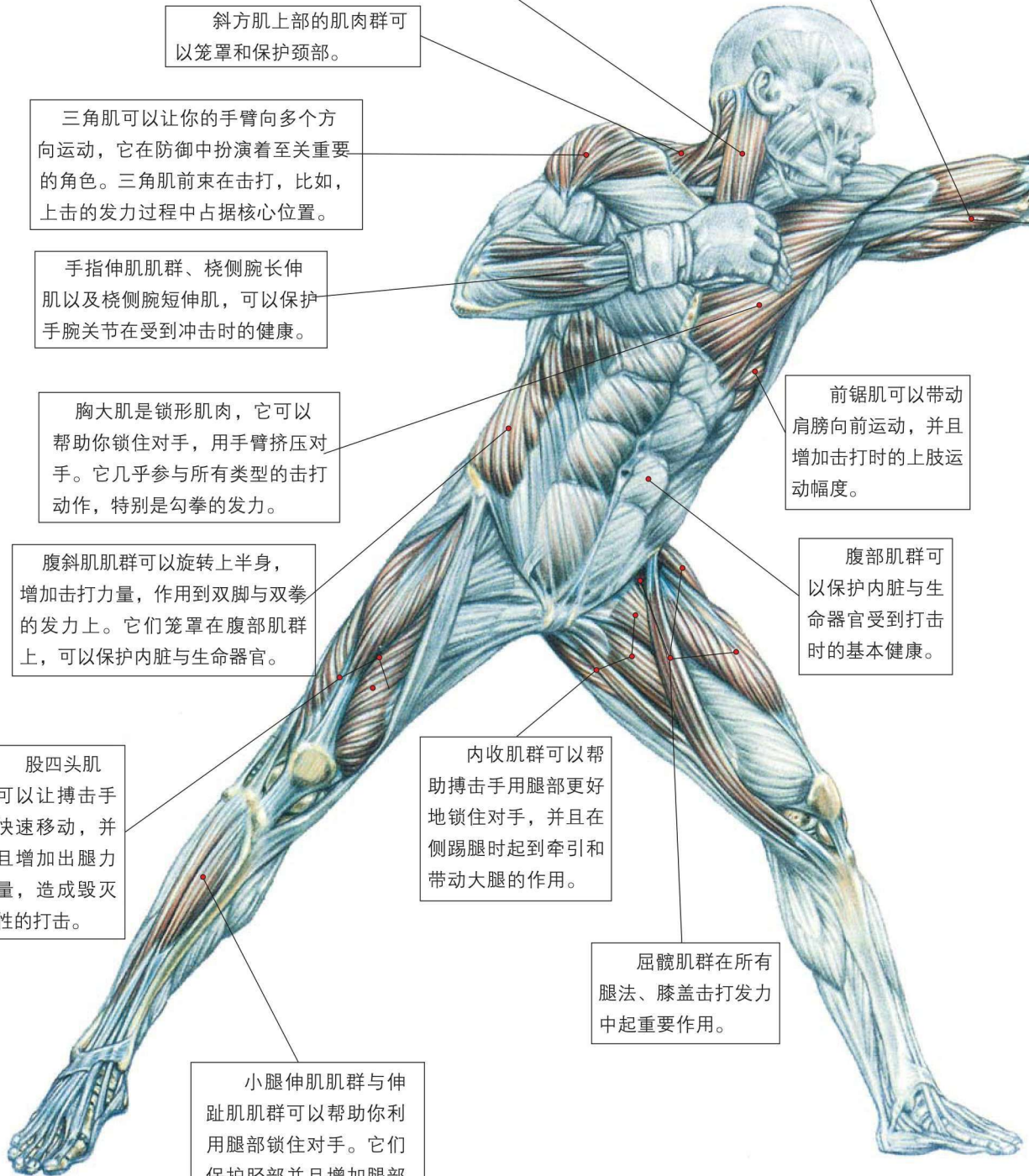
腹部肌群可以保护内脏与生命器官受到打击时的基本健康。

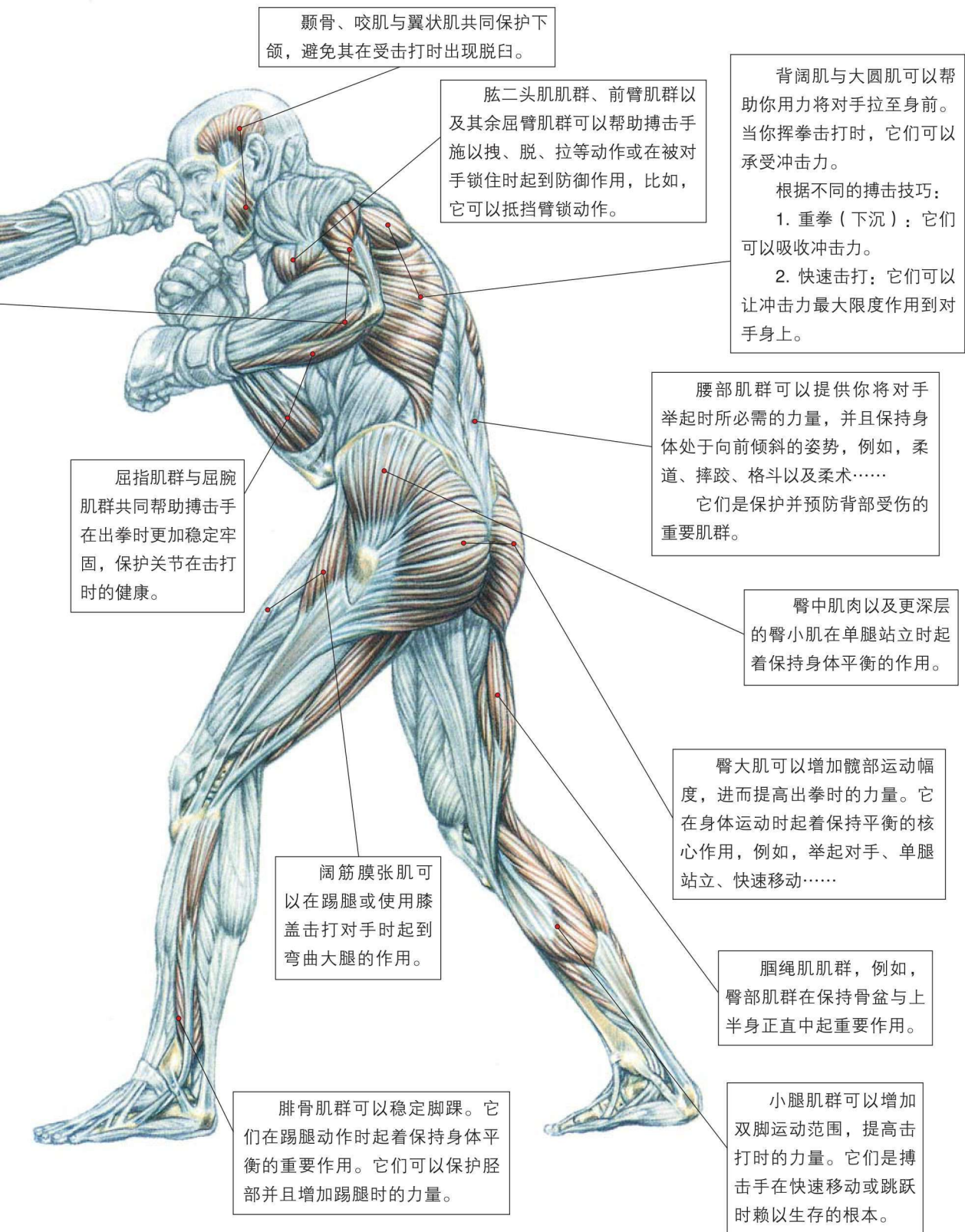
股四头肌可以让搏击手快速移动，并且增加出腿力量，造成毁灭性的打击。

内收肌群可以帮助搏击手用腿部更好地锁住对手，并且在侧踢腿时起到牵引和带动大腿的作用。

屈髋肌群在所有腿法、膝盖击打发力中起重要作用。

小腿伸肌肌群与伸趾肌肌群可以帮助你利用腿部锁住对手。它们保护胫部并且增加腿部击打力量。





颞骨、咬肌与翼状肌共同保护下颌，避免其在受击打时出现脱臼。

肱二头肌肌群、前臂肌群以及其余屈臂肌群可以帮助搏击手施以拽、脱、拉等动作或在被对手锁住时起到防御作用，比如，它可以抵挡臂锁动作。

背阔肌与大圆肌可以帮助你用力将对手拉至身前。当你挥拳击打时，它们可以承受冲击力。

根据不同的搏击技巧：

1. 重拳（下沉）：它们可以吸收冲击力。
2. 快速击打：它们可以让冲击力最大限度作用到对手身上。

屈指肌群与屈腕肌群共同帮助搏击手在出拳时更加稳定牢固，保护关节在击打时的健康。

腰部肌群可以提供你将对手举起时所需的力量，并且保持身体处于向前倾斜的姿势，例如，柔道、摔跤、格斗以及柔术……它们是保护并预防背部受伤的重要肌群。

臀中肌肉以及更深层的臀小肌在单腿站立时起着保持身体平衡的作用。

臀大肌可以增加髋部运动幅度，进而提高出拳时的力量。它在身体运动时起着保持平衡的核心作用，例如，举起对手、单腿站立、快速移动……

阔筋膜张肌可以在踢腿或使用膝盖击打对手时起到弯曲大腿的作用。

腓绳肌肌群，例如，臀部肌群在保持骨盆与上半身正直中起重要作用。

腓骨肌群可以稳定脚踝。它们在踢腿动作时起着保持身体平衡的重要作用。它们可以保护胫部并且增加踢腿时的力量。

小腿肌群可以增加双脚运动范围，提高击打时的力量。它们是搏击手在快速移动或跳跃时赖以生存的根本。

为何要进行肌肉训练？

肌肉训练对于搏击类运动是不可或缺的，它可以提高搏击手在五大不同方面的能力：

① 获得击打力量。

② 提高耐力与防御能力。

③ 提高动作幅度，例如，鞭腿时的幅度。

④ 为身体打造优秀的装甲，减少伤病。

⑤ 预防伤病，持续猛烈地击打会导致肌肉与关节过早衰弱。肌肉可以帮助你预防这些伤病，让搏击手不至于被不必要的伤病所困扰。

◆ 效率是重中之重

效率是重中之重。但是，搏击手没有很多的时间进行肌肉训练，他们的身体恢复时间是有限的，用在肌肉训练上时间的多少会导致其搏击技术的训练时间受到影响。

因此，你的肌肉训练计划需要包括以下两个重要方面：

① 只训练效果最优化的训练动作。你能够发现有不少的训练动作虽然广为人知，但是对于搏击却是在浪费时间，因为它们并不准确符合搏击运动中神经系统的需求。

③ 力争训练最具有代表性和针对性的动作。

在这本书中我们将聚焦这个问题，以便让搏击手可以在最短的时间内获得最优秀的成绩。

◆ 简易训练

现在有许多搏击训练器械，其中有绝大部分都是无用的。事实上，一根杠铃杆、几个哑铃、杠铃片就足以让你训练出非常优秀的成绩。我们将围绕这两大类器械进行介绍，让每个搏击手都有条件训练，并且训练效率极高。

◆ 体态与肌-肉在搏击中的应用

在过去，搏击技术被固定的较死板，搏击手少有机会获得适合自己的体态。但是，自从自由搏击革新后，搏击手可以根据自身的体态选取最适合自己的搏击技术。

你需要将这种观念深入肌肉训练中，以避免重蹈前人覆辙。我们每个人都有各自独特的体态，这是生理学决定的，你需要尊重并利用它尽可能成为最优秀的搏击手。我们将为你讲解如何让自己的肌肉训练与自身的体态相适应。

前言：为何要进行肌肉训练? 4

第一章 肌肉训练基础理论 10

制订你的训练计划 13
20条基础训练法则 13
训练周期的作用 29

提高力量与爆发力的窍门 31
搏击力量训练的八大核心问题 31
搏击所需的五大力量类型分析 32
让击打更具效率的秘密 34
肌肉力量训练时该如何呼吸? 35
让肌肉训练满足搏击需求 36

增长耐力的方法 41
爆发力与耐力：互相对立的两大肌肉特性 41
五个缓解爆发力与耐力兼容矛盾的方法 41
理想的专项训练——采用循环训练法 42

改善柔韧性的技巧 44
柔韧性与硬度：两种矛盾的肌肉特性 44
拉伸的时间 46
拉伸的方法 48

恢复肌肉与预防伤病的常识 49
热身的技巧 49
放松运动 50
泡沫轴自动按摩法 51
肌肉发展不平衡是导致受伤的关键因素 52
遇到伤病时使用交叉训练法 53
营养补充 53

第二章 搏击专项肌肉力量训练 54

颈部、斜方肌与颌部 56

颈部肌肉力量训练	60
颈弯举	60
颈屈伸	61
颈侧屈	63
强化颌部肌群	64
把你的颈部埋入粗壮的斜方肌	65
耸肩	66
腹部肌群	69
仰卧起坐	70
器械卷腹	73
转体卷腹	74
悬垂转体卷腹	77
静力桥训练	78
拳击与肘击	80
增长爆发力	81
卧推，窄距	81
弹力带或滑轮训练拳击与捶击能力	83
重球投掷训练	85
前臂肌群肌肉力量训练	86
腕屈伸	87
腕弯举	88
强化根基力量	90
半蹲	90
提踵，站姿	92
腿法与膝击	94
腰肌的悖论	95
增强绝对力量	96
屈髋训练，站姿	96
屈髋训练，悬垂姿势	98
跪姿弹力带膝击训练	99
抓、拖与绞技	100
引体向上	100

肱三头肌臂屈伸	101
悬垂腕弯举	102
锤式弯举	104

使用或抵御锁技 **105**

增强你的抵抗能力	105
器械吊带悬垂训练	105
内收肌静力训练	106
腿举，全程幅度	108
坐姿深蹲	109
腿弯举，卧姿	109
胫前肌屈伸练习	111
臀桥	112
呼吸肌在耐力训练中扮演的角色	113
负重呼吸练习	114
髋关节柔韧度的重要性	115
旋转髋关节拉伸练习	115

扭倒技 **117**

屈腿硬拉	117
直腿硬拉	120
高翻挺	121
划船	123

第三章 训练计划 **126**

初级全身肌肉力量训练计划 **128**

熟悉性肌肉力量训练计划	128
增加训练强度阶段	128
初级全身肌肉力量训练计划，进阶级	129

进阶级训练计划 **130**

进阶级训练计划，基础阶段	130
进阶级训练计划，进阶阶段	130
进阶级训练计划，高难度阶段	131

针对性训练计划	132
拳击训练计划	132
踢击训练计划	133
地面搏击训练计划	133
增强对抗能力训练计划	134
循环耐力训练	135
基础循环训练, 初级阶段	135
基础循环训练, 中级阶段	135
基础循环训练, 进阶阶段	136
针对性循环训练	137
拳击循环训练	137
踢击循环训练	137
地面搏击循环训练	138
增强对抗能力循环训练	138
家庭循环训练	139
保护颈部训练计划	139
腹部肌群训练计划	140
预防伤病训练计划	140
预防肩部伤病	140
预防腰部伤病	141
预防颈椎伤病	141
预防髋部伤病	142
预防膝关节与腓绳肌肌群伤病	143



制订你的训练计划 / 13

提高力量与爆发力的窍门 / 31

增长耐力的方法 / 41

改善柔韧性的技巧 / 44

恢复肌肉与预防伤病的常识 / 49



第一章 肌肉训练基础理论





制订你的训练计划

20条基础训练法则

在制定专属个人的肌肉训练计划前，你需要了解一些基础的训练理论。我们将要介绍20条基础训练法则，它们是制订训练计划的核心。通过这20条基础训练法则的介绍，你可以轻松解决在制订训练计划过程中所遇到的疑问和困难。

1 确定你的训练目标

无论你制定什么样的训练计划，第一个需要明确的即你的训练目标是什么，你希望通过训练变的：

- 更加强壮；
- 增长力量；
- 强化特定区域；
- 提高击打效率；
- 完善心血管系统能力；
- 更加健康？

我们的训练目标往往是多个而非单一的，如果你没有清晰的训练目标，制定理想的训练计划将会变得很困难，因为不同的训练目标所需要的训练计划是截然相反的。

接着，你需要具体量化你的训练目标，比如，我希望：

- 手臂力量在一个月内增长5千克；
- 在15日内双倍完成以前10分钟训练的组数；

→ 在两个月内提高颈部围度1厘米。

达成训练目标的具体日期应当是合理和可实现的，告诉自己你不可能进步得那么快！在实际训练中，经常会出现平台期现象。但是，结合一个优秀的训练计划，真正遇到平台期的概率是极低的。很好量化你的总体训练目标，并在每个训练阶段都进行合理的细致规划，你会很容易给出达成训练计划的最佳目标时间。每跨越一个训练目标，便可以更让你清楚继续训练的动力和目标是什么。

不同类型的训练计划将会在第三章（第126页）进行介绍；它们都是基础的训练计划，根据自身需求制定个性的训练计划就从现在开始。

2 确定每周肌肉训练次数

如何确定每周肌肉训练次数与训练作息表的内容密切相关，它是决定性因素。然而，对于大部分训练者，制定一份适宜的训练作息表是非常困难的。比如，有些训练者习惯每周一次的肌肉训练，虽然缺乏针对性，但毕竟胜于无训练，对于搏击水平的发展还是有一定作用的。对于初级训练者，每周一次的肌肉训练是足够的。但是，如果可以完成两次肌肉训练，会更有利于搏击水平的提高。每周三次的训练可以提供更多的动作选择，有助于训练者

获取力量的提高。我们建议训练者每周不要超过四次肌肉训练，一定要谨记这句话：过量训练所带来的危害远比不训练要大得多。注意，高水平的竞技运动员可以一周进行超过四次的肌肉训练，但这并不能被作为普通人训练时间表的参考标准。

注意！

当你刚接触肌肉力量训练时，身体会充满能量。你渴望每天都进行训练，认为这样会最快速的让身体进步。然而，这种过度的激情反而会会影响你的训练成果（过量训练的后果）！它会直接降低你的训练原动力。记住，训练没有强大的魔法，不会立即显露效果，持之以恒才是成功关键之匙。

◆ 演变

我们建议训练者在刚开始的一到两个月内采取每周一次到两次的肌肉训练安排，当你的身体充分适应、做好准备以后，再进入到一周三次的肌肉训练方式。一定要注意，不要安排一周超过三次的训练课。经历三到六个月的系统训练后，你可以将训练作息表改为四天一训练。

3 确定训练作息表

最理想的训练作息表是采取轮流制的方法，即训练一天、休息一天。但因为受到各种主客观环境的影响，这种作息安排不一定是最适合你的。此时，你便需要做出最合适的选

择，根据一周肌肉训练次数，可以分为如下四种情况：

◆ 一周一练：

你将拥有完全自由的选择权利。

◆ 一周两练：

最理想的作息安排应当是在两次训练课间留出足够的休息时间，比如，周一与周四或周二与周五进行训练。注意，无论在何种情况下，一定要确保在两次训练课间留出至少一天的休息。唯一例外的是，如果周末没有办法训练，可以安排两次连续的训练课。虽然连续的肌肉训练不是我们所希望看到的，但是你却拥有一个周末的时间进行身体恢复。

◆ 一周三练：

最理想的作息安排应当是采取轮流制的方法，即星期一、星期三与星期五训练，星期二、星期四与周末休息。同样，你也可以采取连续两次训练课的安排，比如，安排在周六与周日，将第三次训练课留到周三。一定要避免连续三天进行肌肉训练，否则你的训练作息表就不能再安排别的类型的训练了。

◆ 一周四练：

在这种情况下，休息的时间被压缩得越来越短，必然会出现连续两次的肌肉训练课安排。比如：

→ 星期一，星期三，星期五，星期天；

→ 星期一，星期二，星期四，星期六。

除非你采用一种灵活性极强的安排方式，即在八天而不是七天的时间里安排四次的腹部训练课。这样相比七天四次训练课的安

排，你在每一次训练课后都获得了一天的休息时间，会更有利于身体的恢复。唯一稍显不足的是，因为时间长度由七天变为八天，所以你每周都需要不断调整新的训练作息表。

注意！

清楚一周内安排几次训练课即确定两次训练课间的休息时间长短。

因为肌肉的发展与休息密切相关，只有休息才能够让它们重建、生长。

合理安排休息时间甚至比训练时间的安排都更加重要。

如果你在训练中发现有点力不专心，一定要谨慎地重视休息时间的问題，让肌肉获得充分休息，给予它们足够的时间去重建、生长。搏击训练出现停滞与缺少休息两者之间是可以画等号的。

4 确定肌肉训练数量

为了回答这个问题，我们需要仔细区分肌肉训练（健美）与提高搏击能力训练的区别。健美运动员的训练孤立性更强，喜欢单独训练一个部位。比如，在第一天你安排上半身的肌肉训练，第二天则进行下半身的肌肉训练。

如果搏击运动员采取这种方法进行训练，毫无疑问是犯了非常严重的错误。为了确保肌肉适应搏击运动的需求，你需要在每个训练日训练相同部位的肌肉，因为它们在搏击中是共同发力而非单一运动的。

唯一的例外是如果你的目标在于强化单一的部位，比如，在进行颈部或腹部时，可以进行单一部位的肌肉训练。

5 确定肌肉训练次序

我们的身体由六大肌肉群组成（见下一页图片）：

→ 手臂肌群（肱二头肌、肱三头肌、前臂）；

→ 背部肌群（颈部、斜方肌、背阔肌、腰部肌群）；

→ 肩部肌群；

→ 胸部肌群；

→ 腹部肌群；

→ 腿部肌群（股四头肌、股二头肌、臀部肌群与小腿肌群）。

理论上总共有20余种不同次序的六大肌肉群搭配训练方法，并非全部优秀和合适的，我们将为训练者介绍如何筛选排除，选择最有效率的训练搭配方法。

优秀的肌肉训练次序需要满足以下三点：

→ 基础训练法则；

→ 训练优先性；

→ 训练适应性。

◆ 1. 基础训练法则

对于大部分搏击运动员，需要满足以下基础训练法则。

→ 不要在胸部训练、肩部训练或背部训练前安排手臂训练。因为对于这三大肌群，在训练时都需要运用手臂的力量。不能在你对上半身准备进行轰炸式训练时，手臂已经完全力