

# 囚徒健身2

CONVICTION

CONDITIONING II

真格的力量之书

[美] 保罗·威德 (Paul "Coach" Wade) 著  
谷红岩 译

用古老的智慧成就再无弱点的  
不败身躯

★  
THE  
MASTERS  
STEPS

生存下去，至少要有：

钢筋铁骨的双手及前臂  
守护脑袋的终极脖颈  
无懈可击的侧链肌肉  
刀枪不入的关节  
永动机般的小腿  
越伤越强大之自愈力

北京科学技术出版社

# 囚徒健身2

用古老的智慧成就再无弱点的  
不败身躯

[美] 保罗·威德 (Paul "Coach" Wade) 著  
谷红岩 译

 北京科学技术出版社

CONVICT CONDITIONING II

Copyright © 2011 Paul “Coach” Wade, Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2014-2095

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯 / (美) 威德著；谷红岩译. —北京：北京科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5304-7439-6

I. ①囚… II. ①威… ②谷… III. ①男性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第226904号

### 囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯

作 者：〔美〕保罗·威德

译 者：谷红岩

策划编辑：王宁波

责任编辑：邵 勇

责任印制：吕 越

图文制作：艺典华章

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

版 次：2014年11月第1版

印 次：2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7439-6/G · 2123

定价：79.00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。

献给皮特 (Pete) :

谢谢你给了我一台电脑，并编辑了我写下的每个词，

还给我准备了一个账号，让我可以收到薪水。

第一天，你甚至给了我一支铅笔用于写作！

若没有你和斯特拉 (Stella)，这一切都不会发生。

你我虽非亲兄弟，却是真兄弟。

# 声 明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，对自己负责——你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。



# 序言

## 殊途同归

### 布鲁克斯·库比克 (Brooks Kubik)

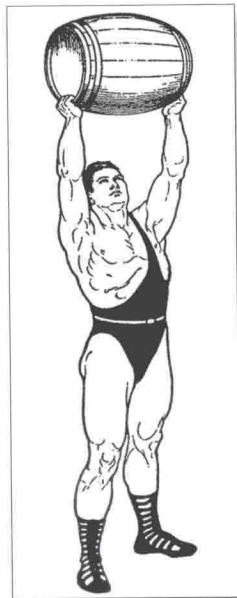
在写过数十本有关力量训练的著作与训练教程，还有数以百计的训练方面的文章之后，我才敢轻松接受给他人著作撰写简短序言的任务。说到这本书，保罗·威德做了重体力活，撰写了200多页书稿，我就偷偷懒，聊赘数言。

保罗让我为本书作序，令我很惊讶，这就像我接受作序的任务让你很惊讶一样。毕竟，保罗可是写过《囚徒健身》这种致力于阐述老派体操的著作，而我写过的《绝艺》(Dinosaur Training)以及其他书都是讨论老派举重和重量训练的。

你可能会问：“那共同之处在哪里？”

别急，听我慢慢道来。

我们先说《绝艺》一书的封面。它是一幅简单的线条画，画的是一位老派体育训练者正在把重重的大桶举过头顶。此图取自旧时的前臂与抓握训练教程，该教程由乔治·乔伊特 (George F. Jowett) 撰写并销售。他是老派的举重者、摔跤手、大力士以及运动员，在100年前就创了纪录，早在20世纪20年代，他就写了很多教程与著作。如果你熟悉他的著作，那么你就会知道，他是体育史上最佳、最鼓舞人心的作者之一，而且你也会知道，在这么多年当中，确实有很多很多人遵循他的训练建议而真正变得强大了。



不管怎么说，可以想象一下，我读完保罗《囚徒健身2》的书稿，再看到上面那幅线条画后的反应。虽然此书与《绝艺》的封面不同，但却都源于乔治·乔伊特的精神。

为什么一个主要撰写举重方面著作的家伙竟然给本书作序，以上就是原因。真正的联系在于，我和保罗都欣赏老派的体育文化以及旧时代运动员和大力士的训练方法。保罗和我在自己的著作中都多次提到，大多数人想到练力量与肌肉时，都误以为就该去最近的商业健身房（我在《绝艺》中称之为“布满铬和蕨类之地”），然后开始遵循最新的超级训练计划，不管那样练成的肌肉有多么好笑。换言之，他们开始进行现代的健身计

划，因一时兴奋而训练。他们使用最新的健身器械及其仿制品，运用有氧运动器械，暴饮补品，而且还遵循健身人士的增肌与减肥饮食，还常常找可以提供类固醇的人。

我不赞成这种胡扯，反倒相信旧日流行的练力量与肌肉的方式。我相信努力训练、明智的训练计划以及为了终生拥有力量与有机健康而进行的训练，也相信我称为“力量的黄金时代”流行的旧时代大力士的训练建议。力量黄金时代大约从 19 世纪 80 年代起，即法国大力士路易斯·西尔 (Louis Cyr) 以及肌肉极其发达、能力超强的德国人尤金·山道 (Eugene Sandow) 的时代，经过 20 世纪三四十年代，出现了成就辉煌的托尼·特拉佐 (Tony Terlazzo)、约翰·格里梅克 (John Grimek)、史蒂夫·斯坦柯 (Steve Stanko)、约翰·戴维斯 (John Davis) 以及其他，然后到了 20 世纪 50 年代，这是雷吉·帕克 (Reg Park)、汤米·科诺 (Tommy Kono)、道格·赫本 (Doug Hepburn) 与保罗·安德森 (Paul Anderson) 的时代。

保罗似乎与我所见略同。说起来很有趣，《囚徒健身》和《囚徒健身 2》中他提到的很多人，都是我在各种著作和教程中写到的。我还在整理，而这也并非完整的名单，但我们两人都谈及西格·克莱恩 (Sig Klein)、约翰·格里梅克、麦克锡克 (Maxick)、道格·赫本、伯特·阿瑟拉提 (Bert Assirati)、乔治·乔伊特、尤金·山道、托马斯·英奇 (Thomas Inch) 的力量、强力与斐然成就。而且，恰如保罗所言，他们每个人都是不朽的铁人，这是说他们远在使用类固醇和营养补剂之前的时代所创造的纪录，即便今日也罕有人能企及，而他们每个人都是颇有造诣的体操运动员、特技演员或把力量训练与某种高级体操结合起来的练习者。

以上就是我们的共同之处。我们两人都反对现代健身，都溯源到老派的体育文化。我们这样做，都是因为老派的东西奏效，而现代的却无济于事。我们两人都希望你——读者——也能以效果而非时尚为目标。我们都希望你能成就大事业，锻炼出黄金时代传奇运动员那样的力量与体能水平。

你手中的这本书就可以帮你练就真正的力量。明智使用，好好使用，强壮便指日可待！

敬候佳绩。

布鲁克斯·库比克

# 自序

“我来这儿是为了嚼口香糖和揍人……  
刚好口香糖吃光了。”

——罗迪·派彭（Roddy Piper）在电影《极度空间》（1988）中的台词

在大家钻研这堆笔记、旁门左道、苦口良言（有些人很给面子，称此为“著作”）之前，我觉得还需要有言在先。

首先，如果你想找一些基本的训练力量或锻炼肌肉的方法，那可以免读此书——你会在《囚徒健身》中如愿以偿。在《囚徒健身》中，我已经把囚徒们如何运用自身体重练就最大的力量与肌肉的技巧倾囊相授，尤其是那些老派的家伙，他们早在健身器材进入监狱前就在里面待着了。

自从《囚徒健身》一书上架以来，读者问了我很多超出基本训练的问题。比如：

- 身体的细枝末节如何训练？比如颈部、前臂和小腿？
- 如何训练身体侧部？
- 关于练就强壮的关节你有何想法？
- 囚徒依靠狱中饮食如何变成大块头？
- 囚徒处理伤痛有何秘诀吗？
- 监狱里的精神训练如何？

关于这些问题的答案，我都囊括入本书之中。如果你想知道这一类事情，那么，请君捧读。（老兄，能买就更好了，我也可以有进账。）

这让我想到了对读者的第二点告诫。你可以在网上看到成千上万有关力量与健身的书，但本书与之不同。那些书的作者，动辄证书数十本，可能还有博士头衔，有个人网站，还有 YouTube 账号。

那不是鄙人的风格。

如果你想听到下面这些扯淡的废话：

- 举重
- 做 3 组，每组 10 次
- 拉伸
- 每天 6 次进食



- 大量摄入蛋白质

那么，读本书就是浪费时间。我不会讨论这些内容。实际上，我所说的话常常与现代健身行当认为可以接受的想法正相反。（这也正是此书为何奏效的原因。）

直言不讳，我没有证书，也没有官方资质，而且你也不会 YouTube 上发现我。我不会假装有营养学或人体运动学方面的学位。如果你想要这些话，那可能会无功而返。

我在狱中学成出师，在美国最难熬的监狱度过近 20 载。我并不引以为豪，也不想美化，但事实如此。我没法向你讲述任何最新的健身器械、营养学或生物化学方面的研究或者新流行的锻炼方法等等。

我可没说可以教你“专家”和私人教练会同意的东西，也不想引起争论。我只是想（尽最大努力）教你我在狱中所学的东西。

请诸位读此书时心存此念，对于有争议的内容，不要太激动，也不要太苛刻。我只想请大家读一读它。如果你不喜欢，那也别当真。如果看着还能入法眼，那就试试，检验一下，不妨用用。

书中内容对我们奏效。保不准，对你也奏效呢？

保罗·威德

# 目 录

第一章 介绍 把自己关进牢房	1
----------------	---

## 第一部分 支援肌肉

第二章 仅用两种技巧获得终极力量 钢铁般的双手与前臂	9
第三章 用自身体重训练打造虎钳般的双手 悬吊八式	20
第四章 爆发力和钛合金手指 高级抓握集训	35
第五章 保持手部力量平衡 指尖俯卧撑	41
第六章 手部力量，总结与提高 火炮一样的前臂	49
第七章 侧身肌肉链锻炼 顺风旗	54
第八章 基础八式 抓旗	60
第九章 进阶八式 扬旗	77
第十章 为最弱处穿上防弹衣 斗牛犬一样的脖子	99
第十一章 终极小腿——无须器械 小腿训练	114

## 第二部分 刀枪不入的关节

第十二章 失传的关节训练技艺 紧张柔韧性	129
第十三章 柔韧性，灵活性，控制 拉伸——狱中之见	139
第十四章 战胜僵硬与伤病的“秘密武器” 三诀	147
第十五章 终极康复和修复技巧 桥式	160
第十六章 内外兼修治疗糟糕的髌部与下背部 直角式	170
第十七章 解放三条功能链 扭转式	180

## 第三部分 狱中箴言

第十八章 合理运用时间 起居有时	193
第十九章 狱中的营养与减肥 狱中饮食	204
第二十章 修复起来 疗伤八法	218
第二十一章 逃出真正的牢狱 心灵	234

## 额外章节

第二十二章 神话、肌肉、误解 监狱里的健身房	247
致谢	261

## 第一章 介绍

# 把自己关进牢房

想象一下世界上最硬派的健身房。

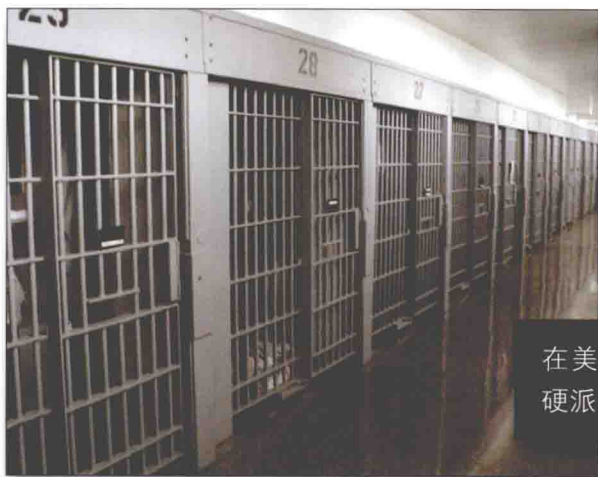
- 想象这样一处地方，这里没有女人，只有男人在锻炼，就好像他们的生死都依赖于此。这是一个没有正常政治氛围的环境，在这里，锻炼可不是图花哨，也不是为了获得可爱的肌肉或廉价的奖杯，而是为了得到无所畏惧的野兽的力量和可以派上用场的竞技能力，拥有纯粹生猛的强健身躯。

- 想象这样一个“健身房”，在这里，你绝大多数时间都接触不到新的训练器械或华而不实的小工具，所以，也就不会从生猛的自身体重训练体系——这是人类已知最原始、最有效的健身形式——分心。这样的地方，没有果汁小店，没有空调，也没有其他奢侈品。毫不夸张地说，在这里，你被独自囚禁在汗水、挣扎与奋斗之中，没有观众，无人喝彩，只有属于你自己的强大肌肉与心灵。

- 设想一下，这个地方被隔绝在外界过眼云烟一般的健身时尚之外，人们真正关注的只有竭尽全力的日常锻炼以及快速而有效的结果。

假如这样的地方果真存在，只需想象一下就知道，在这样的环境中锻炼身体，你能收获什么以及你真正是什么。

事实上，这样的地方的确存在，它们被称为国家惩戒系统，即大家熟知的监狱。

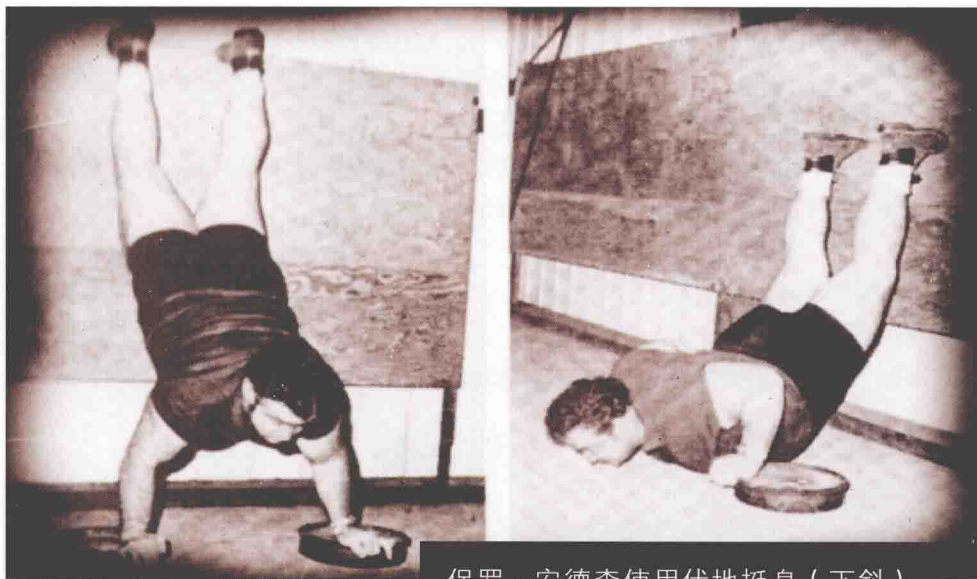


在美国各地，狭小的牢房代替了硬派的健身房。

## 监狱训练方法的演变

监狱里的许多健身者，尤其是那些要蹲上一段时间的家伙，经常从其他老囚徒那里学习健身方法，而这些老囚徒则从更早进来的犯人那里学习。在过去，犯人很少能接触到外界流行的新式器械和训练方法。监狱就像气泡，将牢房与其之外的健身界隔离开，因此，狱中孕育的训练方法被完整地保留下来。它们纯粹而有效，只为使人强健，而不是为了美学和时尚。由于接触不到训练器械或新的技巧，囚犯就自然而然地转向那些古老的、已经被人遗忘但经过千锤百炼的健身方式与技术。数百年前，在类固醇和其他锻炼方法诞生之前，这些方法就可以把普通人训练成超人了。

囚徒健身者也必须有所创新，他们经常开创一些新的方法以及有效的训练策略，而这些是外界不知道的。真正的囚徒健身者都是那些数十年如一日坚持不懈训练之人，都是寻求力量和技能极限之人，他们的经验会让你获益良多。或许再过 100 万年，你从杂志和现代私人教练那里也学不到这些秘密与诀窍。



保罗·安德森使用伏地挺身（下斜）强化上身。

## 狱中往事

我不谙世事，但是对狱中训练尤其是自身体重训练却熟稔在心。我在狱中度过近 20 年，起初是沾染毒品而进了圣昆汀监狱，后来又因为涉嫌参与狱中非法交易而“升级”至联邦监狱。我并非以此为荣，只是事实的确如此。在这期间，我做了 25 万次俯卧撑，



还有差不多同等数量的自身体重深蹲。

狱中岁月，锻炼身体就是激情所在，我甚至痴迷于此。正是因为锻炼身体，我头脑清醒，而且直到现在我依然身体健康也有可能受益于此。我不拘泥于此，转益多师，这其中前海豹突击队队员、海军陆战队队员、空手道练习者。不过，我更愿意向老囚犯学习，那些在牢房里把自身体重训练视为宗教信仰的前辈囚徒。

这些年里，我掌握了在囚徒中代代相传的自身体重锻炼方法，而且还传授给其他囚徒。我的体系来源于更古老的监狱体操，是其中最正宗（并且有效）的精华。而所谓更古老的监狱体操，历史悠久，在监狱中配置健身器械之前就已兴盛。这套体系基于最佳的自身体重训练方法，所需器械最少（或根本不需要），循序渐进，强度极大。狱中锻炼必循此路。

## 囚徒健身体系

我在狱中所学与外界宣扬的恰好背道而驰。大多数现代私人教练都视体操为“轻而易举”的活动，或仅仅是热身而已。但对狱中锻炼者而言，体操则是以力量为基础的。



力量是基础。你可以按照我的方法练就非常人的耐力，奥运会运动员一样的平衡性与敏捷性，甚至是惊人的反应速度——但力量是中流砥柱。毋庸置疑，如果你专心于力量训练，必定受益匪浅。如果你还没有通过练习普通俯卧撑建立起肌肉力量的稳固基础，就不可能通过击掌俯卧撑练就爆发力和速度。没有力量，就无法练就极佳的耐力。或者说，如果你不够强壮，却尝试通过数小时练习深蹲、俯卧撑、立卧撑来培养耐力，那么只会伤到自己而已。这也就是为什么最基本的、最强悍的动作——狱中力量练习之六艺——构成了整个囚徒健身体系的核心。其他理念都是从六艺衍生出来的（参见上页）。

## 变得更大更强——进阶指南

《囚徒健身》完全致力于打造基础的力量体系：六艺十式，连同诸多有用的变式练习。本书则随之深入，致力于高级力量体操。（我起初打算一本书就讲完囚徒健身体系，但篇幅实在太大，所以我一分为二。这样也有好处，可以使论述更为集中，本书中只包括高级力量体操。至于该体系中的生存力和人体动力学部分，只要你说出自己想要的东西，就可以自己找到相应的内容。）

高级力量体操并不能取代六艺，而是从六艺衍生出来的。力量与肌肉增长并不是来自华而不实的方法、复杂的技术或是伪科学的路数——那些都不过是骗人的“万灵药”而已。的确，整个身体的变化都来自持之以恒、循序渐进地致力于《囚徒健身》中的基本全身练习。这些基本动作及其变式留下了极大的创造余地：随着不断进步，你就可以改变次数、速度、训练计划等。这一点你可以信任我，《囚徒健身》可以终身使用，让你获益匪浅。

即便如此，但随着进步，健身者经常会有深一层的疑问。他们所需要的信息，通常可以分为以下3类。

1. 专门部位。双手、颈部、小腿、侧腰等等。
2. 关节训练。肌腱力量、灵活性、减少疼痛等等。
3. 生活方式建议。减肥、康复、心理等等。

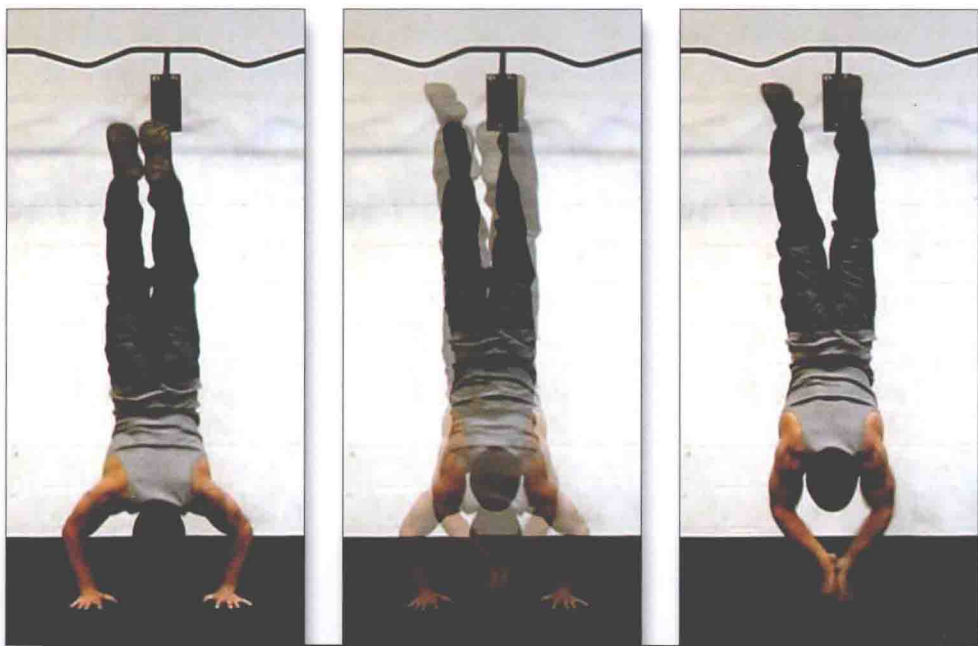
这3个领域，就是本书的主题。

本书第一部分为“支援肌肉”。《囚徒健身》包括很多锻炼身体主要肌肉与小块肌肉的内容，但有时，这些小块肌肉，尤其是前臂、侧腰、颈部、小腿的肌肉，由于种种原因而需要专门训练。这一部分的章节犹如琳琅满目的锦囊，里面尽是秘诀、练习以及少有人知的技巧与设备介绍，以此就可以把那些（通常较薄弱的）部位直接提升到“超人”级水平。这些是我在狱中所学的全部技巧，其与《囚徒健身》“少器械一大收获”之理念一脉相承。

现代健身文化中最容易忽视的内容就是关节训练。当你变得更强大时，这一点体现得更加明显：健身者成为资深人士后，他们的关节和肌腱承受的压力也变得更大。充气般的健身者可能有大块肌肉，但他们的关节通常很脆弱，并经常感到疼痛，锻炼给他们带来了僵硬的、不自然的动作与易于受伤的韧带。

这就是体操的优越之处。老派体操的套路会强化关节与肌腱，久而久之，使之强壮而非脆弱。本书第二部分“刀枪不入的关节”将为你展示如何锻炼出最强的关节，同时消除那些旧伤疼痛——一劳永逸。此外，我将与你分享狱中关于拉伸的传统观念。老派体操是要强化你的关节，而非弱化关节，但要注意——你在外界所学很可能与此背道而驰。在这个部分中，我还会教你“三诀”——我的秘诀和每天几分钟的锻炼计划，只为获得实用的灵活性和最健康的关节。

能否变成超级健身者——不管你是否对运动和个人发展感兴趣，或是否每天 23 小时被禁锢在小牢房里——在很大程度上取决于你如何锻炼自己。本书第三部分“狱中箴言”着眼于通过锻炼之外的生活方式来消除锻炼带来的疲惫和痛苦。我没有资格当私人教练或生活教练，但我可以将囚徒们在这方面所学到的经验传授给你。在这一部分中，你会发现以下内容。



狱中训练可以而且确实可以造就世界级健身者。众所周知，自身体重可以锻炼耐力，但其实自身体重也可以练就肌肉与爆发力。击掌倒立撑需要超神的爆发力。

- 狱中饮食
- 规律生活的价值（靠警报生活）
- 高质量睡眠和休息的重要性
- 克制（战胜心魔）
- 对健身者来说，“简单”的益处（洁净的生活）
- 康复技巧（使用最少量药物和专业医护）

本书以探讨心灵在锻炼中的作用结尾。在健身类书籍中，大多数都略过（或完全忽略）心灵在人类生活中的巨大作用。我认为这很可能是因为人们生活在自由的环境中，有太多事情让他们分心，不能集中于旧时流行的沉思训练。像我这样的人，不得不在数千个夜里独处一室，只与自己的思想与不堪回首的回忆相伴。在这段时间里，我了解了一些心灵可能耍的花招，我也学到一些反击的策略。希望在你自己的锻炼过程中，这些经验可以派上一些用场。

本书还包括一章额外的章节。自从出狱之后，人们向我询问了很多与重量训练相关的问题。看起来，似乎这是一个经久不衰的话题。我只熟悉老派体操的锻炼方法，但人们相当迫切地希望从我这里得到答案，所以我在最后又加了一章，名为“监狱里的健身房”，希望能解答你们心中的疑问。

## 熄灯！

你知道那些最想变得结实的家伙，在锻炼上所犯的最大错误是什么吗？是浮躁。从一种方法换成另一种方法，走马观花，不停地改变锻炼计划。每当有新工具或锻炼技巧出现的时候，他们就会放下正在练习的内容。像这样不停转换目标与方法，无异于断送自己的健身之路。世上最不可思议的健身者，是那些在自己的囚室里单独训练的囚徒。这些人之所以能成为最好的健身者，并不是因为他们天赋异禀，也不是因为他们能找到世界级教练，更不是因为他们拥有尖端的营养方案和食品，而是因为他们持之以恒地用一种方法锻炼。

方法更换得越少，对外界依赖得就越少；对基础越重视，收获就越多。随着你水平的提高，这条真理不会渐渐失效，而会越来越实在。当你变得更强大时，就要抵制更多可能会诱惑你的因素——无论是重量还是器械。要专注于最基础、最自然的动作练习，不要违背自然。人类的抓握力来自进化过程中把身体悬吊在树上的需要。想要拥有最强大的抓握力吗？那就把那些握力器、特殊的重物 and 弹簧类器械都丢进垃圾桶吧，然后实实在在地把自己悬吊起来。你想变瘦么？那就抛开减肥药、昂贵的补品和复杂的饮食计划，回到传统的一日三餐吧——像囚徒一样。

明白了么？好，现在把自己关起来，我们开始锻炼吧。