

Becoming a Supple Leopard

第2版

豹式健身

全面提升力量与柔韧性

〔美〕凯利·斯塔雷特 〔美〕格伦·科多佐 著
宋凯莉 等 译

全美狂销400 000册 中文简体版独家授权

世界冠军的物理治疗师11年执教与从医经验沉淀之作
系统改善关节、肌肉与筋膜的功能
造就最大的力量与稳定性，提升运动表现

北京科学技术出版社

**Becoming a
Supple Leopard**

第2版

豹式健身

全面提升力量与柔韧性

〔美〕凯利·斯塔雷特 〔美〕格伦·科多佐◎著
宋凯莉 等◎译

声明

本书仅用于教学。做本书中的练习时,如果忽视安全,可能会给训练者本人和他人带来危险。因此,训练前应咨询专业健身教练。而且,本书中有一部分练习可能会带来比较强烈的疼痛感,训练者应事先向内科医师咨询。出版社与作者不对本书的内容所造成的任何直接或间接的不良反应负责。

Becoming a Supple Leopard 2nd edition © 2015 by Kelly Starrett and Glen Cordoza
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing, a division of Simon & Schuster, Inc.

著作权合同登记号 图字:01-2015-7270

图书在版编目(CIP)数据

豹式健身:第2版/(美)凯利·斯塔雷特,(美)格伦·科多佐著;宋凯莉等译. —北京:北京科学技术出版社,2017.11

ISBN 978-7-5304-8816-4

I.①豹… II.①凯…②格…③宋… III.①健身运动 IV.①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第039466号

豹式健身:第2版

作 者:[美]凯利·斯塔雷特 [美]格伦·科多佐

译 者:宋凯莉 狄 静 林新如 钟 梅

责任编辑:原 娟

出 版 人:曾庆宇

社 址:北京西直门南大街16号

电话传真:0086-10-66135495(总编室)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkj@bjkjpress.com

经 销:新华书店

开 本:787mm×1000mm 1/16

版 次:2017年11月第1版

ISBN 978-7-5304-8816-4/G·2619

定价:168.00元

策划编辑:刘珊珊

责任印制:张 良

出版发行:北京科学技术出版社

邮政编码:100035

0086-10-66132645(发行部)

网 址:www.bkydw.cn

印 刷:北京市雅迪彩色印刷有限公司

印 张:29.75

印 次:2017年11月第1次印刷



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。

送给朱丽叶

中文版序言

“生命在于运动”这句古老的格言在当代依然适用。即使生活节奏变得极快，仍然有越来越多的人保持着一种甚至多种体育爱好。人们充分意识到自己有责任维持身体的最佳状态，有了强健的体魄，才能更好地学习、工作和享受生活。因此，不论是健身爱好者还是专业运动员，都在积极学习各种运动知识、尝试不同的健身方法，并且细致地观察自己因运动而产生的身体变化。

但是，现代人不健康的工作、生活方式（如久坐等）仍然会给身体带来损害。上班族普遍存在颈部和腰背部疼痛问题，情况严重时甚至会影响工作与生活。普通健身者和专业运动员从运动中获益的同时，也饱受各种运动损伤的困扰。而这些疼痛和损伤其实是可以避免的。

这本极具特色的健身指南书为人们提供了安全和高效运动的策略，帮助人们形成良好的姿势，建立功能性的动作模式，预防各类运动损伤。作者凯利·斯塔雷特博士既是高水平的健身教练，又是技艺精湛的物理治疗师，拥有丰富的执教与从医经验。在他的健身房中，他不仅教授动作要领，还为运动损伤患者提供物理治疗。出入他的健身房的既有精英级的体能教练，也有各种体育比赛的冠军。

凯利·斯塔雷特博士认为，我们应该像一只柔韧的豹子一样，总是保持身体柔软、灵活和有力。他以现代身体运动功能训练基本原理为依托，在十多年的执教与从医经验基础上，创造性地提出了保持脊柱中立、从肩部和髋部这两个主要发力区来启动动作、通过扭矩来增强力量和稳定性等动作准则，全面构建了关节、肌肉与滑动面三个训练系统，从而使关节处于正确的位置，使由不良姿势导致的短而僵硬的肌肉恢复原有的长度和柔韧性，使粘连、打结的筋膜得到拉伸、按摩和疏松，重新恢复其功能。本书第三部分列举了大量活动性练习，目的是关照“发际线以下的所有身体部位”。其中有些练习设计得极为巧妙，显然，凯利·斯塔雷特博士为了使身体功能在所有角落都得到充分激活，付出了大量心血与创造性的劳动，这也是本书不同于其他健身专著的特殊之处。我相信，本书一定能使每一位健身者都受益匪浅。

这本书中的训练方法已经得到美国、德国等国家的读者的高度认可。读者反馈，通过书中的练习，他们治愈了多年伤痛、运动表现有了很大提升。相信

这是令凯利·斯塔雷特博士最满意、最欣慰的反馈。在此，我真诚地向广大健身爱好者、物理治疗师、运动员、教练等推荐本书，相信大家能够从中得到启发，更好地提升自己的运动表现和身体健康水平，以愉悦的心情和旺盛的精力投入到工作和生活中！

袁守龙

■ 袁守龙

医学学士，运动训练学硕士、博士，控制科学与工程学博士后，中国国家体育总局竞技体育司训练处处长。重点研究竞赛结构、体能训练、身体运动功能训练等，曾以代表团医学组成员或竞赛指挥部官员的身份参加亚特兰大奥运会、雅典奥运会、北京奥运会、伦敦奥运会、里约奥运会等五届奥运会和南京青奥会、深圳世界大学生运动会。发表过 40 篇论文，出版过多部著作。



目 录

英文第2版序言—1

前言：人类运动表现的新纪元—8

第一部分 原则与理论

第一章 中线的稳定与调整（脊柱的力学机制）—27

为了重新建立功能性动作模式并使其根深蒂固、优化动作效率、产生最大的力量并避免伤病，第一步也是最为重要的一步就是考虑脊柱的力学机制。为了将力量安全有效地经由身体的核心区传递到四肢，你要把脊柱调整到中立位，然后调动躯干的肌肉组织以维持整个脊柱系统的稳定，这就是所谓的“支撑”。它是中线稳定与调整的基础。本章阐明了优先考虑脊柱的力学机制的重要意义以及如何调整和支撑脊柱到最佳姿势。

第二章 一个关节准则—50

一个关节准则的前提很简单：当以得到支撑的中立位姿势启动动作时，弯曲和伸展应该只发生在髋部和肩部，而非脊柱。髋部和肩部是用来支撑大重量和完成动态动作的，而且你应该总是从这两个主要发力区启动动作。事实上，将髋关节和肩关节看作一个关节会更容易理解，因为它们的工作原理是相同的——这就是一个关节准则的由来。

第三章 扭矩法则—57

为了使关节处于安全而稳定的姿势，并且使脊柱处于得到支撑的中立位，你必须在髋部和肩部产生张力，继而在肘部、膝盖、手腕和脚踝产生张力。产生扭矩可以达到这一目的。扭矩是通过外旋（四肢朝身体外侧转动）和内旋（四肢朝身体中线转动）表现出来的。

第四章 姿势模板和通道—85

髋部和肩部的功能性姿势可以分为七种基本形式：肩部有四种，髋部有三种。这七种姿势模板作为大多数训练动作的起始姿势和结束姿势，体现了普通人正常活动所需的活动度和动作控制能力。“姿势模板”和“通道”这两个概念可以用于评估动作、姿势以及活动度的受限情况。

第五章 动作等级—111

根据对稳定性的要求和复杂度，训练动作被我划分为不同的等级。动作等级为建立高效的、普遍适用的动作模式提供了框架，为实现训练技术升级——由易到难——提供了可能，并且有助于训练者基于自身的技术、体能和活动性来调节体能训练动作。

第六章 活动性系统：全面提升力量与柔韧性—124

改善活动度受限情况以及缓解肌肉僵硬和关节疼痛并不存在一种万能的方法。要想解决所有与姿势和动作相关的问题、软组织僵硬以及关节活动度受限问题，你就要结合不同的技术并采取一种系统的方法。而且，你要对身体做例行的基础维护，也就是说，每天花10~15分钟做活动性练习。这也正是我在这一章要讲的内容。你会在本章中找到增大活动度、缓解疼痛和肌肉酸痛的示范练习。同样重要的是，你将学习如何以及何时做活动性练习。

第二部分 动作分类

等级 1 动作 (C1) —155

空蹲—156

箱式深蹲—170

后深蹲—172

前深蹲—181

支撑深蹲—186

硬拉—190

俯卧撑—198

卧推—203

屈臂撑—210

肩上推举—214

倒立撑—220

引体向上—223

等级 2 动作 (C2) —227

墙球—228

借力推举—230

跳跃和落地—232

壶铃摆动—234

单臂壶铃摆动—240

划船—243

浪摆引体向上—246

宽挺蹲进阶—248

等级 3 动作 (C3) —252

立卧撑跳—253

土耳其起立—256

下蹲翻—258

挺举—266

抓举—272

双立臂—274

第三部分 活动性练习

器具介绍—277

身体区域划分图—280

■ 区域 1 (A1): 下颌、头部和颈部—281

■ 区域 2 (A2): 上背部—286
(胸椎、肋骨、斜方肌、肩胛骨)

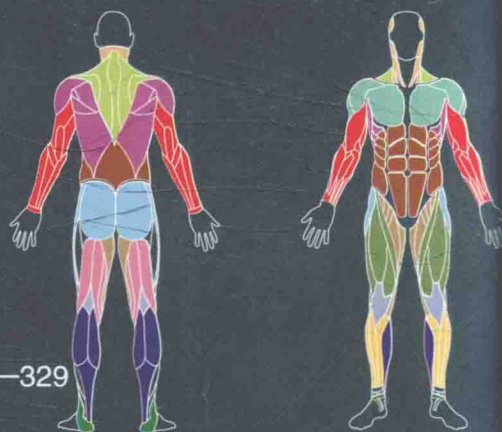
■ 区域 3 (A3): 肩部后侧、背阔肌和锯肌—303

■ 区域 4 (A4): 肩部前侧和胸部—316

■ 区域 5 (A5): 手臂 (肱三头肌、肘部、前臂、手腕) —329

■ 区域 6 (A6): 躯干 (腰肌、下背部、腹斜肌) —342

身体区域划分图



-  区域 7 (A7) : 臀肌和髋关节囊—361
-  区域 8 (A8) : 髋部屈肌和股四头肌—378
-  区域 9 (A9) : 内收肌—391
-  区域 10 (A10) : 腘绳肌—397
-  区域 11 (A11) : 膝盖—406
-  区域 12 (A12) : 小腿前侧肌肉—413
-  区域 13 (A13) : 小腿后侧肌肉—418
-  区域 14 (A14) : 脚踝、脚和脚趾—425

第四部分 活动方案

概述—437

通用的姿势模板活动方案与纠错活动方案—438

通用的手臂举过头顶模板活动方案—438

手臂举过头顶模板纠错活动方案—440

通用的推举模板活动方案—441

推举模板纠错活动方案—443

通用的悬垂模板活动方案—444

悬垂模板纠错活动方案—446

通用的前支撑模板活动方案—447

前支撑模板纠错活动方案—449

通用的深蹲模板活动方案—450

深蹲模板 1 (深蹲姿势) 纠错活动方案—452

深蹲模板 2 (硬拉或拉起的姿势) 纠错活动方案—453

通用的手枪式深蹲模板活动方案—454

手枪式深蹲模板纠错活动方案—456

通用的弓步模板活动方案—458

弓步模板纠错活动方案—460

关节和身体部位疼痛处理方案—461

设计活动性练习计划—464

14 天全身活动性改造计划—464

14 天全身活动性改造计划范本 (初级) —466

14 天全身活动性改造计划范本 (中级) —466

英文第 2 版序言

2011 年，我开始写《豹式健身》，当时我有两个目标。

第一，为人类运动创建一个无所不包的开放式系统，此系统主要教人们如何预测和修正功能失常的动作模式，以防止其影响运动表现和导致运动损伤。

第二，向人们介绍对自身进行基础的、日常的维护所需的工具，从而帮他们构建一个预防、治疗和消除伤痛的模板，并且改善关节和组织的活动性。

《豹式健身》于 2013 年 4 月上架销售并迅速获得成功，前几个月就售出 10 万余册，登上了《华尔街日报》和《纽约时报》的畅销书榜。在我到《观点》（*The View*）和《体育 60 分钟》（*60-Minute Sports*）这两个访谈节目做客后，本书中的理念和训练方法被传递给了观众，而观众数量之多完全超出了我的想象。本书中的理念、动作、活动性练习经过了精锐部队的士兵和专业运动员的测试。本书中的健身系统同样适用于儿童和周末健身者。本书在大学、小学以及谷歌这样的企业巨头中广泛传播，书中的动作准则和技术得到了极为细致的解读，从而使其中的健身方法适用于每一个人，不论其年龄、体型和此前的运动水平如何。

尽管我已经通过本书的第 1 版达成了自己最初的目标，但是各类人群在不同的环境中使用并检验本书中的理念和方法却出乎意料地丰富了我的动作与活动性系统。这个系统因此得到了优化，比以往更好、更强，这也是我出版新版本的主要原因。系统的优化使理念和技术变得更易习得、消化和使用。

其实，创作《豹式健身》时，我的脑海中全是运动员和教练。我把焦点放在了运动表现上。消除伤痛和预防损伤自然也贯穿其中，并且我坚信第 1 版已经为大家提供了治疗和消除慢性伤痛以及预防损伤的方法。但是，我必须承认，第 1 版并没有很周到地为新手和外行考虑，而这次的新版本却做到了。本书中的训练方法在经过完善和提升后适合所有人——从工作繁忙的周末健身者到挑战最高级别赛事的专业运动员。

新版本得以出版的第二个原因就是读者们的热情反馈。你们在亚马逊网站和其他售书网站上留下的评论为我提供了宝贵的反馈意见。你们在我的博客和社交网页上留下的评论和提问也对我的健身系统的改进起了至关重要的作用。

你们的反馈和建设性批评汇聚起来，帮助我将《豹式健身》打造成了一本全面、详尽的指南书，对此我万分感谢。

那么，究竟有哪些改变？

为了提高本书的整体品质、可读性和实用性，我做了很大的改动。让我们先看看添加了哪些内容。

这个版本增加了 80 多页内容，包含近 50 种全新的活动性练习。第一部分的第四章“姿势模板和通道”（第 85 ~ 109 页）是新增内容，讲的是如何评估关节活动度和动作的标准程度。同时，我还增加了一个全新的部分——“活动方案”。你可以根据这些方案来消除某个姿势受到的限制以及疼痛和扭伤（第四部分，第 436 页开始）。

新版本还在每一章末尾添加了虽然不显眼却很重要的内容“本章重点”，为你总结本章中的重要信息。我还添加了插图和图表，用来辅助说明一些较为复杂和重要的概念与方法。应许多读者的要求，我还在“活动性练习”部分加入了人体解剖图，以突出重要的肌肉、关节和身体部位。

除了新增加的内容，我还对原有的内容做了修改，包括文字和图片。每一章都做了修改，容易让人混淆或容易误导读者的语句也得以改正，特别是“扭矩法则”中引起争议的“平直向前的脚部姿势”这一描述以及深蹲时“膝关节外展”的提示性说法。

最后，本书在方便读者快速检索方面也有了很大的改善。页面边缘添加了彩色标签，这样你就能迅速找到某一部分。我甚至增加了“本书使用指南”（第 4 ~ 6 页），它是指导你阅读本书的路线图。即使你已经读过第 1 版，我还是强烈建议你在深入阅读其他章节前看看这一部分。

在检索方面最重要的变化是对部分和章节的调整。在第 1 版中，我将原则和理论与练习放在了一起。现在我得承认，这使阅读本书变得困难。为了解决这个问题，我把所有的原则和理论都集中到第一部分，并将动作等级和活动性练习分成了两个独立的部分。这样就把所有的基本理论都合并到了一起，从而方便你寻找自己想要改进或者学习的技术。

下面简要介绍一下通过本书的各个部分你将学到些什么。

- **第一部分，原则和理论：**这是本书最重要的一部分，因为它是我的健身系统的核心，并为第二部分、第三部分的动作和活动性练习，以及第四部分的活动方案奠定了基础。你将在这一部分学到做出最理想动作的准则：中线的稳定与调整、一个关节准则以及扭矩法则。把第一部分各章的内容作为你在生活和运动中安全有效地进行活动的指南。此外，你将学习如何评估和恢复受到限制的关节和肌肉组织的活动度，以及如何辨别和改正常见的、会削弱运动表现甚至会带来伤痛的动作错误。之后，你将学习如何通过形成具有功能性和普遍适用性的动作模式来使训练动作更加标准。总之，第一部分包含了你在理解、贯彻和教授我的健身系统时所需的所有信息。
- **第二部分，动作等级：**这一部分包括所有的训练动作，如深蹲、俯卧撑、下蹲翻等，你可以用这些动作来检验第一部分的动作准则，使这些准则固化为你的习惯，从而能将其应用得更加自如。
- **第三部分，活动性练习：**所有组成我的动作与活动性系统的练习都在这一部分中。把活动性练习当作消除疼痛、改善姿势的工具。这些练习将帮助你放松短而紧绷的肌肉，突破软组织和关节囊受到的限制，解决动作控制问题，消除关节活动范围的限制，处理神经动力学方面的问题，等等。为了帮助你快速检索，这一部分按照 14 个身体区域的划分来讲述。例如，区域 1 包括下巴、头部和颈部的所有活动性练习，区域 2 包括整个上背部的活动性练习，等等。要查看这 14 个身体区域的划分情况，请翻到第 277 页。
- **第四部分，活动方案：**为了帮助你组合活动性练习，设计出适合自己的活动方案，我列出了针对各种动作和常见错误的方案。有些方案能帮助你增大特定姿势和动作的活动度，而另一些则能缓解轻微的扭伤、关节疼痛和肌肉酸痛症状。此外，我还总结了一个极具弹性的活动性练习计划范本，确保所有身体部位都能得到锻炼和维护。同时，我还为新手和中等水平的健身者准备了 14 天训练计划的范本。

本书使用指南

为了最大限度地节省你的时间，同时确保你能吸收本书的全部精华，你应了解以下信息。

首先，阅读本书有很多种方法。一种比较简单的方法就是一页页读下去。如果你是一个专业的运动员或教练，完整地阅读这本书能让你对我的动作与活动性系统有全面的了解，并且有助于你实践书中的理念。虽然并非所有的方法和要领都能立刻应用到你的训练中，但是阅读整本书却能让你更加清楚书中的原则是如何应用到生活、运动、搏斗和竞赛中的。而且，由于所有的概念、动作和活动性练习都是相互关联的，也许你在读完本书很久之后才有机会成功地运用其中的方法。

本书的编排同样非常适合有选择性的浏览。如果你读过第1版或者上过我的“动作与活动性”课，或者你一直在我的网站上关注有关活动性的文章，本书刚好可以作为参考书，帮你更轻松地掌握相关的方法。正如我在“英文第2版序言”中提到的，为了便于读者快速检索，我对本书做了修改。例如，通过浏览目录，你可以很快弄清楚哪些内容符合自己的需求。事实上，我强烈建议你在正式阅读第一部分前花些时间读一遍目录。这样你能更好地了解本书的内容安排，以及你能从每一章中学到什么。

然而，即使你已经很了解我的动作与活动性系统，我还是建议你在跳到你想读的章节前先读完第一部分。至于原因，简单来说，第一部分包含了这一系统的核心理论、基本宗旨和应用方法。第二、三部分中的动作和活动性练习要求你具备特定的知识和基本的运动技能才能实施，如果你直接跳过第一部分，就难以充分体会到这一系统带来的益处。

我知道有些读者想要直接跳到本书后面的“活动性练习”和“活动方案”。如果你的肌肉极其僵硬，或者你要处理关节疼痛问题，那就直接去看这两个部分。例如，你正遭受下背部疼痛的折磨，那就直接翻到后面，运用第462页的活动方案去改善下背部疼痛，然后去做第三部分的活动性练习。但是你得明白一点：如果你不去纠正引发疼痛的动作或姿势错误，就永远无法彻底消除疼痛和运动功能异常。因为你没有对症下药。这就是为什么第一部分非常重要，而第一部分的前三章尤为重要——这三章阐释了动作准则：中线的稳定与调整、一个关节准则以及扭矩法则。

把动作准则作为你在进行所有运动时做出安全、稳定姿势的总体指导意见。如果你按照这些准则及其在本书中的顺序去练习，就会知道如何使脊柱保持被支撑的、中立的姿势，如何在负重和动态动作中维持脊柱中立，以及如何在关节处获得稳定性（张力），从而产生最大的力量、爆发力和速度。

要知道，你可以立刻将动作准则应用到训练和日常活动中。一旦理解了动

作准则，你就可以开始有意识地在所有场合留意自己的姿势和动作。无论你是被困在办公桌前，还是抱起孩子、拿起沉重的购物袋，或者做某项运动，你都要遵守动作准则。

然而，很重要的一点是，为了掌握这些动作准则，你要在安全可控的环境中使用具有普遍适用性的、全幅度的体能训练动作进行练习。正如我将在后面提到的，这样做既能保证你的各种运动能力得到提高，也更容易发现和修正不良的动作模式和活动度限制。

例如，在第四章“姿势模板和通道”中，你可以学到髋部和肩部的基本姿势（运动中呈现的姿势）模板。尽管人的身体可以做出各种幅度的姿势和动作，但髋部和肩部——延伸开来，还包括膝盖、脚踝、肘部和手腕等——的功能性姿势可划分为几种基本的形态。例如，深蹲是髋部、膝盖和脚踝的一种姿势模板，而双臂举过头顶是肩部的一种姿势模板。这样，你必须学习动作准则，因为它们能告诉你如何以安全和稳定的工作姿势来调整你的身体，然后将其应用到姿势模板中。这为你提供了一个调整髋部和肩部，以及评估关节活动度的模型；这也提供了一个框架，让你清楚应该针对哪个姿势和身体部位做活动性练习。在第五章“动作等级”中，你将学到如何根据难易度和复杂程度将动作分成三个等级，这为学习动作准则、初学者获取进步以及消除伤痛提供了一个框架。

总之，“姿势模板和通道”和“动作等级”这两章提供了基础知识，掌握这些你才能准确地发现活动性受限情况，同时找出存在限制的姿势。第六章“活动性系统：全面提升力量与柔韧性”提供了治疗和消除伤痛、增大活动度的活动性练习，为消除活动度限制奠定了基础。

读完第一部分后，你就有了执行第二部分的体能训练动作、第三部分的活动性练习和第四部分的活动方案所必需的基础。也就是说，一旦你对我的动作与活动性系统有了大致的了解，就可以从书中检索某个动作、姿势模板、活动性练习或者活动性训练计划。请注意，检索动作的方法有两种：根据动作等级（难易度）或姿势模板（姿势）来检索。活动性练习是按照身体区域的划分来呈现的。为了提高你的浏览效率，我建议你读一下每个部分开端的内容简介。

我明白，这本书中的信息和方法过于繁多，有太多东西需要你去消化。不过，如果你遵循原则，愿意正确地使用书中的方法，就能立刻看到积极的变化。你将看得更清楚、感受得更充分、表现得更好，同时会经受更少的伤痛。然而，为了确保长远意义上的成功，你必须坚持。就算你在15分钟的活动性练习后不能深蹲到髋部与膝盖等高的程度，也不要灰心；就算你将动作准则应用到实际动作中却难以使脊柱保持中立，这也没什么。你糟糕的动作并不是在一夜之间就导致你的筋膜变得僵硬和粘连打结。要弥补身体之前遭受的损害，重新连接运动传导通路，这些都需要时间、练习和很多的努力。但我可以承诺：这一切都是值得的。最终，你完全不必费心去考虑动作是否正确，因为你随意做出的

动作就是正确的；你甚至不用去思考该做哪种活动性练习或者如何去做，因为你已经能够顺其自然。

然而，为了避免你偏离正轨，让你对可能要遭受的挫折有所准备，我要告诉你很重要的两点。

首先要记住，你的组织就像一只忠诚的狗。只要有毅力并且付出时间，它们总会被唤醒。当你遇到障碍或者一直看不到积极的变化时，要提醒自己这不是你的肌肉的错，而是没有毅力、不遵从指导的你的错。我从没见过一个每天都坚持进行 15 分钟自我维护却得不到巨大改善的人。即便你有先天缺陷，比如髌关节发育不良（这属于导致运动功能异常的病理性因素，比重仅占 1%），依然有其他部位等着你去改善。如果你坚持练习，你就会持续进步并发生积极的变化。你只需要有毅力，以及正确地练习。我建议你每天花 10 ~ 15 分钟提高活动性，不要中断。不论你是因为运动导致肌肉酸痛还是长时间开车导致肌肉僵硬，或者你只是想提高自己的活动性，你总有需要加强的部位或者需要优化的姿势。

其次，为了纠正导致你运动效率低下并且引发疼痛的生物力学方面的错误，你必须学会正确地运动，这对大多数人来说意味着从零开始。你不能跳过基础部分、盲目练习。你需要大量的时间和实践，才能使做出正确的动作变成下意识的习惯。你还要认识到很重要的一点：把动作做正确比做得整脚更费劲，因为你要调动更多的肌肉。不能因为一件事更难就断定它不好。从现在开始，坚持以动作是否做得到位为衡量标准，而不要仅仅为了完成任务而敷衍了事。如果你想打好基础，就要暂时后退几步。当下就是开始的最好时机，勇敢尝试吧。你的身体会感激你。

活动性训练项目

2010 年，我设定了一个野心勃勃的目标——开启活动性训练项目。我打算创建一个旨在介绍动作与活动性系统的视频网站。我的目标是一年 365 天，每天都拍摄一个视频。视频的主题很广泛，从深蹲技巧到治疗下背部疼痛都有涉及。如果你还没有访问过这个网站（www.mobilitywod.com），我邀请你现在就去，并希望你加入这个信息丰富、能给予你支持的社交平台。这里有 500 多个免费视频（还在继续增加），涵盖了所有你将在本书中学到的内容。想看这些视频，可以访问我的网站或者我的 YouTube 频道：www.youtube.com/user/sanfranciscocrossfit。

