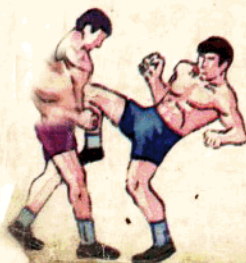
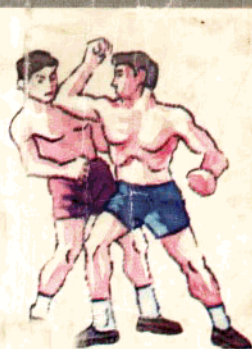


LIXIAOLONG

SIDAGONGFA
XUNLIANCONGSHU
李小龙四大功法训练丛书

钢肘铁膝攻防技法

董子红 编著



汕头大学出版社

目 录

“功夫之王”——李小龙生平	(1)
第一章 李小龙神威探究	(9)
第二章 武功的身体素质训练	(21)
第三章 截拳道攻防技术要领	(30)
第四章 实战格斗基本技术	(39)
一、实战格斗式	(39)
二、实战运足法	(42)
三、实战格斗攻击部位	(43)
四、实战基本肘法单练	(44)
五、实战基本膝法单练	(46)
六、实战防守法	(48)
七、实战身体躲闪动作	(52)
八、实战呼吸要领	(54)
第五章、钢肘攻击	(56)
一、肘招概述	(56)
二、攻击实例	(57)
第六章、铁膝攻击	(72)
一、膝招概述	(72)
二、攻击实例	(73)
第七章、截肘反击	(82)

一、反击实例.....	(82)
二、用肘十诀窍.....	(92)
第八章、截膝反击.....	(94)
一、反击实例.....	(94)
二、用膝十诀窍.....	(98)
第九章、截腿反击	(100)
一、反击实例	(100)
二、用腿诀窍	(160)

“功夫之王”——李小龙生平

李小龙是一位著名的武术技击家，同时也是世界著名的功夫片电影表演家。

三藩市出生 童年在香港

李小龙的父亲李海泉，广东南海县人，是当时香港粤剧中四大喜剧演员之一，擅长武打。母亲何金棠是一位上海人的女儿。他们婚后先生了两个女儿。

1939年，日本加紧侵华，香港的粤剧也受战火的影响渐趋萧条。因此，李海泉带着剧团和家人横渡太平洋到美国演出。在旧金山（三藩市）时长子李忠琛出生，一年后，也就是1940年11月27日，次子诞生。何金棠从旧金山打长途电话通知正在华盛顿演出的丈夫，两个商议为这个男孩取名李振藩，希望他日后名振三藩市。这位李振藩就是以后享誉全球的李小龙。为了申报户口，还给李振藩取了个英文名字，叫普鲁斯·李（Bruce-Ley）。李小龙这个艺名，是他9岁时担任香港电影《细佬祥》主角时由导演取名的。

李小龙的童年和少年是在香港度过的。他出生4个月时，父亲李海泉便结束了在美国的演出，举家返回香港。

李小龙幼时身体非常瘦弱。李海泉为了儿子的体魄变得强壮，在他7岁时便教其练习太极拳。李小龙在13岁时跟随名师叶问系统地学习了咏春拳，并在家中设一座木桩，每天对着木桩

勤练不辍。此外，他还练过洪拳、白鹤拳、潭腿、少林拳、戳脚等拳种，为后来自创截拳道打下了坚实的基础。他热爱武术运动，可谓“嗜武入迷”。有一次，他和朋友一起上街，走着走着，突然坐在路边沉思，然后又飞身跃起练功，路人无不侧目而视。

为了提高技击水平，李小龙除了勤习中国拳术外，还研究西洋拳的拳法。他一边参加西洋拳训练班，一边节省零用钱购买世界拳王路易王的拳击赛纪录片，从中学习拳王的步法、身法、拳法和训练方法。他还经常参加校内外的拳击比赛，不断丰富实战经验。

李小龙在家庭的告诫下，18岁那年决定离开香港到美国留学。临行前，他父亲谆谆嘱咐：“要发奋学习，做一个有出息的人。”老拳师叶问也殷切期望他学习之余，要刻苦练习功夫，要宣扬中华武术。

赴美求深造 自创截拳道

1958年11月底，李小龙搭乘“克利夫兰总统号”轮船，经由神户、横滨、夏威夷前往美国旧金山。起初他投靠父亲的好友，随后又转往西雅图到他兄长李忠探处居住。

李小龙在西雅图的生活相当艰苦，每天清晨要骑自行车到报社取报，然后挨家挨户分送。后来他到中国餐馆洗盘子，空闲时还要实习英语和练习功夫。3年后，他从爱迪生职业学校毕业，考入华盛顿州立大学哲学系。

进入大学就读以后，他除了学习外，把精力都放在研习武术上。他在学校里组织了一支“中国功夫队”，经常在校园里进行训练和表演，博得了师生们的好评。有个叫山本的日本留学生，是日本空手道三段拳手，他一向以高手自居，对李小龙的武功和

中国功夫队总是指手划脚，说三道四。队员们听后十分气愤，都说非要揍他不可，但李小龙深受中国武德的熏陶，沉住气对队员们说：“中国功夫的宗旨是强体防身，非不得已不可攻人。”有一次，中国功夫队进行表演，山本又来“拆台”。李小龙对他提出警告，他不但不服，还要向李小龙挑战。李小龙忍无可忍，只好决定和他进行比武。两人一交手。山本凭着身体壮，频频猛攻，李小龙未知虚实，暂取守势。三四个回合后，李小龙看准破绽，转守为攻，奋起重拳把山本打倒在地。待山本站起来正要反扑时，李小龙虚晃两招，突然侧身飞腿将山本再次踢翻在地。从此，李小龙的功夫更受人敬佩。

1964年，美国在加利福尼亚州举行全美空手道比赛，当时年仅24岁的李小龙横扫所有选手取得了桂冠。后来，有3位空手道冠军和一位柔道冠军联合上门要和他较量，他又奋力将他们一一击败。

李小龙经过精益求精的潜修苦练，使功夫逐渐娴熟乃至达到更高的境界。其中的“李三脚”、“沉拳”和“勾漏手”更是他的绝招。

李小龙素有“李三脚”之称。有一次，他在佛罗里达州的唐人街，看见4个持刀歹徒正在调戏一名华人少女，他立刻冲上去，赤手空拳和四个歹徒搏斗，接连使用连环飞脚和敏捷的拳法，把这四个歹徒打得落花流水，抱头鼠窜。从此，他勇救少女的事迹在美国被人广为传颂。

李小龙的“沉拳”也很出名。他曾应邀到加拿大拳击协会专门表演沉拳。他对准拳击计量器猛然用力击去，那计量器上的指针立即指向三百五十磅。当时观众都惊叫起来：“世界纪录！世界纪录！”因为李小龙以一百四十五磅的体重，发出这样沉重的拳力，实为前所未有的。

“勾漏手”也是李小龙的又一绝招。所谓“勾漏手”，就是即封即打，即打即收，连削带打之意。有一次，李小龙应邀到香港拍片，有七八个教头闻讯后，纷纷要求和他“交手”。李小龙晓得这是变相的挑战，他请那伙教头们选出一位最具有实力的对阵，并声称这回只用两手过招，而不使用擅长的腿法。当被选出的黄师傅上台一出手，李小龙立即把他的双手封住。黄师傅多次企图解脱，都被李小龙的双手如磁铁似地严密封闭着而无法挣脱。黄师傅正在感到为难之时，只觉得自己的脸上突然挨了一巴掌，引起了旁观者的一阵讪笑。黄师傅恼羞成怒，立即腾起飞脚，李小龙眼明手快，用手一撩，“嘭”的一声，黄师傅如马失前蹄，四肢朝天躺在地上爬不起来了。

有一回，张仲文赴美国表演，李小龙应邀客串演出。只见他在麦克风前握拳蓄势，猛地一拳打出，顿时由麦克风传出“呼呼”的拳风巨响，台下中外观众，无不瞠目结舌，掌声雷动！

李小龙是个多面手，除了精通各种拳术外，还擅长长短棍和二节棍等各种器械，并研习气功和硬功。据说，他的手指给人用牙齿咬而不感到疼痛。

李小龙从实战出发，以中国武术为基础，吸收西洋拳、空手道、跆拳道、泰国拳等技击术的优点和特长，总结多年的经验而自创了一种拳术——截拳道。

设馆广授徒 宣扬真功夫

李小龙为了宣扬中华武术，在大学2年级期间，租了校园的一个停车场角落，挂起了“振藩国术馆”的牌子。每个学徒每月收费15美元。他边教边练，刻苦磨砺，技术大有长进，尤以腿功造诣更为精深。

在振藩国术馆里，他认识了来学武术的同校医学院女学生莲达，经过一年多的交往，他们渐渐产生了感情，在1964年8月，他俩正式结婚了。婚后，李小龙夫妇双双辍学，合力经营武术馆，甚至把蜜月旅行也取消了，把全部精力都投注在武术事业上。

自从李小龙在佛罗里达州唐人街赤手空拳制服4个持刀歹徒、勇救华人少女的消息在报纸上刊登之后，李小龙的名字便传遍了美国，佛罗里达州等电视台也请他表演腿法，中国功夫引起人们的重视。而他创办的振藩国术馆也逐渐兴旺起来。为了扩大影响，李小龙经常到各处参加武术比赛，并先后在西雅图、奥克兰、洛杉矶等地开设武术分馆授徒。国术馆的规模和设备不断完善，如在洛杉矶的武术分馆建筑面积达600平方米，练功设备有拳击弹簧器、铁桩、精武指桩、刀、枪、剑、棍、拳击计量器、臂力锻炼器、眼力训练器、腿力锻炼器等等。由于李小龙的名气大，慕名前来求教者甚多，收费也大大提高，从过去每人每月只收15美元，改为每小时收费27—50美元不等。学费虽然昂贵，但仍门庭若市。世界上许多显赫的武打明星如美国空手道冠军罗礼士等都争着拜他为师；好莱坞的著名电影明星如占士亨宾和史提夫都是他的门徒。世界拳王阿里也曾登门拜访，与他交流经验。美国国内各流派的拳师经常聚集在李小龙的武馆切磋武艺，他的“以武会友”的宗旨收到了预期的效果。

涉足电影界 功夫震全球

20世纪70年代初，一股中国功夫影片的狂潮席卷全世界。李小龙这个响亮的名字震撼全球。

李小龙早在1965年至1971年期间就在好莱坞的电视剧

《重现曙光》、《蝙蝠侠》、《褐色日子》、《亚安沙特》里客串演出，并替美国福期、派拉蒙、米高梅等电影公司拍摄过《青峰侠》、《盲人追凶》、《马洛》等电视剧和电影。但美国导演多要他扮演华人歹徒，给男主角的西洋拳所打败，他感到十分气愤。同时，有些欧美人士扬言：“柔道，空手道虽源于中国，但日本等国已青出于蓝而胜于蓝。中国武术已经落后了，甚至到了淘汰的边缘。”因此，李小龙立下决心：“我为了替中国武术争一口气，决定把中国功夫搬上银幕，替中国武术争取光荣。”这是李小龙拍功夫片的出发点。更为重要的是：“我是一个中国人”——这是李小龙每时每刻所不能忘怀的，也正是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声。

1971年夏季，李小龙接受香港嘉乐电影公司的邀请，拍成一部以中国武术题材的《唐山大兄》。影片描写了海外华侨奋斗的故事。他在影片中扮演一名年轻的华侨郑潮安，从香港来到曼谷，在一间制冰厂当工人。老板以制冰为幌子，将毒品藏在冰里销售，知道这项秘密的工人均一个个被杀害。郑潮安目睹恶势力如此嚣张，最后忍无可忍，挺身而出，打击恶党为民除害。片中郑潮安与恶党搏斗时犀利的拳脚，使观众无不如痴如醉。喝彩与掌声接连不断。《唐山大兄》创下了香港开埠以来的电影最高票房纪录，达到300万港元。李小龙的名声随后从香港传遍东南亚各地。

继《唐山大兄》之后，李小龙又拍摄了《精武门》，引起更大的反响。李小龙在该片饰演回上海参加恩师精武会创始人霍元甲葬礼的青年陈真。影片描写了陈真得知师父死于日本武师的毒药之后，只身闯入日本武术馆，打碎了“东亚病夫”和“华人与狗不得入内”的牌匾；随后以无所畏惧的气概与日本空手道拳师及俄国武师搏击，血战之后为日本暴徒所枪杀。李小龙在片中的大无畏精神和惊人的打斗技巧，特别是他表演的“李三脚”和“地

躺拳”，令人赞不绝口。由于李小龙的不懈努力，再次把功夫电影带入了新境界，并突破了票房卖座 400 万港元的纪录。

此后，李小龙又自组协和电影公司，自编、自导、自演了影片《猛龙过江》和《死亡游戏》，还与美国华纳电影公司联合拍摄了《龙争虎斗》，并亲自担任了主角。李小龙所拍摄的上述 4 部影片，一浪高过一浪，震动了世界影坛，也震动了世界武坛。

李小龙在紧张的拍片日子里，仍不忘刻苦练功和与各国武林高手较量，以提高自己的实战水平。李小龙在曼谷拍摄《唐华侨拳手阿金》时，曾与获得过多届冠军的一位泰国拳王察尔猜（译音）比试，经过一番恶斗，李小龙战胜了这位对手，从而改写了中国拳王对泰国拳王每战皆败的历史，为中国武术争了光。

李小龙在香港拍摄第 3 部功夫片《猛龙过江》时，选中了两位曾经获国际空手道冠军的罗礼士、罗伯华尔作为对手，并且规定被他打败。开始，这两位空手道冠军不服气，于是李小龙与他们都各自带助手，到郊外一个指定地点进行拍摄电影前的点到即止的“友谊较量”，结果，只几个回合，李小龙就以点数取胜，使这两位国际空手道冠军不得不口服心服。

英年突夭折 声威仍未减

正当李小龙雄心勃勃，大展宏图，准备继续拍完《死亡游戏》的时候，因药物过敏，1973 年 7 月 20 日突然在香港逝世。时年才 33 岁。李小龙的一生是短暂的，但却如同一颗耀眼的慧星划过国际武坛的上空，对现代技击术和电影表演艺术的发展作出了巨大的贡献。他主演的功夫片风行海外，中国功夫也随之闻名于世界。许多外文字典和词典里都出现了一个新词：“功夫”（Kung fu）。在不少外国人心目中的功夫就是中国武术，李小龙

也成了功夫的化身。许多国外武林高手、空手道拳师、泰拳大师看过李小龙主演的功夫片后都承认：“李小龙确有真功夫。”确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙一样突破国家、种族的疆域，并且在死后声威依然不减。

李小龙由于在武术和电影等方面有卓越的贡献，他先后在1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一。1972年还被香港评为十大明星之一。美国报刊把他誉为“功夫之王”，日本人称他为“武之圣者”，香港报纸赞誉他为“当代中国武术及电影史上的奇才”。在美国、日本、英国、香港、台湾等国家或地区同时出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，都称他为“发扬中国武术最有成效的人”。

李小龙多才多艺，亦文亦武。他每当练功之余，埋头研究武术理论与训练方法。为了方便研究，他家中的武术藏书达两千多本，还广泛收集了世界各种流派的武术影片和录像片。他逝世前留下了七大本学武笔记和六本著作手稿：《截拳道》、《截拳道研究》、《功夫记录》、《二节棍法》、《布鲁斯·李拳术图解》（英文版）和《布鲁斯·李武打技法》（英文版）。世界各国技击杂志仍在不断地研究、介绍他的武功。美国洛杉矶还设了“李小龙博物馆”，成立了“世界李小龙之友”等组织。人们将永远怀念他那一颗热爱中华民族、振奋中华民族精神的赤诚之心。

第一章 李小龙神威探究

李小龙开创了“真功夫”的时代，全世界都为之迷惑不解，他是如何练就如此高超的武艺和如此强大的杀伤力的呢？在他死后的 20 多年，人们一直在研究这个问题，直至今日这个问题才逐渐地被人们所认识。

从所掌握的有关李小龙全部的练功材料中，力量练习占有很大比例。和一般人对力量的理解不同的是，李小龙的力量训练突出在功能训练方面——包括全身各部分肌肉、关节和相关组织的功能训练。和健美练习不同，他并不追求大块的肌肉，而注重身体每一块肌肉，特别是关节的“韧性”力量训练。曾经目睹李小龙鼎盛时期的人都被他那“拳穿铁皮”，“脚起树断”的功夫所折服。他是如何练就这副“钢筋铁骨”般的身体和那身神奇的功夫呢？如何练就那双硬如钢铁的前臂和“搓衣板”般清晰的腰腹肌的呢？这里我们向读者介绍李小龙练就武艺的有关情况，供大家学习。

一、铁铸般强硬的身体

李小龙那身结实的肌肉，令人敬畏的线条轮廓和难以置信的爆发力代表着一种神威和气势，他的肌肉质量是举世无双的。在他的功夫训练中会渗进一些特殊的力量练习，如哑铃的前臂组合练习和持哑铃跳障碍或踩桩等以增强平衡和协调感。

李小龙的力量训练是以达到每一部分肌体都能“出功夫”为目标进行的。也就是说他练就的肌肉不光“漂亮”，还具备足够

的“杀伤力”。他认为,人体应首先具备良好的速度、灵敏、柔韧和耐力素质,然后才是最大的绝对力量。如果没有这些素质基础,而片面追求“肌肉块,”在和人较量时“犹如斗牛场上被斗牛士耍弄的一只野兔”。? (摘自李小龙写给朋友李都康的信)。李小龙的一位名叫赫伯·杰克逊的老朋友训练伙伴说道。李小龙的力量练习总是追求一种别人难以想象的目标和方式,在60年代末和70年代初期间,赫伯说1973年李小龙在香港的“布鲁斯公寓”内让人建造一间“综合练功房”,并请人高价制作一个钢架索和棉皮制作的既可进攻又可退防的可操纵的“陪练”,很遗憾在这“陪练”即将出世之前李小龙就死了。在后来谈到制作这个“钢陪练”的原因时,赫伯说,道理很简单,李小龙打够了沙袋,又没有任何人能够吃得住他的举脚,他已经到了和“机器”练习的程度了。在谈到力量练习时赫伯说李小龙特别喜爱力量训练,并且力气惊人。丹尼·伊诺桑托是李小龙的另一位好朋友,也是现在唯一传授武艺的朋友,李小龙送给他一个武名叫李康都(意为“截击掌”)。丹尼回忆说,李小龙所具有的是一种极快的速度力量。这种爆发力在平时健身房里的每种练习中就得以体现,而更多的是持械或空手的各种协调练习,别看他看上去瘦精精的,但是只要他举臂抬腿,杀伤力是致命的,李小龙曾举例对他说,一个能卧推400磅的人可能在重器械项目如铅球中取得好成绩,然而他无法调动全身各部肌肉展示对击能力。李小龙过人的力量和速度结合出色的身体灵敏协调能力,使他成为众多搏击者中的佼佼者。

所有和李小龙接触过的人,包括各国武艺高手都有这样的感觉,如果按每磅计算,李小龙肯定是世界上动作速度最快的人之一。

二、难以置信的力量

李小龙的力量素质是超群的，根据被称为美国空手道之父的李善宏所述，他曾和李小龙交过手，深深被李小龙的武力、速度力量所折服。他说李小龙身体的每处都会“出招”，他从未见过如此强大的对手，他说李小龙可以单手倒立数分钟以及用一只手的食指做俯卧撑，而他用四个指头撑都很吃力。

曾是李小龙徒弟的大个子篮球手里姆·贾巴回忆说，李小龙非常有力，精干，他最大的特点是快，动作像猫一样敏捷。李小龙还独创了一种他称为“升旗”的下腹肌练习方法。70年代美国日本徒平自卫武术“克拉蒂”、的倡导者，路易斯曾拜过李小龙为师，他回忆说，按照李小龙的身体和体重使他具备了难以置信的力量，他可以把34公斤重的杠铃直臂水平前伸、收回，再伸出静止“锁住”控吊20秒钟，这对一名体重62公斤的人来说是不可思议的，就是一个90公斤重的人都做不了。

伊诺托说的比这更“悬”，他说曾亲自目睹李小龙把56公斤的杠铃平前举并停留片刻。李小龙在美国的第一个徒弟杰西·格格弗也回忆说，师傅经常有这样一种练习，一手持32公斤哑铃水平前接一个顺势后摆，然后呈侧举至肩部水平并坚持数秒，这种量对一般人提摆尚有困难，更不用说做动作了。

李小龙还有很多“小绝活”，如可以轻松地把手指插进一罐未开封的“可口可乐”，或者一侧踢一只45公斤的沙袋破裂，美国最著名的武术传授者之一沃利·杰伊回忆说，有一次有李小龙表演的绝技使他目瞪口呆。他说，那是在最后见面前的一次，当李小龙从拍摄现场出来，在院内地上有二只很重的麻袋，大约有135公斤重，我几乎都移不动它，然而李小龙对我说：“嗨，沃利，看着！”接着他就飞起一脚反它踢得有房子高，又重重摔在地上。

我到现在也不理解他的力量怎么会这么大。

李小龙的绝活,还有他的“寸举所击出的“寸劲”。可将一名体重超过 45 公斤的人摔出相当一段距离。美国柔道冠军海沃德·小本曾领教过这种拳的滋味。每当一提起这种往事他就不无伤感地说,怎么也没有想到李小龙的拳头是如此厉害。当时他后面抱住李小龙动弹不了,没有想到李只抽动了一下身体,回头就是一拳,小本只觉得自己飞行了一段后撞上一堵墙后倒在地上,就这一拳使小本躺倒很久才恢复。

和李小龙同时期的武林一谈到他都有一种恐惧感,特别是李小龙的速度、反应奇快,能事先觉察对手意图,即使是和对手同时出击,准是李先击中对方。李小龙另一名徒弟道格·帕尔默是这样总结他师傅的:“布鲁斯的全盛期就迈克尔·乔丹和默罕默德·阿里一样称霸于一个领域,不是别人不行,而是他实在太突出了。”

三、转折点

李小龙在 60 年初已小有名气。但是一直到了 1965 年他才对力量和其他素质的理解更深一步,因为他一直在旧金山他的“武馆”传授武艺,所以在 1965 年下半年他身不由己地卷入一场对他身心具有强大震撼力的“大比武”之中。

那是当李小龙正准备向他的学生传艺时,门突然被一伙人踢开,进来的是几个“中国武术高手”,他们是当地中国社团的“代表”。据李小龙妻子琳达说,当时她正好在场,并怀有他们的后代—布兰顿 8 个月的身孕。这些“代表”走到李小龙面前,给了他最后一条退路:“要么停止向非东方人传武,要么和我们比武!”

“我将传授给任何想学的人!”李小龙回答说,“我不在意们

的肤色,只要怀有真诚,我就教!”这是真实的,因为格弗本人就是一个美籍非洲人,他说布鲁斯的学生包括“联合国”以外国家的人,包括了世界上不同种族和信仰的人。

但是1965年在旧金山的“中国城”,把东方“武功秘密”传授给西方人,在武林社团被认为是一种背叛行为。双方的态度就自然地导致一场“比武”;在开始前这些“中国武术高手”曾经说过李最好关闭这所“武馆”,否则的话……

根据那些了解和曾与李小龙训练过的人说,李小龙是个有名的火爆性从未受过“挑战”或“愚弄”,只见他慢慢套上臂铠,控制一下情绪,经过一阵激烈的交手就把这伙“高手”打出去了。

尽管李小龙征服了“挑战者”,但是在这场较量中他的体能消耗很大,琳达回忆说布鲁斯当时真是累极了,他认为这次“较量”的时间本不应该这么长,都是由于自己的“杀伤力”还不够所致,他当时真是难过极了。

通过这次搏斗,李小龙认识到真正的“武功”,不光是一招一式的拳脚,而且还必须具备超人素质,特别是力量素质,他把这次事件看做是一个起点,从此之后他更专心研究和埋头专心研究和苦练。这也就是李小龙对力量练习认识的转折点。

四、框架的形成

经过钻研大量资料和信息,李小龙编制了一套适合自己并能最大限度发展力量而相对不增长体重的训练计划。它包括每周3次的训练内容、恢复手段和营养等,尤其是把素质练习和武功练习有机结合,使其本身高深的武功升华至几乎完美的程度。

结果证明,效果是惊人的。李小龙的训练模式包括人体素质所需的3个核心原则——发展柔韧素质的伸展拉力练习、发展力量素质的负重器械练习,以及发展循环吸系统的有氧训练,他

的训练计划几乎是完美欠缺的。

赫伯·杰克逊说,李小龙从不在练习馆内练习,他认为他在自己的天地里练习最能集中注意力。他的健身器材都是最新型的。李小龙的力量训练比重有很大增加,仿佛是要把失去的时间弥补回来,而且改变了过去对力量训练的看法。事实上,他从中受益非浅并把这计划传授给他最赏识的学生之一卡里姆·阿当·贾巴尔。贾巴尔对《力与美》记者说:“布鲁斯在1970年夏天对我进行力量训练,那是每周3次计划,大多数内容都是布鲁斯经常练习的,虽然我当时只能做每项两组各12次,但是它的确有效!

李小龙对力量练习简直到了“发狂”的地步。据伊诺桑托回忆说,除每周3次力量外,李小龙还在武功练习中渗入多相似的练习,他说:“李在武功练习中经常手持哑铃进行拳击练习,每次练习进行12组,每100次,双手各持1,2,3,5,7和10磅哑铃进行“金字塔形”加码练习,然后再依次递减重量,进行6组拳击模仿。李小龙曾让我和他一起练过一次,哇,练习后三角肌和手臂是如此酸痛!”

但还不仅仅这些,当李小龙在那3天的力量训练日和未负重练功外的时间里,他就会用哑铃“发泄”多余能量。“他总是用那副哑铃”,琳达说,“他总是不闲着,当电视里有拳击赛时,他经常是边看边持铃‘模仿’,即使是在看书时也是一只手拿着书而另一只手做着哑铃练习,真是不可思议。”

五、力大无比的前臂

李小龙尤其注重前臂训练,以增强他的握力和击拳力量,他的妻子琳达说他对前臂练习几乎到了入迷的地步,只要有人采用任何一种新的前臂练习方法,他一定要想办法得到它。他甚