

了解自己 了解城市!



高科·著

城市就是健身房



CITY IS GYMNASIUM

跑酷

与自身体重训练

PARKOUR & BODYWEIGHT TRAINING



经济科学出版社  
Economic Science Press





高科·香

城市就是健身房  
CITY IS GYMNASIUM

跑酷 与自身体重训练

PARKOUR & BODYWEIGHT TRAINING



经济科学出版社  
Economic Science Press

## 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.  
—北京：经济科学出版社，2013.4  
ISBN 978 - 7 - 5141 - 3187 - 1

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 (2013) 第 061024 号

策划编辑：赵 龙  
责任编辑：张 力 赵 龙  
责任印制：王世伟  
摄 影：赵 龙

城市就是健身房：跑酷与自身体重训练

高科 著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：010 - 88191217 发行部电话：010 - 88191537

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：http://jjkxcbs.tmall.com

北京画中画印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 18.5 印张 320000 字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3187 - 1 定价：59.80 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：010 - 88191657)

(版权所有 翻印必究)

# 序

## 关于我和这本书

我在 2012 年 11 月 28 日星期三晚上修改这篇序言，距我写的上一本《自由跑酷》间隔 36 个月。上一本书花了 10 个月的时间，每天晚上写 2 小时，其实工作量不大，不过白天我要工作 10 个小时，那个时期我经常头痛，反应迟钝，体检疲劳指数是 32，据说一般人可以到 62~75 左右，我的状态应该是深度疲劳、神经衰弱这类。写那本书的目的，一方面想普及一下跑酷文化和基本知识，另一方面是宣传团队，最重要的是我打算职业做跑酷，希望通过这个方法让家人支持我所做的事情，后来愿望实现了。写完那本书，我休息了 1 个星期左右，然后辞去了原来程序员的工作，决定把跑酷当成事业来做。不断学习、训练，推广、做一切与跑酷相关的事情，去找我想要的生活。

我说不上是一个好的团队管理者，北京跑酷公社在圈里能被人所熟知，多是因为有一拨信任我的热血青年和我一样希望发展跑酷运动；我更没有一个很好的商业头脑，做跑酷培训挣的钱远不够让团队所有人以此为职业，至今大家还在一起穷开心。如果跑酷这项运动在当下的中国发展非常稳定良好的话，我肯定会选择做一个跑酷教练和一个跑酷教练培训师，痴迷于跑酷技术与体能训练技术，对我个人而言，这有利于精进我的技术，有利于我离梦想更近一步。另外，我特别喜欢将自己置身于危险和恐惧之中去寻找安全感，除去更好完善我的体能训练技术体系之外，这是我最希望持续下去的体会和经验，这在其他地方找不到。对社会而言，帮助别人深入了解自

己，了解城市，让他们可以进行更加精确的自我评估，坦然面对所有困难，走出心理阴暗面，释放自我和变得乐观，这让我觉得做跑酷有非凡的意义，与人分享经验、看到他们取得立竿见影的效果后脸上惊讶的表情也往往让我自己很快乐。

实际情况是，跑酷在中国6年了，即使我目标坚定，我现在看到的仍然是令人担忧的一面。从跑酷运动在中国立项开始，跑酷由国家水上运动中心管理，被纳入极限运动，所有一切与政府相关的跑酷推广都被当成了一项极限运动来做，跑酷也被当成一项极限运动来关注，各大网站会推荐各种惊险刺激的跑酷视频到首页，大家理所当然会认为跑酷就是他们看到的这样。可能会有人来体验跑酷，但是仅此而已，跑酷不可能融入他们的生活当中，这样就没有人真正了解它的意义所在，而且这么做，从政府、百姓、职业跑酷人、赛事主办方都不会持续和真正获益，如果当初跑酷定位在社会体育而不是极限运动，或者中国现在及以后所做的关于跑酷的事情都以关注消费者需求和解决实际问题为前提，可能情况会好很多，但这不是我决定的。

回头看看之前3年，我一直在做一些力所能及的事情，我整理完善自己的知识体系框架，制定了跑酷公社的教练培训体系和标准，为自己团队培养出了一批专业的跑酷教练。另外我和亚洲健身学院合作开发了跑酷健身课程，2013年开始就会在北京各大健身房进行推广，希望这种途径也能让更多人了解跑酷、喜欢跑酷。

这几年学到很多东西，遇到很多有意思的事情，有一些神奇的体会，和陌生人进行过一些受益匪浅的对话，结识一些让我印象深刻备受启发的人，这我对跑酷的理解变得更直接和深刻，坚持下去的信念也更加坚定。因此，现在我想写一本书，希望通过这些文字和图片引导大家深入关注跑酷这项运动，我更想通过这本书告诉大家跑酷对身体健康和生活有更多的实际意义，这些意义可能多过很多你正在参与的其他运动。另外我感觉纸质的东西总是能比电子版的東西让人心里踏实，更有存在感，更有持续性，更能弥补一点儿我缺失的安全感和自信，这让我下定决心要写这本书。

从细节上来说，《城市就是健身房》和《自由跑酷》两书的对比如下：

《城市就是健身房》一书并不只针对跑酷爱好者，这本书本质上是讲跑酷体能训练。这是一本面向一切健身爱好者和跑酷爱好者的实用参考书籍，当然，我作为一个以提高跑酷技术，实现个人风格为最终目的的人，一定会在书中讲解一些重要的跑酷

动作，但最主要就是介绍如何利用城市环境和自身体重来进行各种体能训练，并提出各种问题的解决方案，以帮助你加速实现自己的健身目标。这样的想法与我们当前在健身房推广的跑酷健身课程一样，我们是跑酷的死忠，但不要求所有人都去做高难度动作，而是让所有人先健康、强壮、灵活起来，再满足理想主义者、运动狂人和妄想症患者飞檐走壁的梦想。

《城市就是健身房》给你打开了一扇门，提供了特别多新鲜的内容，有很多重要的细节，包括我个人的很多训练经验。有些实用的内容，你不看这本书，就永远不可能知道。同时，这本书介绍了特别多的体能训练动作，并且会分出清晰的难度等级，让训练者有所选择，能更有效训练。跑酷体能训练对于其他项目的促进和提高，以及伤病恢复也有很大帮助。教练或者各种项目爱好者可以拿来当体能训练或教学参考书籍，我最终也希望提供更多训练方法，有更多人因为这本书会自主学习和提高，脱离那些复杂花哨的健身器械，把关注点放在你所处的生活环境以及自身的调节和改变，最终获得真正的强壮。另外和《自由跑酷》的不同是，本书将运动解剖、运动生理、运动训练这些专业的内容全部都融合到了一起，在训练动作讲解中得以体现，简单说，这书不但专业，而且更具科技含量。

《城市就是健身房》这本书信息量非常大，第一次阅读不会太轻松，这本书的阅读难度稍低于跑酷教练培训资料的难度。从整体上来看，我希望普通健身爱好者的专业水平可以提高，这样有关训练的大部分问题都可以自己解决，也可以帮助身边的人共同提高，同时也会督促和影响整个健身行业或跑酷界或体能训练行业的教练实力提升，我很乐意做这件事情。你若觉得我做这个没有意义，我觉得有一个人看了这本书训练变得更有效，那就很有意义。你若觉得我不关心销量，我觉得如果哪天这本书能当成学校教材出版，那我肯定会再斟酌一下怎么写。

这次写书的出发点有一个非常大的不同，我希望通过这本书传达出一个信息：跑酷不能简单定义为一项极限运动，它更像是一门功夫或一门技艺，它存在的价值超过很多人的想象，它值得更多人参与，不一定每个人都能成大师，但是每个人一定都可以通过练习跑酷而获益。

最后，作为礼物，这本书送给我刚出生的儿子末醒，希望他平安健康。

## 关于北京跑酷公社

有关团队介绍我始终不会写，团队介绍总是需要一些文字上的渲染，让它看起来更能打动人心。我们团队的发展一点儿都不动人，而且遇到过各种自以为是的人，忙着给我们出谋划策、规划蓝图，最后的结果就是让我形成了一个不好的习惯，每当有人给我出主意时，热情洋溢说完伟大宏图之后，我就面无表情看着他一句话也不说，看着各位谋士错愕、受惊、迷茫的丰富表情，我心里也觉得挺无趣的，但是只能这样对待他们。我们真心希望有更多合作，但是一定要做实事少吹嘘的，练跑酷时间长了会特别要求这一点。团队也走了很多真正的热爱跑酷的人，由于他们不能靠跑酷养活自己，最终还是脱离了跑酷，这一点让我很无奈，不过这也让我更珍惜现在。


实际地说，我们也没什么远大理想，我们想用跑酷帮助到一些愿意接受帮助的人，靠跑酷轻松挣到生活所需的钱，做所有和跑酷相关的事情，能活在跑酷的小世界里做着明天怎么训练、怎么带课、怎么拍视频的打算。现实地说，跑酷公社正好出现了一个没有良好跑酷氛围的社会环境里，我们要做个带头人，稳定和发展跑酷的大环境，让更多人能实际参与这项运动，让我们的理想得以延续。我们所做的为自己，也为跑酷。

北京跑酷公社真正的特别之处在于身处这个浮躁的社会，一直做自己，一直很低调。这很平常，也很应该，但我知道很有可能以后我们会因此而实现那个理想，也会变得伟大或被伟大。不管怎么样，伟大是个好词，我期待一切伟大的事情发生。

## 感谢一些人

我庆幸选择了跑酷，这迫使我学习，用更健康更强壮的身体、更强的韧性和勇气以及更有力的执行去得到我需要的一切。跑酷让我们几乎每天都在面对自身的恐惧、软弱和安全感缺失，我们也因此学会坦然面对困难，克服困难并持续进步，同时帮助





身边的人，与他们分享跑酷的一切，并乐在其中。

有很多人和我们做着同样事情，很多人都在向生活挑战并且乐于分享，我也因此而受到很多启发和提高，在这里我要感谢这些人，排名不分先后，他们是：项目管理培训师吴永达，DNA 健身私教工作室沈韦羲，亚洲健身小姐付婷匀，亚洲健身学院院长程丹彤，POP 创意健身高信东，跑酷中国官方赛事举办机构，北京体育大学毕业毕义明博士，感谢你们一直以来对跑酷公社的认可、支持和帮助。另外特别感谢虎扑体育网，给我提供了一个好的平台让我自由发挥，将自己的训练经验与各路网友分享，也因此结识出版社编辑，来找我写这本书。虎扑是个有实力的、开放的、单纯的网站，希望你们一直如是。

另外感谢和我一起奋斗的各位跑酷公社成员，感谢你们对我的支持和为团队付出的一切。创业的开端总是艰难的，你们若坚持下去，你们选择一定是对的。

最后感谢我父母和老婆支持我做自己喜欢的事情，祝所有人平安顺利。



# 目录

## 了解自己 了解城市 /1

- 了解自己 /1
- 了解城市 /10
- 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

个人训练计划制订与实施 /242

正确的训练流程是什么 /259

提高基础运动能力 /261

减脂 /264

缓解腰背疼痛 /268

提高弹跳力 /270

## ● 跑酷的未来 /281

儿童教育 /281

社会体育 /282

健身行业 /282

拓展行业 /283

关于我 /284

## ● 全国各团队名称及联系方式 /285

# 了解自己 了解城市

## 了解自己

作为本书的开端，我建议你先了解一些基本运动训练和体能的基本概念，这些都很简单易懂，目的就是为了能更多地了解自己，并且让这本书更精确地帮到你。

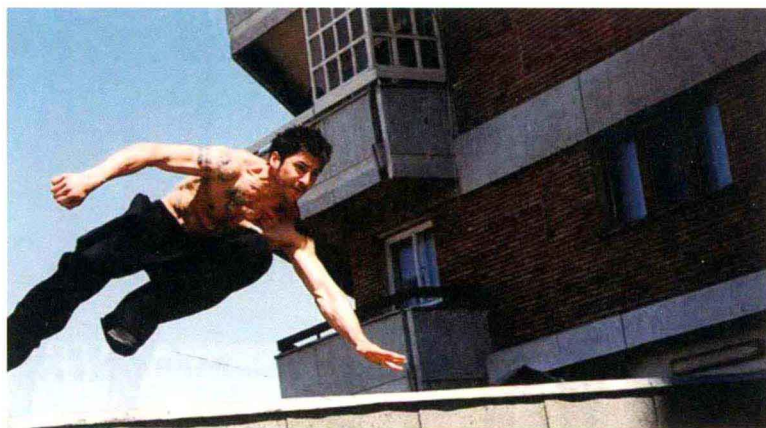
## 人体组成与运动系统

人体由不同的组织和结构形成，包括皮下脂肪、器官、肌肉、骨、关节和其他组织。

运动系统是人体运动的执行体系，运动系统由骨、骨关节、骨骼肌等器官构成。其中骨起到杠杆作用，骨关节起到枢纽作用，而骨骼肌是运动的主要执行部分。

运动系统在神经系统的控制和支配下产生了人体活动动作或者空间位置的变化。

运动系统大概占据一个人体重的 50%~60%，运动员可以达到 70%。



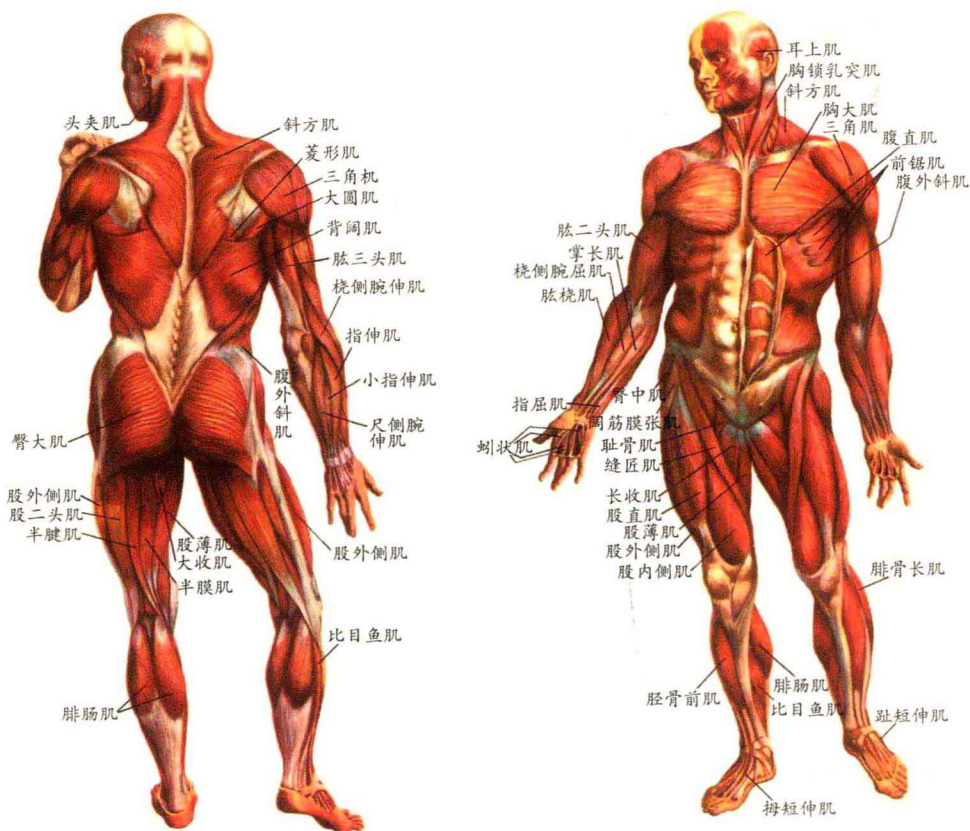
【跑酷创始人之一大卫·贝尔】

## 肌肉有什么作用

人体的肌肉分三种类型：

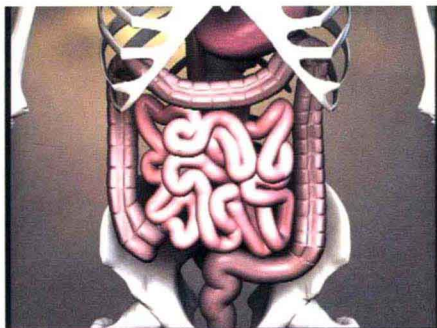
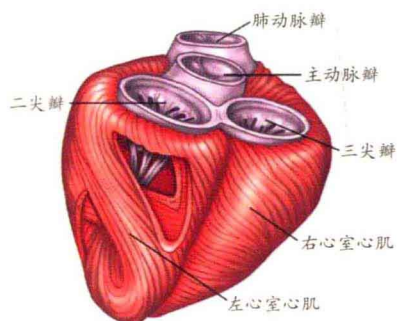
1. 骨骼肌
2. 心肌：心脏中的肌肉
3. 平滑肌：内脏和血管中的肌肉

骨骼肌是运动系统的主要执行部分，可以维持人体正常活动姿态、储备能量。骨骼肌受神经系统控制，可以主动收缩，完成各种动作，有时候也可能不受控制，比如剧烈运动后的肌肉痉挛。

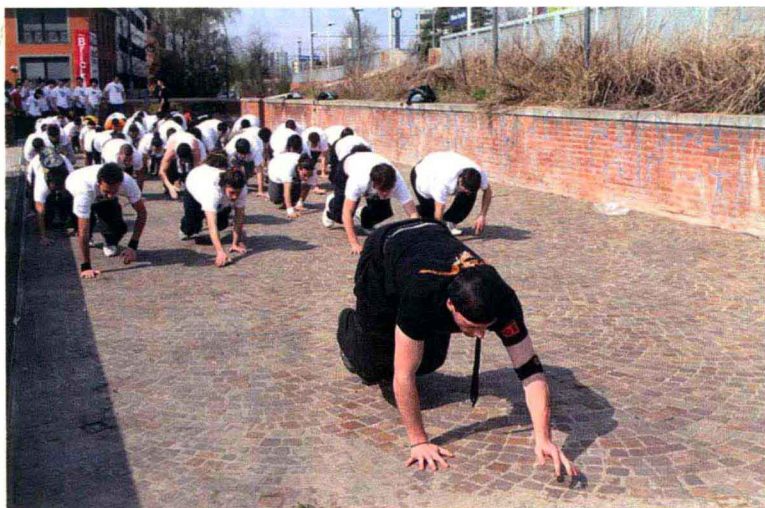


心肌不能自主控制，但是可以通过训练可以降低静态心率，提高心肺耐力，从而提高心肌的工作能力。

平滑肌也不能自主控制，但是会受激素影响，多见于内脏、胃、肠等。



## 体能是什么

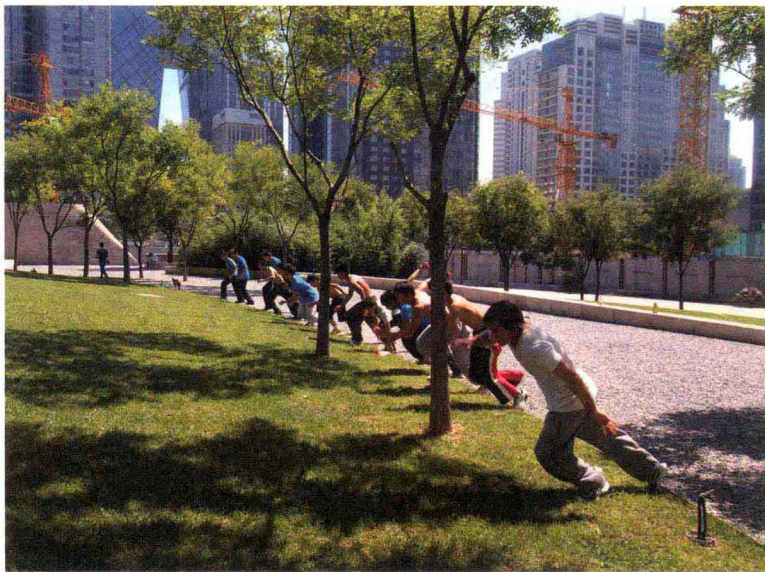


【英国团队 Parkour Generations 在进行体能训练】

体能是指人体适应环境的能力，你可以简单理解为身体素质。

体能包括以下内容：心肺耐力，肌肉耐力，肌肉力量，柔韧性，身体成分，协调性，速度，爆发力，平衡，灵活性，反应时间。

## 什么是心肺耐力

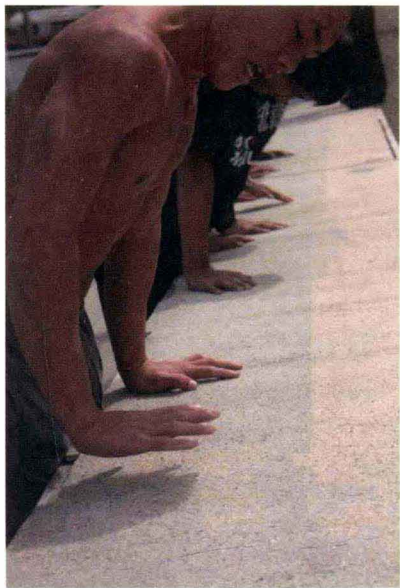


【跑酷公社日常心肺耐力训练】

心肺耐力是保证身体长时间活动时营养和氧供应及运走废物的能力。心肺耐力是影响耐力素质的最重要内在因素，心肺耐力可以分为有氧耐力、无氧耐力、有氧无氧混合耐力。例如 30 分钟慢跑或者游泳属于有氧耐力，100 米冲刺跑属于无氧耐力，跑酷中的连续过障碍属于混合耐力。

## 什么是肌肉耐力

肌肉耐力是指肌肉系统在一定负荷的情况下，重复动作次数的能力。肌肉耐力也往往是力量水平提高的基础，而跑酷徒手训练中的肌肉耐力训练往往是任何一个训练动作既有力量参与又有耐力参与。按我们以往的经验，跑酷的肌肉耐力训练可以很好地提升肌肉感觉和本体感受能力，并且我们常用跑酷肌肉耐力训练



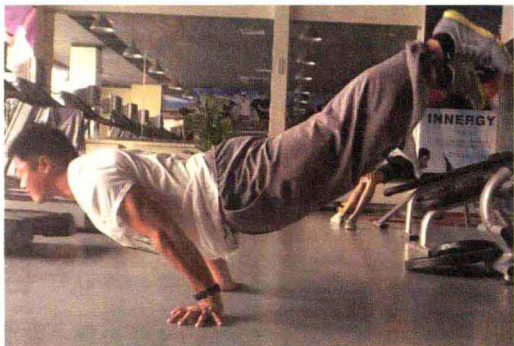
【跑酷公社日常肌肉耐力训练】

方法打破力量瓶颈。

## 什么是肌肉力量

肌肉力量是指肌肉系统在运动中克服内部和外部阻力的能力，内部阻力包括肌肉黏滞性和肌肉之间的对抗力，外部阻力在此书中就是指自身体重。力量决定了速度的提高，耐力的提高，柔韧性的达标。

力量分类多种多样，如最大力量、速度力量、力量耐力、相对力量。美国体能行业甚至会把体能分为力量和其他素质训练，可见力量素质的复杂与多样。一般情况下跑酷运动更加注重力量耐力与速度力量训练。当然，个人喜好不同，选择不同，随着时间的推移，一些高水平运动员的训练方式都需要特别对待。之后的篇章中会详细讲解各种力量训练方法，并且是在城市空间中，只用自己的身体便可完成的训练。

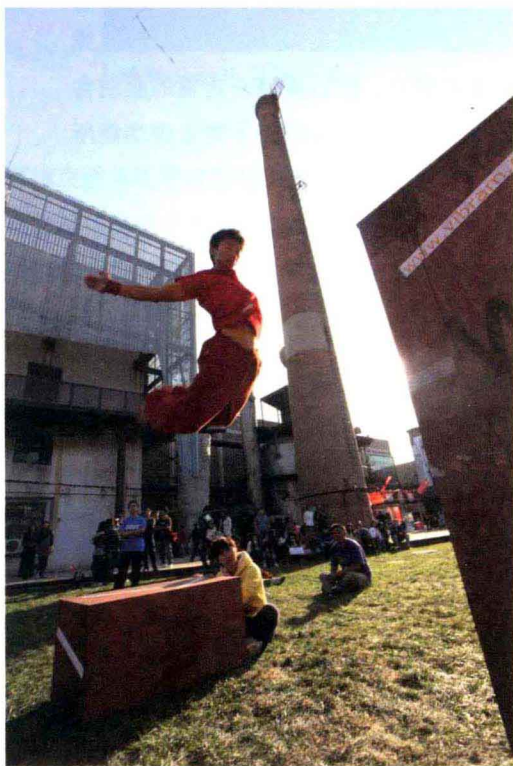


【我自己】

## 什么是柔韧性

柔韧性就是指关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力。

柔韧性直接影响力量发展水平和身体健康，柔韧性不好也是导致肌肉不平衡及慢性劳损的重要原因。柔韧性也和肌肉力量直接相关，更好的柔韧性意味着肌肉有更好的初始长度和力量发展潜质，但是你不需要像柔术运动员一样的柔韧性。



【跑酷公社队员王卫强】

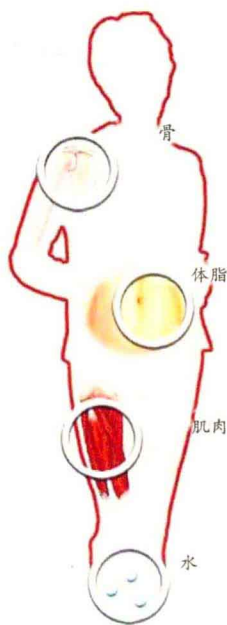
## 什么是身体成分

身体中有不同类型的组织或结构，包括皮下脂肪、肌肉、器官、骨骼和其他组织，在身体成分测试中，主要就是测脂肪占整个体重的比例。一个运动训练计划或一个体重控制计划中体脂比例都是比较重要的参考因素。

顺便说说脂肪，脂肪的作用很多，可以帮助我们保持体温并且减少热量的损伤，脂肪也是耐力运动中的主要能量来源。另外一些内脏器官被脂肪包围住，能获得良好的保护，因为脂肪可以吸收震荡。

脂肪同时也是向身体输送脂溶性维生素的媒介。所以维持一定量的脂肪含量很有必要，用来维持正常生理功能所需的最低比例脂肪也叫重要脂肪。

另外，脂肪太多也没好处，它会引起肥胖，使体型发生变化，导致一些慢性疾病发生，例如关节退化、心脏病、高血压等。



一般性体脂百分比分类

分类	类别	女性	男性
必要脂肪		10%~12%	2%~4%
运动员		14%~20%	6%~13%
健康人群		21%~24%	14%~17%
可接受范围		25%~31%	18%~25%
高风险人群		高于 32%	高于 25%



脂肪比例大家可以参考上表，一般健康人群男性在18%~25%，女性在25%~31%都算合理，而如果你要有越来越好的运动表现，就需要降低体脂，但是男性不能低于2%~4%，女性不能低于10%~12%

## 什么是协调性

协调性是指在进行各种运动过程中，调节与综合身体各个部分动作的能力。

协调性的提高本质上是提高人体在3个活动平面（水平面，冠状面，矢状面）的动作储备量。

也是因为这个原因，我极力推荐你走出健身房，到城市中进行跑酷体能训练，打破那些所谓协调性受遗传影响的论调，亲自去体会一下跑酷训练带来的显著改变。之后的章节还会讲到有关协调性训练。



【跑酷公社队员吴少西】

## 什么是灵活性

灵活性是指人在各种活动中，能在环境突然发生变化的条件下，迅速、合理、准确地完成各种动作的能力，灵活性与柔韧性相关，但是不仅仅是柔韧性，关节的灵活性好坏实际上还与关节周围各部分大小肌肉群协调工作的能力相关。



【跑酷公社队员赵靖舒玉】