

城市**就是**健身房

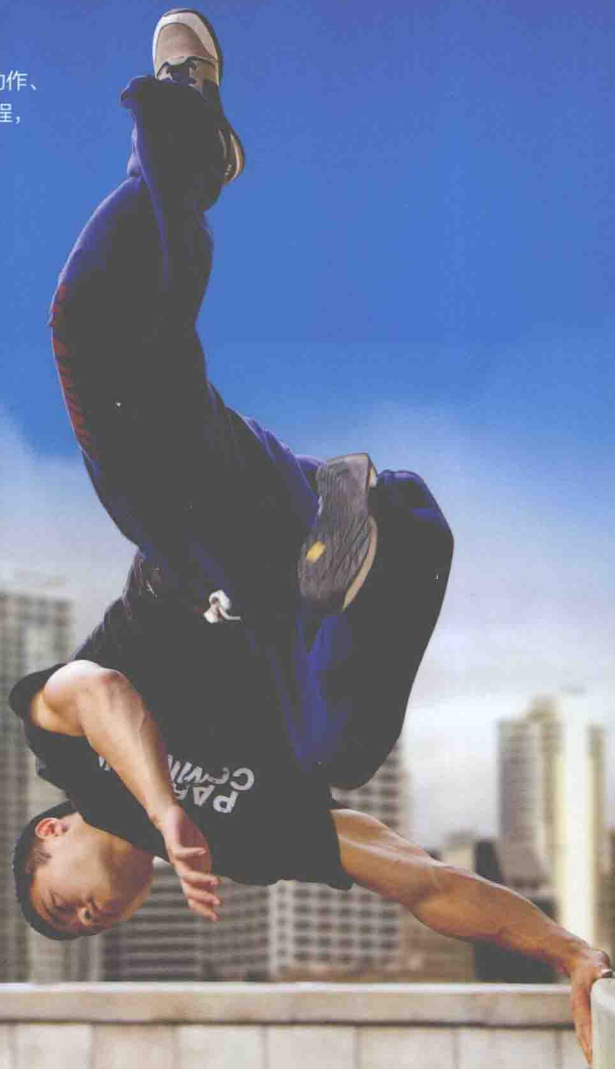
跑酷与自身体重训练

[修订本]

全书近**200**个自身体重训练动作、
65个爆发力训练动作、**12**个深度放松动作、
7个跑酷技术重要动作、**6**大极限健身教程，
教你运用**6**种常见公共设施，
随时随地锻炼，
轻松驾驭自己的身体。

全新升级

高科◎著



中华工商联合出版社

城市^{就是}健身房

跑酷与自身体重训练

[修订本]

高科◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城市就是健身房：跑酷与自身体重训练 / 高科著.
—修订本. —北京：中华工商联合出版社，2014.8
ISBN 978 - 7 - 5158 - 1018 - 8

I. ①城… II. ①高… III. ①障碍跑 - 基本知识
IV. ①G822.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174554 号

城市就是健身房：跑酷与自身体重训练 (修订本)

作 者：高 科
责任编辑：于建廷 效慧辉
封面设计：异一设计
责任印制：迈致红
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷：北京画中画印刷有限公司
版 次：2014 年 11 月第 1 版
印 次：2014 年 11 月第 2 次印刷
开 本：700mm × 1000mm 1/16
字 数：320 千字
印 张：17
书 号：ISBN 978 - 7 - 5158 - 1018 - 8
定 价：59.80 元

服务热线：010 - 58301130
销售热线：010 - 58302813
地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19 - 20层，100044

http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，
请与印务部联系。

联系电话：010 - 58302915

序

在初版和修订版之间其实只发生了一件事情：天天带孩子。

通过这段时间的经历，我觉得真的有修订的必要。

我很乐意在这分享一下带孩子的相关事情，顺便告诉大家这个和修订有啥关系。

孩子出生时，我在优体少儿运动馆负责做少儿跑酷，发现好几个小孩儿动作一教就会，或者说根本没有教，他们就是简单地模仿也能比很多成年人做的好很多，他们平时差不多是散养，父母比较开放，下完课之后还得自己玩儿。偶尔也会有两三个孩子的体态要特别纠正，而且要花很大精力才能学会一个动作，他们平时有责怪过父母和过多的补习班，自己没事儿就爱玩手机。由此我认识到父母的角色定位对于孩子成长至关重要，我就一直想我该做好一个什么样的角色？我一直想就想不明白，我也真的并不能把自己固定在一个什么特定位置上去教养孩子，我只知道要更好理解跑酷这类源于自然的动作体系，更好理解动作本身，最好的方法是从一个新生儿入手。所以顺其自然的，我把我儿子当成我的老师和朋友。

从孩子身上学到的第1点：我们的所有训练其实是在让身体原本的能力得到释放，而并非固执地强化理性认知的部分。现在很多人提倡功能训练，比如要练引体向上或拉的动作。在我的印象里，只有猴子或猫爬树才有“拉”的这个动作，实话说，如果我不练跑酷不练爬墙，我根本不练背。即使后来出现了功能训练这种概念，提倡大家练习引体向上，我也认为人在日常生活中是不会出现这个动作，练拉一点也不功能性。有一天，孩子还一直在地上爬，那时候还不能站。有一天，他爬着爬着突然站起来。我看见了所做的一切，他从跪姿一手支撑地面，一手抬高扶着凳子单手把自



己从跪姿拉成了单膝跪地的姿势，再变成双手拉着凳子顶端，变成了双脚站立的姿势。我这才恍然大悟，这就是人本来应该具备的能力，原来拉这个动作最早是为了站立而准备的，或者是为了看得更高去接纳更多东西而准备的，可能还意味着更多的东西。于是我认真开始练习引体向上，一个多月后出现了两个巨变，有孩子后我根本没有再练习俄式挺身，偶然一次做起来却比以前轻松很多，另一个变化是我短跑的时候终于能在途中那段找到所谓“飘”的感觉了，以前没法体会。

我来给你解释其中缘由：做引体向上这个动作，上肢，后背和胸都会受到刺激。解剖学上背阔肌，胸肌通过肱骨骨间膜与小臂前侧肌肉直接相连，通过胸背的肌肉激活和柔韧性提高，小臂的活动幅度也能提高。

正常人伸腕（立掌动作）的角度就是70~90度，你可以现在按我书里的拉伸动作做3组胸大肌和胸小肌拉伸以及筋膜放松，然后做3组背阔肌拉伸和筋膜放松，对比前后伸腕角度，会看到明显变化。俄式挺身就有这个特点，伸腕大概要超过正常角度20~30度。很多练过俄式挺身的人都知道，动作难很多都卡在手腕到不了那个特定的维持身体平衡的角度就开始出现疼痛，这个时候其实只要注意增强后背与胸的肌肉柔韧性和肌肉本体感觉，手腕的灵活性是会瞬间提高的，当然要持续效应长，还是要平时多关照胸和背。这个灵活性一旦提高，你可以大大减轻其他部分肌肉的负荷从而更好完成动作。也许你就差了这一点，听我这个建议，好好练习拉的动作，然后做好相关放松，可能苦苦煎熬的你一周后就能完成俄式挺身这个神技。

短跑速度变快其实是因为胸背力量和柔韧性提高让我的肩关节活动幅度更大，更能协调双髋的活动，身体协调，力量的输出就能趋向最大化，动作也可以变得流畅。这点在一些短跑技术文章提到过，但是以前从来没有重视。通过这件事我真的很想说：很多时候训练在于释放原本的能力，不要固执地认为强化某一部分就是为了这一部分能力提高，身体早已经准备好了让你做一切动作，只等你全面看待身体把它原本的能力挖掘出来。千万不要把自己固定在某个训练体系或健身理论当中，这样你会活在偏执与低效率的痛苦当中，只能单靠意志力支撑。“拉”这个动作其实不单单是为了“拉”，所以才称得上“拉”。

另外，这一年中我还找到了很多腰和腿，脖子和腿的力学关系，脚和腰的关系，臀部训练对于髂胫束放松与膝盖疼痛缓解的重要作用。由于没有太多地方在安排写这些内在缘由，我会在最后章节以重新调整训练计划的方式来让大家实现真正的全面提

高。我也会把训练计划分级，不同身体素质的人参考不同训练计划。

从孩子身上学到的第2点是：专注地重复简单的事情会有更多新的发现。

他能走路之后，我经常带他去家旁边的公园里玩，心理学上一般都认为孩子的行为都是在模仿父母。如果你觉得孩子走路姿势和一些日常细节像你但是也不像，那我说一下个人观点：这是孩子比你专注，他在把你看不到的细节都看到了，把你看不到的细节都放大了。基于模仿和放大这两点，所以我观察他走路和其他一切的动作其实是在借助孩子的专注反观自己。

从孩子的走路姿势才发现其实我自己一直在走路的时候双肩的旋转并不充分，导致我过度使用下肢，后来我继续增加胸背的练习并且及时调整走路姿势，日常生活中我就很注意走路姿势，走路如何借用惯性，如何变得流畅，如何强化周身的触觉。大概3个礼拜时间我突然发现再做一些同样的过障碍动作时可以变的轻松很多，轻松到我只是感觉花了40%的力量可以做出同样的动作，只是因为走路姿势改变了。而我改变之后，孩子的姿势也改变了。这就是专注和重复简单动作的结果。回到这本书中，我非常希望大家理解一点：动作不在于做多少花样，在于专注，在于做好细节，做得有效率。因此，修订版中我添加了一个叫“一门深入”的训练计划。每天只重复练一个综合性的全身性训练动作，这可以作为日常高效又节省时间的训练手段。

最后有个大的变化是我删掉了体能测试部分，因为最近一年以来网友的问题反馈集中在训练计划制定这部分，很多人认为做完测试之后还是不能制定计划。如何根据体能测试来制定计划本来是个好的初衷，希望大家可以针对自己问题找到解决方案，让每个人的训练都有效。但后来我也意识到一本书并不等于有一个教练在现场指导如何做好标准的测试动作，如果动作都做错了，测试也就没有意义。另外很多人对测试精度并不敏感，没有办法自己针对性找到解决问题的方法。最重要的是：通过这几年对动作的理解，反观以前学到过的动作测试时，我认为那些东西其实不够严格和精准，说白了体能测试是评估运动效率的一项工具，但是说到运动效率首先要考虑的就是身体结构是否平衡，因为有身体平衡的前提，运动效率才有一个好的讨论基础，所以体能测试之前应该先有身体结构评估及体态失衡纠正。评估和纠正是一项非常复杂的内容，我会在明年出版的《城市就是健身房2-像孩子一样做动作》(暂定名)中详细说明。

再三考虑，删掉了体能测试部分，取而代之的是明确的训练计划分级。这样大家

不用自己劳心定计划，而且不同身体素质的人可以直接进行相应阶段的训练。但是我依旧要谨慎地告诉你，计划可以很有效，但是不会对所有人都有效，因为身体素质各有差异，任何一本书提供的任何一个现成的计划都只是参考建议，当没有教练在你身边时，个人的主观感受和好的状态很重要，动作稳定并保证质量很重要。不过好的一方面是：作者就在你身边，关于新的计划你有什么问题可以和我网上交流，一个月前我已经开始每天早上集中 30 分钟在个人微信上回复问题。最后，在封面上有本书的微信公众号和个人号，公众号是一些日常课程总结记录和我的日常跑酷健身课程信息发布，个人号是我每天会发点小教程，记录些生活中有意思的东西。有更多问题大家可以线上或线下交流。



目录

了解自己 了解城市 /1

- 了解自己 /1
- 了解城市 /9
- 有关自然训练法则 /16

基础训练动作集合 /18

- 爬行类动作 /18
- 攀爬类动作 /34
- 支撑类动作 /37
- 蹲起类动作 /49

城市训练最佳实践——极限健身 /64

- 双立臂 /65
- 单手引体向上 /69
- 慢起手倒立 /76
- 前水平 /80
- 人体旗帜 /87
- 俄式挺身 /92

城市训练精髓——跑酷 (Parkour) /107

- 侧跃 /108
- 懒人跳 /111
- 定点跳 /113
- Dismount (下墙与落地) /116
- 金刚跳 /120
- 落地前侧滚翻 /124
- 爬墙 /127

深入跑酷体能训练 /130

- 猫爬 /131

平地金刚 /138

侧猴子 /145

背撑爬 /150

侧撑回旋 /154

● 深入跑酷爆发力训练 /159

神经控制力和稳定性 /160

力量耐力 /166

柔韧性 /177

发力速度 /203

启动力量 /210

反应力量 /214

● 随时随地实现你的健身目标 /242

训练计划 /242

● 跑酷的未来 /258

儿童教育 /258

社会体育 /259

健身行业 /259

拓展行业 /260

关于我 /261

● 动作索引 /262



了解自己 了解城市

了解自己

我在山里长大，6岁的时候就经常一个人偷偷跑后山去玩儿，天黑了就吓得往回跑，一边感觉身后的黑暗要吞没我，一边享受着身体与环境的融合，动作的畅通无阻。有个心理学家说人生不过是0-7岁的不断轮回，我深以为然。从6岁开始我就一直被两个问题的困扰：1. 如何保持身体与环境融合让动作流畅无阻？2. 如何不再恐惧？

当我看到跑酷的第一天就坚信这是我这要走的路，因为它让我看到了极致的身体表现和极大的恐惧，我相信答案就在其中，一练就是8年。我能做一些事或不做一些事都是为了解决这两个问题。

近几年终于找到了我认为对的方向，我对这两个问题给出的答案是：

1. 我们一定要对身体的细节了如指掌，通过练习对这些细节掌控自如，我们才能有健康的身体和自由流畅的动作，而对环境的不适应只是从侧面反应出来你的身体能力还有待提高。

2. 当我们面临恐惧的时候，你可以坦然面对它，感受它，但是不要受它影响。仅仅保留对恐惧的感知能力，这样恐惧就会越来越少，最后你能看到它本来不存在，更不能影响你。

这两个答案让我体会到原来我们所有人都陷在同样的困境当中：你对身体无知无觉就会出现内脏功能受限，抗压能力降低，受伤或者疼痛等各种问题，你对恐惧，杂念，压力无法正视就会导致无法专注，精神涣散，身体进而出现



更多的问题。这促使我真正开始关注身心健康的问题，我也认定我可以从跑酷练习中亲身体会到生活的真相。

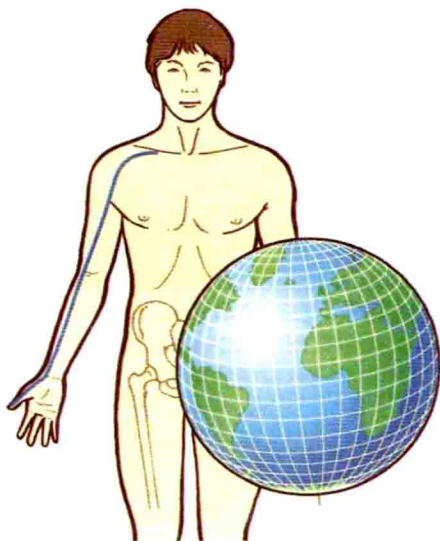
而且本质上跑酷和日常生活并没有区别，内核完全一样，只是跑酷把问题放大了，迫使我不得不比平常人更加关注身体与心理的强大。

我们从了解自己的身体开始，这一章是修订版重新写的内容，我想换个角度解读书中的所有动作，也希望大家对动作，对身体或者身心一体有新的认识。

当下的社会运动人体科学和心理学都不再是单一的门类，我认识的一些心理咨询师或舞蹈治疗师在学习肌动学，一些健身教练开始关注心理对身体的影响。行业开始交叉整合，试图解决身体和心理更多的问题，我想这是一个极好的时代，我们也需要摆脱以往的成见重新认识人体。

真正的人体解剖学发展到现在大概 400 多年，时间不长也不短，过往我们都以为肌肉是从一个地方连接到另外一个地方，大家各司其职，各尽所能，而其实人体是一个完整的整体，而且它的构造特点非常有意思，各部分肌肉如同地球的经纬线一样连接在一起，让我们可以做出各种各样的复杂动作。物理上，这些线路其实就是不同功能的肌肉被称为筋膜的软组织连接到了一起，形成了肌肉筋膜链，这些肌肉链条掌管了人类的所有动作并极大程度上决定内脏功能好坏的水平。

肌肉筋膜链理论是由美国解剖学家 Thomas W. Myers 经历多年实体解剖后在 2009 年所提出，我们也可以通过练习来直接验证他们的存在。我也很希望借修订版来简单说明筋膜链理论和更完整阐述书中的动作。



1. 后链

后链（或称作后线）就是从足底筋膜开始到小腿腓肠肌，大腿后侧腓绳肌，后背维持脊椎稳定的竖脊肌，到头顶的帽状腱膜都完全由筋膜连接在一起的一条肌肉筋膜链，他们一起维持人体的直立动作或伸展动作。



如何感受它们真的是如此相连：

小练习：

- 1) 做体前屈动作，自然向前弯腰摸地，看看你的双手离地面还有多少距离？
- 2) 做 P200 页的足底筋膜放松动作，用脚踩网球，找到足底疼痛的地方并用网球来回滚动按摩，持续时间 1~2 分钟。
- 3) 再次做体前屈动作，你是不是发现双手离地面距离更近了？是不是轻松很多？

这就是我们足底肌肉与后背整体肌肉的关系，也正是通过筋膜放松调整了整个身体的肌张力平衡，才能出现这样的效果。

后表线功能异常引起的常见问题是腰痛，下蹲受限，头痛。书中众多爬行动作都与后表线相关。

2. 前链

前链是指从胫骨前肌到股四头肌，腹直肌，胸骨筋膜，至胸锁乳突肌形成的肌肉筋膜链，前链掌管人体所有前屈的动作，与后链一起维持人体直立位置时的前后平衡。

如何感受前链真的如此相连？



小练习：

P189 页“动态伸展”中蛇的动作，你在第 3 步伸展脊椎时，试着抬头然后向左右两侧转动，转动的时候你就能感觉到腹部肌肉在不断被拉伸，这就是胸锁乳突肌，胸骨筋膜与腹肌的直接关联。

往往很多后背的问题由前面引起。比如上背部疼痛或肩颈酸痛，其实是因为前链的胸肌和腹肌过度紧张并且肌肉缩短，把整个人体都向前拉离了中立位置，而后背相应的就出现了过度拉长，如果持续拉长就会出现肌纤维撕裂，这个时候身体就给了一个疼痛信号，出现在后背。往往这种问题需要练前面而不是后面，很多直接按摩酸痛的地方会导致问题加剧。另外前链很多肌肉附着在肋骨上，它们过度紧张最容易让呼吸出现问题，间接导致肩颈问题发生。

书中爬行类动作中很多都是在平衡前后链。

侧链：侧链是指身体两侧的肌肉形成的肌肉筋膜链条，它由腓骨肌，髂胫束，腹斜肌，肋间肌，以及肩颈腹肌的头夹肌与胸锁乳突肌构成，侧链主管身体的左右平衡。



我如何感受到侧链的关联性？

小练习：

1) 站姿头向左侧旋转，记住这个活动幅度。

2) 躯干保持前后不晃动，向右侧侧屈到极限，你会发现继续做向左转头的动作幅度变小了很多。

这就是侧链的关联性，你可以直接体会到腰是如何影响到脖子的。

侧链出现问题会导致刚才的头颈功能问题，单侧腰痛，单侧膝盖出现问题，单侧脚踝出现问题，甚至单侧下颌脱臼也与此相关。

书中的动态伸展部分动作，已经极限健身教程中的一些基础训练都与侧链相关。

螺旋链：

螺旋链是人体最长的肌肉筋膜路线，就像两根很长的绳子将人体捆绑在一起，它主管人体的旋转功能，我们的身体功能受限往往要先解开螺旋链。螺旋链从脚底延伸到同侧骨盆再绕到对侧躯干，向上继续延伸到肩胛然后结束在同侧的头颈肌肉。如何感知螺旋链的存在？



小练习：

先双脚分开站立与肩宽，左右转动你的身体，记住你向两侧转动能看到的最大的视野范围。

1) 保持开始的站立姿势，肩胛骨稍微向后收回，躯干都保持稳定不出现晃动。这时脖子左右转动5次，每次转动都要轻要慢，尽量感受颈部肌肉被拉伸的感觉。

2) 练习 P57 的旋转深蹲动作，左右旋转各做5次，每次旋转时要感觉腰腹部肌肉的拉伸。

3) 做完上面的练习之后, 你可以再做第一步的转动动作, 你会发现视野范围会明显增加。

螺旋链出现问题会导致身体旋转不对称, 进而引发腰, 骨盆, 膝盖等问题, 也会导致我们的身体左右力量不平衡, 肌肉维度不一样, 动作不协调, 有力使不出。

本书爬行与蹲起类动作中有很多关于螺旋链的练习。

前深链:

这是人体最复杂的肌肉筋膜线路, 从大脚趾一直连接到大腿内侧, 往上又延伸到骨盆和腰部肌肉, 还与掌管呼吸的膈肌, 以及包裹内脏的心包膜相连, 最后在下颌处截止。它管理众多内脏功能的正常运转与运动表现的高效率输出, 前深线也与人类行走及呼吸密切相关。其实从这里我们完全可以看到心理和生理相关的直接物理证明: 由于这些肌肉的紧密连接, 如果你经常久坐就会导致腰部肌肉紧张, 进而脊椎前弯, 膈肌受到牵连, 呼吸效率就降低, 同时心包膜的肌张力增加导致心脏压力过大, 多方面的原因都会导致心跳加速, 引起心慌, 焦虑等问题。当然也有很多高血压问题也是这样引发的, 这样一来就直接影响到你的日常生活了。



我们如何感知前深线的存在?

练习 1:

双脚一前一后站立, 试着用后面腿的大脚趾头蹬地发力, 你会感觉大腿内侧肌肉也是紧张的。这是脚趾与大腿内侧关系体现。

练习 2:

1) 先双脚分开站立与肩宽, 躯干保持稳定不前后晃动, 躯干向侧面弯曲, 同侧的手贴着裤缝一直往下延伸, 记住自己能摸到的最低点, 两侧都记住。

2) 练习 P56 页的侧蹲动作，记得双脚平行侧蹲，每次都感觉大腿内侧的拉伸，两侧各做 5 次。

3) 做完上面练习之后，你再做第一步的测试，你会发现双手都能摸得更低了。这是大腿内侧与腰部肌肉的关系体现。

前深链出现问题往往比较难以修复，而且会随着年龄增长慢慢积累起来，因为这里和骨盆，脊椎密切相关，身体主要活动部分在此，重要内脏器官也在这，我们日常生活中又恰好是这两部分劳累最多，关于前深线的最佳纠正方法我个人认为是呼吸训练，在本书修订版最后提到的“一门深入”训练计划其实就是为了从呼吸这个生死根本点上出发改善问题。而动作选择上，所有手指脚趾发力的动作都练到了前深线，书中攀爬类，爬行类都可以作为动作选择。

功能链：

功能链分前后两条，主管日常生活中的典型运动动作，如：跑、跳、攀爬。

前功能链：胸大肌，腹肌，大腿长收肌

后功能链：臀大肌 背阔肌



如何感觉功能线的存在及作用？

功能链也具备旋转的功能，它往往与螺旋链一起工作，这几条肌肉筋膜链其实只要经过简单练习就能马上提高弹跳力。

练习：

1) 先原地立定跳远测试自己的距离。

2) 练习 P59 页“旋转剪蹲”，每侧各 3 次 注意找到腰腹肌肉拉伸和臀部发力的感觉。

3) 练习 P217 页“击掌俯卧撑”6 次，你可以做很小的幅度，身体向下感觉胸肌稍微拉伸时就推起来。

4) 做完之后再测试立定跳远成绩，看是不是有提高，练习到位的人可以提高 5~10cm。

注意：这个测试是需要一点体力的，如果你做完这两个动作已经累了，那测试就可能失败，呵呵。

功能线出现问题往往会导致我们的运动表现低下，容易疲劳，容易受伤等问题发生。

本书的攀爬，爬行类动作大部分直接是针对前后功能链能力提高的，这也是为什么常年跑酷的人可以有良好运动表现的原因所在吧。

手臂链：



这是肌肉筋膜链中最后一种肌肉筋膜链，手臂链有深浅两层，浅层主要是胸背肌肉与上肢及手指肌肉连接，深层是肩关节相关的一些肌肉与手臂及手指产生了连接。手臂链是肢体的末端，经常影响我们最终的运动表现，如何感知手臂链的存在？

练习：

1) 测试伸腕的被动幅度：右手竖掌，掌心冲外，左手拉住右侧指尖向自己的躯干方向靠拢，记住这个最大幅度。

2) 参考 P177, 178 拉伸右侧胸大肌，胸小肌，背阔肌各 30 秒。

3) 重新测试伸腕幅度，可以发现活动度提高了。

我提及筋膜链的概念，是希望看到这本书的朋友从此以后可以整体看待人体，锻炼时不要再纠结练具体哪块肌肉，具体做哪个动作，换个角度让锻炼变得有整体性和功能性。同时本书几乎所有训练动作都在针对完整的筋膜链进行训练，跑酷的动作就