

力量训练 的艺术



BY GREG NUCKOLS & OMAR ISUF

目录

译者前言	2
前言	3
一些假设	4
重要的事情	5
运动专项性	6
渐进超负荷	8
训练容量	10
训练强度	12
体适能	13
积极活动	15
应激(长期与系统的外部应激)	16
睡眠	18
卡路里 (热量)	19
蛋白质	21
宏观营养与饮食质量	22
个体差异	23
变得更好	25
结果	27
坚持与投入	28
价值观	30
目标	32
充实, 如意的生活	34
不那么重要的东西	35
与目标不符的专项训练	36
让每块肌肉都完美对称?	38
干净的饮食和糖	40
保持很低的体脂真的有必要吗?	41
补剂	42
周期训练和完美的计划	43
与主流一致	44
最佳的训练?	46
结语	47

译者前言

近年来，力量举在国内发展迅速，网络上相关资源不胜枚举，不过往往内容零散、质量参差不齐，许多爱好者们难以从数不胜数的知识中得到系统、全面的理解。此外，错误的信息也容易在网络环境下快速传播。

《力量的艺术与科学》是一套非常不错力量训练入门图书。本书是第一部分：《力量的艺术》，这本书的意义在于为读者创建一套科学的力量训练知识框架以及价值观。我认为这对国内力量举的发展是非常有益的。因此我在 17 年 7 月初联系作者格雷格，向他阐释了我想翻译本书的愿望。结果很惊喜：格雷格慷慨地给了我这本原价 49 美元的图书免费翻译以及传播权，并且表达了把他未来的科普作品翻译成中文的想法。对于中国力量举而言，这是一件大大的好事。

这本书内容不多，终稿也就三万多字，但是结果花了将近三个月才翻译完。在此，作为翻译工程的总组织人，我对大家表示抱歉。我本人在初稿进展将近结束的时候因为学业缘故，对于翻译的工作应接不暇。初次审稿以及终稿的整理的工作大部分依赖团队里的其他两位译者：王智与王腾飞。

王智是最早鼓励我试图翻译这本书的人。当时我们俩都刚读完《力量的艺术》，我跟他就提了一下我有翻译的想法，他马上就表示愿意跟我一起翻译。我当时以为他只是说说而已，但是当我后来认真开始联系格雷格的时候，他仍然坚持愿意一起干，这让我很感动，因为我当时很清楚我一个人会孤掌难鸣。而王腾飞跟我们在此之前并不相识，看到我最初的翻译公告后主动联系我，加入了翻译团队，这使我们的工作容易了许多（初稿中的很多句子干涩难懂，所以非常感谢王腾飞的校正）。

此外，我们想特别感谢郭鹏和成实，两位无私抽出时间帮我们反复校对、提意见的朋友。还有好几位帮我们读稿、指出笔误的朋友，在此一并致谢。

张一，2017 年 10 月 27 日，伦敦（加拿大）

健力洗脑中心

前言

关于这两本书：

我们想让读者们变得更加聪明。“看具体情况而定”这句话可以回答大部分关于健身和力量训练的问题。健身圈里的事并不是非黑即白，非此即彼的。但是人们都想一劳永逸，企图获得一个非常简化的答案。不幸的是，带着这样的态度，很难有实质上的进步。我们写这两本书的目的是为了让你们开始学会和一名精英运动员或精英力量教练一样思考。这本书中没有打包好的答案，也没有一套拆开即用的训练计划。书中有的是一套全面丰富的理论知识，能够让你避开网络上的各种雷区。

对于大多数人来说，《力量的艺术》的文字简单易懂，但这不代表这本书的内容没有深度。如果你能彻底了解这本书里所有的内容并且能有效地使用这些内容来获得更多的知识和经验，那么你比 90% 的健身爱好者都要强了。

《力量的科学》则相当不同了，内容扎实，不乏学术观念。你可能得要反复阅读才能了解吃透，这些道理通常得需要数十年的训练经验和学习才能真正积累。不过你不需要那么长时间，只要读通《力量的艺术》就可以开始了。

这两本书是我和奥玛两人所写的，写这几行字的“我”是格雷格，你好。当你读这两本书的时候，你会发现很多内容是以第一人称的方式所写的，这一般会是我的个人想法和经验之谈，而我和奥玛两人之间，我的文笔更好（考虑译为：写作对我来说也算家常便饭），因此我写的更多。但是这本书是我俩共同协作的成果，我们时不时会有个点子闪出来，而后交换看法，商讨细节。而我只是碰巧是那个拿着笔写下来的人。

关于格雷格纳科尔斯 (Greg Nuckols)

格雷格 纳科尔斯是一位资深力量训练选手，有超过 10 年的杠铃训练经验，持有运动科学学士学位。保持着 220 磅级别的三项力量举世界记录。他线上线下总共训练过几百位运动员和普通爱好者，并且为很多杂志及网站撰稿，包括 *Men's Health*, *Men's Fitness*, *Muscle & Fitness*, *Bodybuilding.com*, *T-Nation*, and *Schwarzenegger.com*。此外，在他于力量训练系统（一家专业力量训练机构，英文原名 *Juggernaut Training Systems*）担任首席内容执行官时，他还与多名世界纪录保持者、冠军运动员、运动领域专家学者、健身及体适能教练共同工作学习。

他致力于化繁为简，为运动员、教练、健身爱好者提供简单易读的知识，帮助人们在力量，身体素质方面达到目标。当然，也为了能喝到更好的啤酒！

关于奥玛伊瑟夫 (Omar Isuf)

奥玛伊瑟夫是一名专业塑形师，健身爱好者，非职业运动员。他拥有加拿大订阅人数最多的健身视频频道。试图为广大爱好者提供轻松易读的顶级健身资讯。他的视频风格富有创意，不失内涵，生动有趣，被广大爱好者与健身同行所认可。他与业内的许多大牛开展过合作，推出了一系列视频，视频覆盖了营养、增肌、健力、运动模式等话题。

他喜爱健身，不太练小腿，爱听齐柏林飞艇的歌，看黑泽明的电影，偶尔用中等重量的杠铃训练。

一些假设

在我们开始之前，让我谈谈对正在看这本的你，或者你训练的人的一些猜想：

我设想需要这本书的几类人：想获得明显的进步的以及没办法突破瓶颈期的训练者。或许你胸怀壮志，希望竞赛斩获奖牌；但是生活中有比举重更重要的事情，我设想你不是一名职业运动员。本质上来说，我觉得我面对的读者是普通大众，不是试图一举突破三项世界记录的力量举运动员或者下一个赛年的奥林匹亚先生。如果你能硬拉 1000 磅，或者是即将成为第二个罗尼祖师爷，这些知识你应该都知道了。给顶级高手的建议与给普通的 99% 的人的建议是不同的。在“值得注意的问题”那一章里，提及的东西则更少，随着水平的提升，犯错的空间会越来越小——往往百分之一的区别就造成了“最顶级的高手”与“又搞残废了一个”的区别。然而，即便是你有远大的抱负，你也应该多多关注那些高回报的动作，直到你不得不去深究细节为止。这样的做法是谨慎有效的，它能够保证你在达到自己的生理极限之前不会把机会给葬送掉。

我相信书面前的你已经把健身融入生活中去了，但是能够举起更大的重量或者在镜头前变得更加好看并不能为你的生活买单，所以，当有人给你说：“你不是说这个不重要么？但是我看专业选手都是这么做的啊”的时候，你得记住说这个话的语境，可能对于专业选手的确重要，但是对于有生活的你，却不一定。

健力洗脑中心

重要的事情

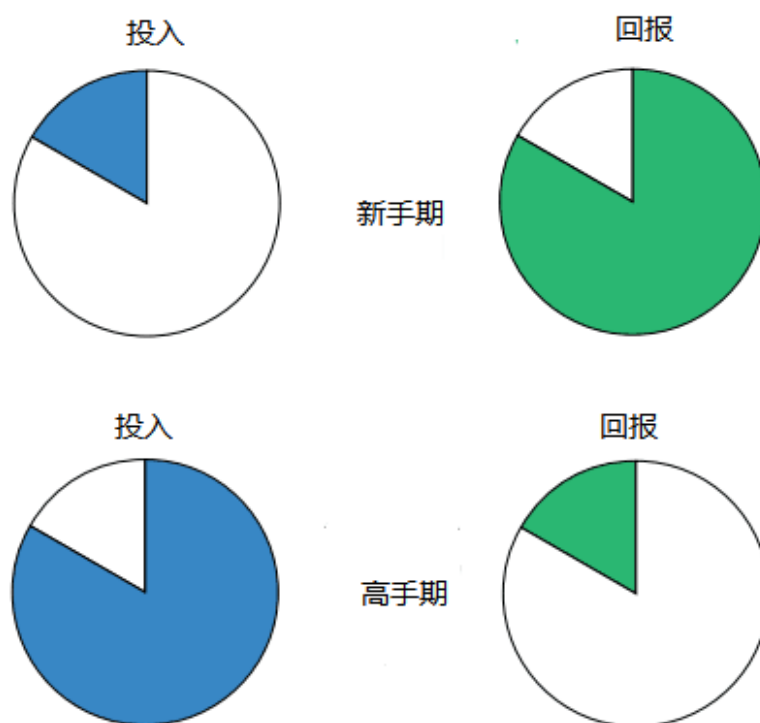
如果你想变得强壮，增加肌肉，保持健康，脱衣好看，那后面的内容值得一读。帕累托法则（也称为二八定律）这个法则是在基于意大利经济学家维尔弗雷多·帕累托的理论建立的。其最初作用在于研究财富的分配。而后在众多领域都展开了应用。这条法则对于训练者也成立：初期阶段，回报远远大于投入。

不过更深的含义是：获得进步本身是不难达成的。然而，随着水平提高，进步会变得越来越困难，进步也会面临收益递减的问题，为了获得高级阶段那剩余的百分之 20 的潜力，可能需要付出数倍的努力。

“练得不错”不难达成，20%的投入，80%的产出。

“顶级训练者”难如登天，为了压榨剩余的 20%成果，需要付出剩余的 80%努力。

新手想练的不错很简单，让你练的不错就是这本书前半部分的宗旨。你所要考虑的和去年夺得奥林匹亚先生第二名，今年想捧起山道奖杯的人不同。当你把身体当成职业的时候，你就不得不考虑怎么样才能压榨出剩余的潜力，而我们只需要考虑前面高回报率的 20%就可以了。明显的成果，简单的训练，少受挫折，这就是本书想要讲的内容。



【图 3.1】

健力洗脑中心

运动专项性

如果你想提高罚球时的投球精准度，那么该怎么训练？反复传球？不停地跳投？还是反复半场投球，希望这些不同的篮球技术能够让你在罚球线上帅呆全场？当然不会了。

你想加强你的自由投篮技术，只能靠多练自由投球。你从罚球线上投的球越多，你的精准度就越高。如果你想加强你在某一个动作上的负重能力，那么获得力量的道理和提高投球能力的道理是一样的。作为力量发烧友的你甚至可能会认为获得力量比投中球难多了。在执行这两件不同的项目时，你都需要非常精准的动作模式：你的大脑会非常精准地告诉该发力的肌肉组在什么时候移动该移动的关节来完成该完成的动作。和自由投篮一样，你需要反复练习这个能力来确定所有的肌肉组都在正确地发力。不仅如此，为了完成这项需要力量的能力，你的所有快肌肉纤维都会被尽快地征用。

对于任何动作模式而言，最好的提高方法就是反复练习，这样你可以更熟练且有效率地执行这项动作。考虑一下这个情况：

你从来没深蹲过，第一次深蹲后测了自己的极限，然后花十二周的时间只做腿举、腿弯举、臀桥以及弓箭步，十二周后你的深蹲极限会提高吗？因为你的腿部肌肉量更多了，你的深蹲极限可能会有小小的提高。

但是如果你花这十二周时间主要靠深蹲来训练腿部，那么十二周后就算你的肌肉量和第一种情况里一样多，你也会有蹲比第一种情况里更重的重量的能力。

此外，没有目标的练习也不会给你任何提高。你必须通过针对性的锻炼来改善你已有的弱点。如果你卧推时无法保证上背绷紧，那么使用“掰弯杠铃”的技巧可以更好地让你的斜方肌以及背阔肌发力；如果深蹲时出现膝盖内陷情况，那么你可以通过“脚外侧发力”以及“想象双脚在把地板撕裂”的发力技巧来解决这个问题。你不能只反复做这个动作，你必须得有目标和针对性，对于已有的问题作出修正，并且注意把每一次动作给尽可能完美地执行。

关于训练还有一点需要注意：为了让你训练的效率最大化，你必须得保证你做的练习和你想执行的目标类似。为了达到更重的深蹲极限，光练深蹲是不够的，你也得足够频繁地用较重的重量（从75%-80%于你目前的极限起步）。这并不代表你每次训练都要企图冲刺新的极限，你应该使用你可以很自信能保证良好训练姿势的重量。这也并不代表用较轻的重量锻炼无法帮助你提高你的极限。在你企图冲刺一个新的极限之前的几次训练中，你应该保证重量会重一些，这样的训练才最类似于你的目标（使用很重的重量）。不仅如此，训练频率也应当足够频繁。为了成为灌篮高手，一周一次的篮球训练显然是不够的。为了卧推更重的重量，一周一次的卧推训练也是不够的。你当然可以通过一周只卧推一次来提高你的力量，但是一般而言，更高的训练频率代表你可以更快地获得力量。对于绝大部分人来说，他们的三大主项（深蹲、卧推、硬拉）锻炼每周训练2到3次效果会最佳。训练的时候，越类似于你的主项锻炼的动作对于你主项锻炼效果的迁移性越好。¹当你刚开始训练的时候，对于同样的肌群，不要接触太多不同的锻炼，因为这会让你熟悉动作模式的过程变得更缓慢。更重要的是，你所使用的重量也是一种专项性——用85%1RM的重量练习，相比用50%1RM的重量，会更加有效（之后我们会更详细地讲解这一点）。这也叫作SAID原则：针对训练性质的专项性适应能力（Specific Adaptation to Imposed Demands）。你的训练性质越类似于你的目标项目，你的能力越能提高。

训练一段时间并且能够熟练执行不同的动作之后，你的动作以及体态的薄弱点会开始呈现。为了针对解决这些弱点，你可以做更多不同的辅助锻炼来针对你的弱点。但是同样的原则还是成立的：你的辅助锻炼越类似于你的主项锻炼，该项训练迁移性就越高。比如，如果三头肌太弱，限制了卧推的提高，那么窄距卧推是一个很好的辅助锻炼，因为在加强三头肌同时这个锻炼和卧推非常相似。

¹译者注：考虑三大项之一：杠铃卧推。同样锻炼胸肌还有上斜杠铃卧推和蝴蝶推胸这两个动作，而因为上斜杠铃卧推更类似杠铃卧推，相比蝴蝶推胸，训练上斜卧推对于你的杠铃卧推力量是更加有益的。

与主项锻炼拥有不同的动作模式的辅助锻炼也是有效的。虽然它们不能提高你的动作熟练程度，但是它们也可以提高你的肌肉量和力量。但是为了让这些辅助锻炼有效，你还是得做大量的主项练习。比如，你的股四头肌太弱，影响你的深蹲；为了孤立股四头肌以加强，你选择使用弓箭步和腿举这两个锻炼，但是这些锻炼因为和深蹲的动作差异太大，如果你不时常练习深蹲的话，做这些锻炼所获得的力量并不会帮助你的深蹲。下一页的图 4.1 给出不同的锻炼例子。

目标动作	最高迁移性	中等迁移性	最低迁移性
深蹲	深蹲	不同站距 不同杠位 不同的鞋(平底鞋、举重鞋) 停顿深蹲 前蹲 弹力带或铁链 跳跃深蹲	腿屈伸 腿举 哈克深蹲 单腿蹲 弓箭步 臀推 早安
卧推	卧推	不同握距 上斜卧推 下斜卧推 弹力带或铁链 卧推弹弓 安全杆卧推 哑铃卧推 双杠臂屈伸 长停顿卧推 无腿卧推	飞鸟 三头屈伸 前平举 肩部推举 三头下压
硬拉	硬拉	另一种硬拉(传统、相扑) 罗马尼亚硬拉 垫人硬拉 垫高/保护杆硬拉(低于膝盖) 弹力带或铁链	腿弯举 臀推 划船 引体向上 背屈伸

【图 4.1】

如果你刚开始训练，只要反复练习第二列的主项锻炼就可以提高你的力量；当你已经有了一段时间的训练经验、三大项动作很熟悉之后，可以在第三排的辅助锻炼中选择一些来改善自己的弱点。而第四排的辅助锻炼所有人都可以做，因为它们对于提高肌肉量和综合力量是有效果的，但是如果光做这些辅助而忽视你的主项，你的主项实力也难以提高。

健力洗脑中心

渐进超负荷

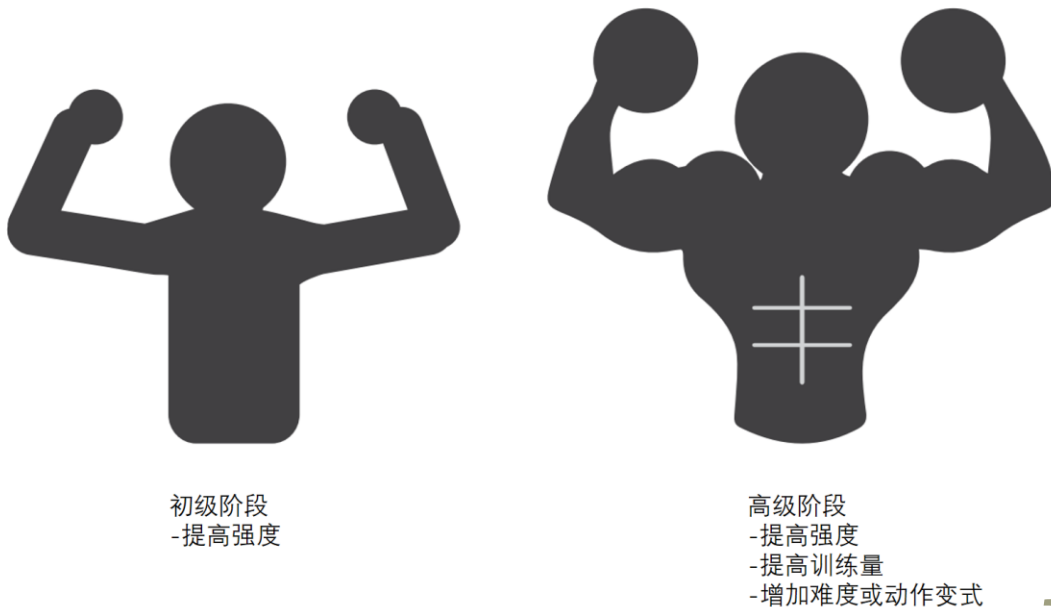
渐进超负荷 (progressive overload) 的意思是为了进步，你必须逐渐提高你的训练难度。

在很多训练计划里面，为了渐进超负荷，你会每次、每周、每个月或每个周期后提高你的训练重量。对于很多人来说，这是利用超负荷原理的好方法。但是也有别的方法来达到逐渐提高负荷。

你可以用同样的训练重量来做更多的组数或者次数；你可以用同样的训练重量以及组、次数训练，但是减短组间休息的时间；你可以做同样的训练，但是加上一项其他的辅助锻炼；你可以用同样的重量，次数，组数，但是用一种更困难的变式锻炼（比如，与其用你更擅长的低杠深蹲，用高杠深蹲来完成同样的训练）。本章末的图 5.2 里会详细解释每一种渐进超负荷的方法。

总而言之，只要你能够使用任何形式的逐渐超负荷，并且你能成功地提高训练难度，那么结果就是你的力量和肌肉量会被提高。

超负荷的方法



【图 5.1】

最简单的逐渐超负荷方式就是增加你用的重量。你今天用 205 磅做了 5 下，但是上周你只能用 200 磅做 5 下，那么很明显你变得更強了。但是当你脱离新手福利期后，你的力量不可能线性地提高，别的方法对于你而言就会更有用了。比如，你今天可以用 200 磅做 6 下，但上一次训练里你只能用 200 磅做 5 下，那么你的力量就是提高了。如果上周同样的重量让你在做完 3 组 5 下后就疲惫不堪，而今天你却可以做 4 组 5 下，那么你的力量就是提高了。

如何达到逐渐超负荷	
方法	案例
方法一：提高训练强度 下一个阶段用更高的训练重量	今天用 150 公斤做了 5 下，下次用 155 公斤做 5 下。
方法二：提高训练量 下一个阶段用更高的训练量	今天用 150 公斤做了 3 组 5 下，下次用 150 公斤做 4 组 5 下或者 3 组 6 下。
方法三：提高训练密度 下一个阶段在更短的时间内完成同样的训练	今天的 150 公斤 3 组 5 下的组间休息为两分钟，下次仍然用 150 公斤做 3 组 5 下，但是组间休息降低到 90 秒。
方法四：提高训练难度 下一个阶段用更困难的动作方式来完成同样的训练	今天用 150 公斤做 3 组 5 下的弹胸卧推；下次用 150 公斤做 3 组 5 下的暂停卧推。

【图 5.2】

健力洗脑中心

训练容量

训练量(volume)是增肌、增力中最关键的因素。变得强壮最可靠的方法就是多练。更多的训练量告诉你的身体需要变得更强大来适应。但最终你的身体会习惯一定水平的综合训练量，很难更进一步。训练就是给身体施加压力，身体将外部压力视为威胁，并以更强壮的肌肉，更厚实的连接组织进行回应，并做好准备，面对即将到来的下一次威胁。

假设你这周做 200 磅*5 次，下周做 205 磅*5 次，那么训练量就是 1000 磅与 1025 磅，没太大差别。通过加重你就可以变强壮，但是这种策略只能用一段时间，之后你身体就会觉得压力太大，难以应对。

道理很简单，为了更好的效果，有效的方法就是多练。

计算训练量的方法是把重量乘以组数再乘以次数，比如你做 200 磅 5 组 5 次，那么训练量就是 $200 \times 5 \times 5 = 5000$ 磅。当然，不要把量当成万能，它也有缺点。比方说你下肢训练日用腿举代替深蹲，肯定可以用比深蹲更大的重量，看起来训练容量很大，但这并不是一次有效的训练。这个道理放在前蹲与后蹲的比较中也一样成立。

一个衡量训练量的简单办法是记录一次训练中做了多少次高、中、低强度的训练。同时，也记录下每次训练或针对某个肌群的训练有多少组是艰难完成的。

根据经验总结，30-50 次低强度重复能够使肌肉肥大（增肌），15-25 次中强度重复适合增肌和增力，5-10 次高强度重复可以积攒绝对大重量下的经验，为测量极限做好准备。这并不是伪科学，你有没有注意过——有多少增肌计划是采用了 3 组 10 次，3 组 12 次或者 5 组 10 次的训练安排（或者总重复数在 30-50 次，使用重量往往是 1 次最大重复重量的 60%-75%）；而健力计划的安排往往是 3 组 5 次，5 组 5 次，或者 5 组 3 次？经过多年以来的反复尝试与试验，这已经成为了被多数人证明有效的规律，并且绝大多数时候都是有效的。

如果你想增肌，最好就是用一个你能做很多次的重量来增加训练量；如果你想变得更强壮，训练容量仍然需要纳入考虑，不过你得使用更接近极限的重量来培养你对大重量的适应性。

这与训练容量 (Work Capacity) 的内容是契合的，训练容量是在力量，肌肉增长方面维持长期进步的基石。这一话题能说的还有很多。不过回到主题上来，一方面，训练量能够驱动训练容量的增长，总是使用低容量、高强度的训练难以达到力量极限，另一方面，不花时间提高训练容量也难以满足增长所要求的训练量目标。

关于这个观点，我已经在[这里](#)进行了比较详细的阐述，如果你有兴趣的话，可以移步上面的网址查阅。我建议你去看一看那里的内容，相比于本书简单易懂的叙述，你在那里可以找到更多细节。

下一页的信息对你制定训练计划应该有所帮助。假设你在一周只能练一次的时候就得加大一些训练量，如果一周训练超过 3 次，则每次的训练量就可以减少。显然，在一定的强度下，重复数量的范围是可以波动的。举个例子，85%最大强度下的 25 次重复（中等强度，中等容量范围中的最高值）会让训练变得异常艰难，然而 75%强度下的 15 次重复（中等强度，中等容量范围中的最低值）可以轻松完成。在一定范围中，我们的训练设置应尽可能使训练强度与训练容量互补搭配——较高的强度应该搭配较低的容量，较低的容量搭配较高的强度。拿中等强度与容量举例：当训练在 85%最大强度下时，使用 15 次重复；在 75%最大强度下使用 25 次重复。

强度范围

所做运动	低容量	中等容量	高容量	每组次数
高强度 (85%+)	低于5次	5次-15次	15次以上	1-3次
中等强度(75-85%)	低于15次	15次-25次	25次以上	3-8次
低强度(60%-75%)	低于25次	25次-50次	50次以上	8-12次
辅助训练	低于30次	30次-50次	50次以上	8次以上

【图 6.1】 这张表格大体上能为你制定计划提供一些帮助

健力洗脑中心

训练强度

众所周知，在同样的训练量下，训练强度越高，获得的力量增长就越多。比如同样是5000公斤的训练量（次数×组数×重量），使用80%强度来完成比用60%强度对于最大力量的提高更有效。在我们继续深入这个话题之前，我们先定义强度。强度不代表“靠赛亚人般的精神力量逼迫自己做极限甚至呕吐”。强度是相对于只能重复一次的最大重量而言的。虽然用60%的强度做20下看上去比用80%的强度做2下要更“强”，但是对于力量训练的讨论而言，后者的强度更高，因为当你用极限的80%训练时，你在用更重的重量。需要说明的是，虽然提高你的训练强度很重要，但是从长期训练的角度来看，为了提高训练强度而牺牲训练量是不理智的。如果极限是300磅，那么你可以用200来做3组10下。训练强度为65%，而训练量为6000磅；如果重量提高到270磅，也就是极限的90%，那么总共得做22下才能达到6000磅的训练量。因为90%对于一般人来说是一个3RM（最多只能重复三次的重量）的重量，为了做22下，你可能得做11组2下，或者4组3下然后5组2下，或者甚至22组1下。这样的安排可能难以完成，而就算你能够成功完成这22下训练，相比用65%的重量而言，你会需要更久的时间进行恢复。

从这个例子你可以看到，如果训练强度太高，训练量就不得被迫降低。而为了保持训练量，可能会让你难以恢复。对于你的训练而言，绝大部分的时候你只需要保持在70%-80%的强度范围内就足够了。1RM重量的70%-80%区间适合绝大部分的训练者，因为这个强度区间重量能够满足最大力量增长的需求；同时对于堆积较高的训练量来说也不算太重，不会造成难以恢复的情况。

所以说，你主要的训练应该处于1RM的70%-80%强度范围内。增肌性质的锻炼可以通过低到1RM的70%重量来执行，从而堆积更多的训练量；而高于1RM85%的重量，我之前说过，也是有用的：在你测新的极限之前你需要用85%+1RM的重量使身体进行适应。不过，如果你用太重的重量（限制你能承担的训练量）或者太低的重量（无法真正地刺激你的肌肉）训练太久，从一个长期的角度来看你力量的提高会被限制。

（值得一提的是，用很轻的重量来做高训练量的锻炼对于增肌来说是有效的。但是，就算是为了纯健美性质的训练目标，你的大部分的训练仍然应该用高于60%1RM的重量来执行。）

健力洗脑中心

体适能

太多人会跟你说有氧不重要。除非是深蹲和啲啲啲的时候，你的心跳永远不能够超过一分钟 100 次，否则你长期积累的所有肌肉会瞬间消失，你会成为一个骨质疏松、又瘦又弱又失败的皮包骨。

这是错误的。

你如果试图在最大化你的力量和肌肉训练效果的同时拼命想成为一名可以在 3 小时内完成马拉松的耐力选手，那么再怎么努力也不会获得太好的成果。但是适量的体能训练也并非无好处。

如果稍微跑几英里路就能把你累到浑身酸疼，接下来两三天无法好好训练，这可不意味着体能训练会对你的力量造成影响，这代表你如果再不做好有氧你四十岁的时候可能需要做搭桥手术啦。

力量大不代表你可以堂而皇之地当一个没型的胖子。更为重要的是，随着你力量水平的提高，心肺能力会越发成为限制你的瓶颈。

举铁对新陈代谢有相当大的影响，一些研究²表明用 175 公斤的重量做 4 组 8 下的硬拉差不多可以燃烧 100 卡路里，相当于跑了一英里路。所以每一组 8 下的硬拉和 400 米冲刺对代谢系统来说都是同样艰难的运动。不过你可以在 30 秒内完成一组 8 下，而一般人需要超过一分钟的时间来跑 400 米。

不过，当你全力冲刺 400 米后，你得休息多久才能安全地开始做高强度的深蹲硬拉？如果你的心跳可以在两三分钟内降到 120 次每分钟，那么你的体能还算不错。但是如果过了 5 分钟你在大口喘气，脑袋还有点晕晕的，那么就有问题了。就算你现在不觉得体能是训练的瓶颈，但当你越来越强的时候，瓶颈终究会出现。

锻炼的代谢压力取决于重量，和相对强度无关。我见过一些新手用 90 公斤深蹲了 20 下，休息 3 分钟后，再做一组 20 下。180 公斤对于我 1RM 的强度相当于 90 公斤对于该新手的强度，但是同样做 20 下，我的代谢压力却是他的两倍。这也是为什么新人可以轻松用 10 下一组来训练，但是你让一个更强的力量举选手用两百多公斤做一组 10 下的深蹲，他可能会感觉要休克。

这也是为什么体能如此重要。当你变得越强的时候，用同样强度的重量做同样的组次数会需要更多的体力。如果体能水平滞后于力量水平，那么你的训练会受到很明显的影

当然，我再强调一遍，你不需要把自己当做马拉松选手一样训练，但是你应该有能在八分钟内跑完一英里（1.6 公里）的能力，或者推着阻力撬轻松来回做组。从一个长期的角度来看，如果你完全忽略体能训练，那么你将无法尽全力训练，因此你也会无法获得你本来可以获得的力量。

如果你想最大化力量与肌肉增长，那么你可以先从低强度的有氧开始，比如每周两三次在跑步机上快走 20-40 分钟，或者花同样的时间骑单车。研究发现高疲劳的有氧，比如跑步，相比骑单车这种低疲劳的有氧对于增肌和力量来说有更大的影响。所以你就从快走或者骑车开

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7932947>

始，把你的心跳提高到 130-140 下每分钟，然后当你心跳随着训练变得越低时把速度/坡度/阻力提高。比如，你如果可以用 5 级坡度在跑步机上维持 3 英里每小时的行走，并且你的心跳达到了 133 下每秒，那么过两周后就很可能降到 125-128 下每秒，这个时候你可以再稍微提高一下速度或者坡度。这样你可以在提高你的有氧能力同时，不会影响到你的力量与肌肉量。

虽然可能每个人都不同，但是你的静息心率应该为每分钟 60-65 下（静息心率随着有氧能力的提高而下降）。这样的话，你的有氧能力对于力量训练应该是足够了。图 8.1 给出了为什么有氧可以帮助你力量训练的原因。

有氧运动的好处

提高有氧能力

增加毛细血管密度

刺激副交感神经/
降低休息时交感神经
系统兴奋度

减少心脏病风险

改善心情、增加幸福感

力量训练迁移性

减少组间恢复时间

增加肌肉中血液流量

提高训练日间恢复能力

只有死亡才会阻止你
变得更壮更大

虽然没有直接关系，但是
能好好训练也是极好的

【图 8.1】

健力洗脑中心

积极活动

这一点对于身体健康来说更加重要。即使你认真训练，身材很棒，长期久坐仍然增加患心脏病的风险。虽然训练外积极活动对你的健身效果不明显，但是从长期来看，对健康的生活很重要。

根据我自己的主观经验，我和我的学员训练后恢复的速度都因为更多的休闲活动得到了提高。当我们坐着的时候，臀部供血循环缓慢，站立的姿态能加快血液循环，并且增加一倍消耗的热量。

当然，看电视和玩游戏不是罪过，不过要确保你自己每天起码能多活动活动。遛狗；和爱人一起散步；每隔一段时间就起立活动腿、走一走。做这些活动其实不需要太久，十多分钟就能让身体更加轻松。

关于这一点，没有什么再要补充的了。找个多活动的爱好比坐着强，或许它能帮你提升力量和运动表现，但最主要是让你健康，长寿。

健力洗脑中心

应激(长期与系统的外部应激)

为什么沉溺于不重要的事情会把生活搞得一团糟

应激 (Stress)¹ 是一个非常大也非常重要的话题。如果你对这个话题感兴趣，我建议你去读一读罗伯特萨波尔斯基的著作，他的学术著作在这一领域是顶尖水平，不过你要是对研读长篇大论不感兴趣，也可以看看他的书《为什么斑马不会得溃疡》，这本书不难购买，也值得一读。

应激之所以重要是因为它几乎影响了你身体、生活的每一个部分。它影响你的认知能力，神经系统，器官（也影响你可能唯一关心的那个），在健身房的表现以及从训练中恢复的速度。

应激源来自各个方面。训练，刁钻的老板，沉重的家庭作业，生活的压力，高你一头还想揍你的壮汉会给你带来应激反应，甚至在马路上给你加塞的混蛋也有类似的效果。我们的身体十分擅长于应付急性应激源——当一只疯狗从树后突然钻出来朝你狂吠、穷追不舍的时候，你的心跳加速，瞳孔放大，身边的世界似乎慢了下来（译者注：在压力刺激下，主体的反应相对变快的结果）。这就是你的身体对急性压力做出的回应。它能让你专注于应付眼前的威胁，并敦促代谢系统进入高度戒备状态，为你准备逃跑或者殊死一搏提供能量。当你度过危险的时候，一切又恢复原状。

但是我们的身体并不擅长于处理慢性应激源，当你的老板批评你的时候，一天8个小时眼睛都不转地盯着你的时候，你的身体难以给出正确的反应，慢性的压力会在相当程度上对身体起负面的作用。（见图 10.1）



【图 10.1】

应激源向身体释放信号，告知身体需要进行适应。对此，身体将外部的应激源视为威胁，进入戒备状态进行回应，这就产生了适应能力，使得身体在面对下一次压力时能够更好地应对。正如前面所提到的一样，训练的原理也是如此。举起重物也属于外部的急性应激源。身体

把这种对肌肉和连接组织施加张力的应激源视作威胁，你的身体强化了肌肉，骨骼以及肌腱，这样才能更好地应对外部应激。

然而，在面对慢性的外部应激时，身体恰当地进行适应的能力却减弱了。在这样的情况下，虽然你在健身房刺激了肌肉，但是假如你没办法保证充足的饮食与睡眠，肌肉组织就难以从微创中恢复并再生长，正是这些因素——饮食与睡眠，影响了你适应训练的能力以及产生超量恢复进行下一次训练的能力。来自生活方方面面的其他外部应激也会影响你的适应能力。

这一点在最近的[研究](#)中也得到了证明。在研究中，两组实验者进行了6组的腿举训练，并练到力竭。受到外部压力较少的那一组在两天后恢复了全部力量，而受外部压力较多的那组耗时4天才完全恢复——恢复时间是第一组的两倍，并且在同样的训练内容之后感到更加酸痛与疲劳。

尽可能地减少生活中的外部压力，并找到有效的途径来放松自己、排解压力对于在健身方面的长期进步是相当重要的，同样，从长期来看，轻松的生活状态也影响到你的健康状况。图10.2列出了一些帮助你减压的小窍门。

7个管理压力的小技巧

1. 尽可能避开有压力的环境
2. 不要在社交软件上浪费太多时间
3. 试试不同类型的冥想
4. 压力过大时，闭眼做5-10个深呼吸（腹式呼吸），吸气5-6秒，呼气5-6秒
5. 多花时间陪家人和朋友，培养能让你尝到甜头的爱好
6. 放下以前的过错和失败
7. 把生活过得井井有条

【图 10.2】

¹译者注：在心理学与生理学领域，“Stress”往往表达“应激”的意思，在文中，作者所举出的例子如：吼叫的狼，刁钻的老板都是外部应激源，身体会对应激源产生应激反应。后文中有些部分译为“压力”是出于文本可读性的考量，含义同“应激”。

睡眠

睡眠是另外一个常被忽略的重要因素。睡眠不足会延缓恢复并且很难维持身体成分。一个研究对比了 5 小时和 8 小时睡眠，睡眠少的一组有更高的分解代谢激素，如皮质醇激素；以及更低的合成代谢激素，如胰岛素样生长因子（与增肌有关）。

我猜你早听过睡足觉这道理，不是啥新鲜事。但是我不觉得人们意识到这会有多重要。缺乏睡眠最主要会慢性增加你的压力（如前所述），除此还提高了你身体的呼吸交换比率（RER）。

许多人不知道什么是呼吸交换比率，其实挺好理解。这是一种测量你身体使用哪种物质进行供能的方式。较低的呼吸交换比率意味着身体主要消耗脂肪供能，而较高的呼吸交换比率意味着碳水化合物和蛋白质的供能占比上升。

睡觉不足会在不改变代谢率的情况下增加你的呼吸交换比率，我们用大概的数字举个例子看看。

比如说你平均休息日消耗 2000 卡路里（不谈论训练日，因为较高强度的训练消耗的主要是碳水化合物）。如果呼吸交换比率较低，那可能意味着消耗的 1500 卡路里来自脂肪，500 卡路里来自碳水化合物和蛋白质；如果呼吸交换比率较高，那可能消耗的 1000 卡路里来自脂肪，1000 卡路里来自碳水化合物和蛋白质。

好吧，道理我懂了，可是这为什么重要呢？假设你在减脂，较高的呼吸交换比率意味着减去的每磅体重中，脂肪的比例少了。再考虑到睡眠没有影响代谢比率，在同样的减重速度下就代表损失了更多肌肉而不是脂肪。

最好的结果是你有足够储量的肌糖原延缓肌肉流失，不过这样的话，减脂的速度就会相对更慢，同时也因为肌糖原不得不参与能量供给，训练时则有可能糖原储备不足，影响训练效果。如果你想增肌同时也不想变得太胖，因为缺乏睡眠导致的较高呼吸交换比率意味着你增肌的同时也增加了更多的是脂肪。

提升睡眠质量

睡眠质量会影响你的训练，恢复，体重目标和身体健康。

这些建议可以帮助你提升睡眠质量。

1. 保证房间黑暗，温度适宜
2. 睡眠前两小时尽量缩短看荧幕的时间
3. 如果你不得不使用电脑或者手机，下载一个过滤蓝光的应用，（因为蓝光抑制黑色素生产）
4. 如果睡前心中还有惦记的事情，把他们写下来，这样就不会因为要记住他们而焦虑了。
5. 给自己一个睡眠仪式，让身体知道该平静下来入睡了。尝试长时间保持一个规律的作息，尽量在相同的时间段入睡。

【图 11.2】

所以多久的睡眠足够呢？人与人之间不同，受年龄和个体差异影响。少数人 5 小时就够了，大多数 7-9 小时。简单来说，较早入睡，并在没有闹钟时可以自然醒来是不错的状态。图 11.2 是些针对睡眠质量的小建议。

健力洗脑中心

卡路里（热量）

几年以前，“热量不重要”的说法大行其道，并且流行认为只要保证饮食质量，削减热量摄入就可以保持好身材，提高运动表现。

幸运的是，这类鬼话现在已经被主流思想摒弃了，但是仍然值得我们再谈一谈。

不少人指出我们常常相信的热量摄入与热量消耗之差就是体重的变化这一模型太过简单，因为他们认为在这个等式的两边有太多影响因素，所以我们很难百分百地算出热量摄入与消耗的具体数值。很多人也因此而错误地认为，热量是影响体重的首要因素这一概念是不正确的。

这个看法有失偏颇。对于绝大多数人来说，绝大多数时候，热量盈亏的推算模型与真实的情况相比，误差在 5%-10%以内。

你在改善饮食质量后体重减轻了？实际上是因为你摄入的热量更少了；你在削减了碳水化合物的摄入后体重减轻了？实际上也是因为你摄入的热量更少了。

人们有时候会情感用事，被假象蒙蔽了双眼，愿意相信只要做到一些事情，就可以一边吃着所有想吃的东西一边还可以变得更苗条。不存在的。到头来，你所吃的食物带来的热量和你以各种方式消耗的热量会决定你的体重，进而影响你的饮食和训练计划。

我并不喜欢下非黑即白的结论，但是在健身这个领域，假如有一个观念是没什么讨论余地的话，那这条就是了。你可以吹毛求疵地说热量的摄入与消耗根本不能精确计算出来，但是热量就是有影响。影响很大。目前没得辩。

假如你每天摄入 10000 大卡热量的同时还能减重，那你身体肯定有不对劲的地方，或者肠道运动就像维苏威火山喷发那样澎湃。

比较聪明的做法是使用类似哈里斯贝内迪特公式（Harris-Benedict，根据年龄，性别，体重来估算基础代谢率的公式）来计算出你的日均热量摄入，或者使用我的健身伙伴

（MyFitnessPal）这样的软件来记录大致正确的热量摄入与为了增重或者减重所需要的热量盈亏。虽然保持记录的习惯看起来有点卖弄学问，但是一次又一次的研究证明我们大多数人在估算吃进去的热量这方面做得很差，此外，在保持记录饮食摄入后，人们往往也能在管理体重上做得更好。

有许多不错的资源来帮助你计算应该吃多少：

[点击这里](#)可以估算你的基础代谢率（只保持生存的最低能量代谢）。

[点击这里](#)可以估算加入活动的日均代谢率

举个例子来说明怎么应用这些公式，比如你是个 25 岁的小伙子，身高 178 厘米，体重 86 公斤，一周锻炼 4 次，现在想每周减一磅的体重。

使用上面这些公式，可以算出基础代谢率约为每天 1968 大卡，加上每周锻炼 4 次的因素，我们使用中等活跃的系数相乘，得出一天的热量需求在 3050 大卡左右。

一磅的脂肪大概等于 3500 大卡的热量，也就是说一周当中，每天需要保持 500 大卡的热量赤字。这样算作从每天 2550 大卡开始。

两周后，假如你已经减重 2 磅了（考虑到自然的体重浮动，数字可以是 1.5-2.5 磅），你继续按照之前的热量摄入进食，再保持两周。

如果在这个情况下，减重不足 1.5 磅，那就再把热量摄入砍掉 300 大卡，如果减重超过 2.5 磅，那就在原来的基础上，把摄入提高 200-300 大卡。尽管这个计算公式能给你开个好头，

但是执行起来每个人区别都不小。每几周就根据体重反应进行调整。记住，这一切都是基于你的实际饮食情况，而非估计的状态。假如你应该每天摄入 2550 大卡（一周总共 17850 大卡），但实际上你总共吃了 22000 大卡，每天多吃了 830 大卡，那体重肯定不会如你所计划的那样减下去。对于减脂这个目标来说，问题不出在你打偏了，出在你压根就没打！

健力洗脑中心

蛋白质

对于训练者所需要的营养而言，蛋白质摄入的重要性仅次于热量。研究显示，每日每公斤体重 1.8 克的蛋白质摄入能够最大蛋白质摄入效率，这一点在绝大多数时候，对绝大多数人都是适用的。虽然摄入超过这个数值的蛋白质不是什么坏事儿，蛋白质合成增加了，可是其分解的数量也增加了，所以你实际获得的肌肉并未因此增长。（译者注：除了进行肌肉合成的蛋白质代谢以外，不能被利用的额外蛋白质会被分解为氨基酸，通过尿液排出体外，或者通过糖异生转化为糖，或者转化为脂肪，产生多余的氨基，也给身体带来了负担。）

在这方面没有什么需要多说的，做到心中大概有数就行。每公斤体重摄取差不多 2 克蛋白质（或者每磅体重摄取 1 克蛋白质）就算是为训练打好蛋白质基础了。如果你吃得不够，那么多摄入蛋白质会对你有好处，但是一天摄取量大得荒谬的蛋白质是毫无意义的（我曾见过一天猛嗑 500 克蛋白质的人）。对于减脂的训练者而言，每天多摄取一点点蛋白质是有好处的（大概每公斤体重对应 2.5 到 2.8 克蛋白质）。特别是你正在疯狂创造热量赤字的时候，但是记住，猛嗑蛋白质是没有意义的。

少有研究可以证明每公斤体重 2.8 克的蛋白质摄入能带来积极影响。如果你抱着“多吃不为过”的态度来制定饮食计划，那我要告诉你一个不幸的事实——鲜有研究证明摄取高于每公斤体重 3 克蛋白质能够带来任何好处。此外，似乎把蛋白质摄入的间隔拉开也是不错的做法，这样能够保证身体可以让蛋白质滞留足够的时间，加以吸收。所以一般情况下，在每日三至四餐中，每餐保证 30-40 克蛋白质就没问题了。

健力洗脑中心

宏观营养与饮食质量

有目标地摄入卡路里，吃足够的蛋白质，满足营养的二八定律。这部分的内容有点介于重要的事情和不重要的事情之间。但是因为不少人仍有疑问，还是值得提一下。

首先解决脂肪：首先脂肪必不可少，你得确保激素水平不会失衡。不过胡吃海塞摄入过多饱和脂肪酸可不是个好主意。如果你每日热量至少 15-20%来自于脂肪，且这些脂肪不包含不健康的反式脂肪酸，那么这一块儿就没什么问题了。如果你有血脂或内分泌系统的特殊问题，去看医生或者咨询内分泌学家。在这本书中对这类特殊问题不会做过多的讨论，因为这既不科学，也不道德，还不严谨。对于大多数人来说，用你的野路子花许多时间去研究某个特定的细分领域并不值得，把专业的事情交给专业的人去做就好。

对于碳水化合物，我再重申一次，他们不是魔鬼！碳水化合物是你身体用于高强度活动（比如短跑和举重）的“首选燃料”，对激素功能正常运转也是必要的。对于大多数人，大部分时间里，要求是最少每天 1 克/每磅体重。假如你摄入适当的蛋白质，有 15-40%的卡路里来自脂肪，余下的来自糖类，那宏观营养的结构基本是没问题的。宏观营养没什么特别神奇的，不用太过敏感。

解决食品质量问题：试着多吃富含纤维，营养丰富的食物。在过去曾流传一个说法“饮食应该符合宏观营养目标”，为此，一些人会采用极端做法，例如把蛋白棒、夹心饼干、冰淇淋加入饮食计划。尽管采用这种方法确实补充了人们大多数需求（因为摄入足够的热量最重要）。不过我们还是得运用一些常识来看待这个问题。

你能否通过持续地节食、摄入没什么营养的食物获得理想的身材、满足努力训练的要求呢？或许可以。然而，这是最好的做法吗？或许不是。

在良好的饮食计划之外，有控制地吃一些垃圾食品没错（辣条，糖果，冰淇淋，烤肉等）。你不必通过生酮饮食来得到好的结果。人生短暂享受放纵美食。别把全部饮食建立在着无味的食物上。

健力洗脑中心

个体差异

你是一颗闪闪发光的小星星。虽然天上的小星星很多，但是你是独一无二的。你训练的时间越久，你就越容易发现你与其他人的不同。健身界的很多人靠告诉你该怎么训练来赚钱，但是这不代表他们说的就适合你。他们说的以及包括我说的这一切你都不能当做真理来看待，只能当做建议。我给出了一些对于力量以及增肌训练的建议，但是你应该意识到他们只是一些泛用指标，你可能或多或少需要做出改变。我给出一些对于蛋白质摄入的建议，这些建议来自于有研究支持的科学论文，这些建议适合绝大部分人，不过你或许与常人不一样。我说卡路里摄入量决定你的体重，但是你也应该注意到我也说了热量摄入与支出这两个数值很难精确测量。虽然有一些热量计算公式可以告诉你跟你相同体重的其他人适合摄取多少卡路里，但这可能比你需要的要多或少一些，你的新陈代谢的速度不一定等于平均值。

如果你认为这本书的每一句话都是真理，那么你就把下面这句话真的当真理吧（捂脸）：“健身没有亘古不变的真理”。你总会有与别人不同的地方。这就是为什么科学研究使用的是标准变量、采集平均值。一个研究可以证明某一种训练方式一般而言效果比另外一种训练方式更好，但是这个研究还是会说“一般而言”，你不可能认为对于所有人来说某种训练方式一定比另外一种好。如果一个训练计划让绝大多数人都能变得更壮、更强，但是对于你却毫无效果，那么别人再怎么吹捧这个计划你也不应该使用。适合大部分人的不一定适合你。有人会说某个锻炼只有一种正确安全的动作方式，虽然对于绝大多数人来说的确如此，但是也确实可能不适用于某些人。伟大的 Bob Peoples（鲍勃·皮波斯），第一个硬拉 700 磅的男人，在吐完气后用以弯曲的脊椎姿态来硬拉。基本所有人都会说这样硬拉是错误的，但是据我所知他这样从来没受过伤，也成为他的时代中最厉害的硬拉选手。你能说这种带来惊人结果的方法对他来说是错误的吗？

世界记录被高杠选手打破过，被低杠选手打破过，被宽站距选手打破过，被窄站距选手打破过，被穿举重鞋的选手打破过，被穿平底鞋的选手打破过，被窄握距选手打破过，被宽握距选手打破过，被起高桥的选手打破过，被毫无起桥的选手打破过，被压着肘的选手打破过，被肘故意外旋的选手打破过，被窄站传统硬拉的选手打破过，被超宽相扑硬拉的选手打破过。世界上不仅有一种正确的训练安排，也不止一种正确的举重方式。有的计划和动作技巧适合大部分的人，但是没有一种训练方法可以让所有人获益。从骨头长短、关节结构到肌肉大小和肌肉附着端都可以决定你最合适哪种动作技术。肌纤维性质和训练背景以及生活压力和个人喜好都可以决定你最适用什么训练计划。不要浪费时间找真理，因为真理不存在。学会测试自己并且了解自己的个体差异。大部分情况下你会发现你不是什么天生奇才，大部分人适合的你也适合，但是偶尔也有特殊情况。图 15.1 列出了个体差异的原因以及这些因素会如何影响训练安排。

健力洗脑中

个性化你的训练

人们不同的方面

肌肉纤维型

四肢长度

肌肉起点/止点

应激反应

训练历史

训练年限

如何影响着训练

训练容量，强度或耐受度

力量举技术

力量举技术，相关优势/弱势

必要或可容忍的训练容量/强度

预先了解他们对有过或没有过的压力的忍耐和反应

合适的运动和进展

【图 15.1】

如果你和另外一个人几乎所有项目都是一样，但是有一项不同，那么你们两个的动作技巧可能还是会不一样，你们也可能需要不同的训练计划。世界上有很多适合大部分人的方案，但是没有适合每个人的方案。

健力洗脑中心

变得更好

追寻变得更好这个目标比追寻最优的结果要实际得多。

我们的身体是一个极其复杂的系统，想要达到完美效果往往得不偿失。

你是否以最优的力学结构发力了？你采用的训练计划对你来说是最完美的吗？

这些问题都不值一答。对于每个人来说，答案都不尽相同。身体今天的状况和昨天可能有所不同，更不会与上个月或者去年一模一样。或许某一块肌肉松弛了，某一块肌肉变紧张了。这些都会影响你实施最佳的动作模式。或许某次训练中多次受到外部应激的刺激，或许近段时间生活中的压力让你喘不过气，这些都会改变身体对训练的反应。即便是今天获得了最佳的效果，或许明天某个外部因素发生了变化，同样的训练在明天就不奏效了。因此，很多时候追求最佳效果也就成为了追求一个难以捉摸的目标。

此外，考虑到有这么多因素可能对结果造成影响，而不论是我们整个种族还是你自己，对许多会造成影响的因素也没完全琢磨透。退一步说，即便你取得了最佳的训练效果，自己也可能全然不知。

追求完美的结果往往会导致你患得患失。

追求变得更好才是更实际的目标。

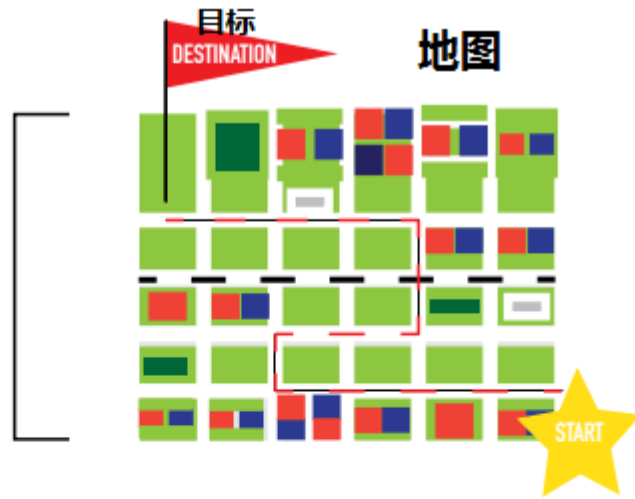
你在以自己所想的方式提高吗？你比原来更加强壮了吗？能比原来跑得更快了吗？身材更加匀称，更加健康了吗？如果是的话，那就不要考虑所谓的最佳方式了。因为你已经踏上了正道。如果不是的话，也不用担心，只要比目前做得更好就对了。为了获得好的结果并不需要一个完美的计划，往往一个还不错的计划就可以。引用我朋友马特·佩里曼的话来说，“还不错就已经很不错了。”

同样，“更好”与“最好的”概念也得记住，关注结果，这比关注做法更重要。不要拿自己与别人比，每个人生长的基因都有很大差别，大多数认识我，买下这本书的人掏钱的原因在于我在力量举这个项目上所取得的成就。我得承认，我的成功一部分来源于训练，另外一部分来源于坚持不懈。两个部分并不矛盾，除此之外，哪怕有再多的因素也不会相互冲击。不论他们承认不承认，所有的精英运动员都是如此。

你比健身房90%的人块头都大吗？但是这并不意味着你比他们训练得更好，或者你懂得更多。你比健身房90%的人都瘦吗？这也不意味着你什么都不知道，所做的一切都是错的。这之间可能有些许联系，但是之间的关系并不是人们所想的那么绝对。如果你在按照自己的想法获得进步（更加强壮，更大的块头，更大的力量，或者更匀称的身体），那么你就是在变得更好。唯一一个你可以拿来比较的是那个一年前，一个月前的你，而不是那个在健身房里拿着所谓标准的力量训练模版进行训练，还一边练一边给你说什么该做什么不该做的人。如果目前的你比原来更好，那真的就没什么问题，摒弃杂念，继续朝着正确的方向努力吧。

健力洗脑中

这不是
生命的
工作模
式



指南针

你能做的最好
的事就是寻找
到正确的方向

健力洗脑中心

结果

《马太福音》中有一些经典的话对我们的生活和举重有指导意义：“凭借果实，就可以认出他们来”。“从荆棘上岂能摘得葡萄，从蒺藜中岂能摘得无花果？”

好树不结坏果，坏树不结好果。

凡不结好果子的树，就该被砍下来，丢在火里。

所以凭借剩下的果实，就可以判断果树的好坏。

另外一句老话也说得对：“成王败寇。”

我有个喜好，我喜欢看别人在 800 磅硬拉视频下的评论。“他第二次启动的时候弹地了，这样硬拉不能提高力量。”或者在职业健美选手视频下的评论：“他在做半程收缩，这样做不能增肌”。

不好意思。

结果就在你眼前。不论你说什么，他们的成绩不可否认。

举这些例子是想说明一点——或许每次硬拉都做足准备动作对大多数人都更好，又或许全程动作训练更有利于肌肥大。但是他人的成功就摆在眼前，对他人采用何种方法置于一番评论和否认现实的做法相差无几。

或许有的方法确实能见效，又或者有些奏效的办法连他们的提倡者都说不出来的原因，或许某些东西有可能变得更好，也许是因为某种提倡者不理解的原因（低碳饮食通常在这个类型；当人们减少碳水摄入，最终他们减少了卡路里总量的摄入，但是体重减轻的原因不是因为削减了碳水，而是总的热量减少了），但是这与那些说这个做法不起作用的说法不是一回事。

一个我喜欢举的例子是每日大强度深蹲。它是在 1980 年代被保加利亚举重队教练伊万·阿巴德·巴德·巴德推广并用来塑造一些一直以来最强壮的举重运动员的方式。就像听起来那样，每天或几乎每天都尝试蹲自己的极限重量。

这本书前面介绍的容量与强度是否受用于大多数人呢？当然。不过如果你愿意下载保加利亚训练手册（Bulgarian Manual）来看看，你会发现，为了使训练有效，最终不得不以更严苛的要求来束缚自己。我是不赞同这种观点的。几乎每天都在极限状态下训练的方法和包括专项适应能力（Specific adaptation to Imposed Demands）在内的许多现代周期训练理论都相违背。但如果你的身体能够产生适应性，那它确实有效。对我个人来说，作为一个无药运动员，我在 10 周之内的深蹲成绩提高了 100 磅，进入健身房之后以良好的动作姿态和心理准备来蹲当日我可控制的最大重量，结束我当日的训练，每周这么重复 6-7 天。“容量太小了”，“强度太高了”，“频率太高了”，等等。这些都无所谓，因为它确实起作用了。再强调一次，并不是说它是对所有人都奏效的好方法，也不是说在那个阶段如果我尝试其他的训练方法，就不能够取得这样的进步了。但是，你看吧，它确实奏效了。

能够通过知识与经验辨别事物通常会产生的结果是值得鼓励的，但更重要的是保持一颗包容开放的心，不要仅仅凭借直觉盖棺定论，毁掉了本应有益处的事情。

坚持与投入

一个关乎健身的简单事实——训练计划或饮食计划只有坚持才能看到效果。

人们往往喜欢口头表达他们对实现自己想要的东西有多在乎，但他们是否经常付出实际行动呢？

有一个秘密：健身房靠那些办了会员卡但不常去的人养活。[1/3 的人办健身卡后从来不去，并且大多数人去的次数不足以维持进步](#)。这个体系依赖着这些不常去的人。

一个健身房所能支持的活跃会员的数量和健身房实际能从会员费中获利多少实际上就是一个数学问题。健身房场地面积，器械数量，场地月租费用和员工薪水，以及多少个人以某一价格办会员卡费才能负担上述费用，是一个需要计算的问题。打比方说，一个健身房有 2000 名会员，每人每月 30 美元，这就是总共 60000 美元收益。假如总共 20 个员工，每人每月薪水 2000 美元，场地在一个交通发达的商业区，每月 10000 美元。物主在交了附加费、保险、收入和工资税、公共事业费等等前实际收入 10000 美元。一旦缴清上述费用，利润率就非常低了。唯一的办法就是增加会员数或提高卡费。

大多数健身房相对便宜，每月低于 40 美元。这说明了一些问题。不是物主每周工作 8 小时节省成本，就是有一堆你没见过的会员（或二者都有）。想象下如果全部 2000 名会员每周来 3-4 次，每次训练 1-2 小时，场地就会过度拥挤而且违反消防法规。

健身房要盈利，他们不得不提高卡费（大多数没有），或者依靠上千上万从不露面的会员。整套系统在假设会员不来的基础上运营着。

如其所愿，这是一个资本主义社会，人们会为他们看来有价值的事情付费。许多人大费周章，假装为了实现目标付出了不少，但是实际上你并没有真正的投入进去，不论是心理上还是金钱上。

网络上有多少的免费信息？你投入了多少时间去仔细研究网络上各种健身资源？你是否出于方便在一个便宜的商业健身房训练即便车程之内就有一个真正意义上的训练馆？是不是宁愿每月花钱购买补剂也不愿意去找一个真正称职的教练员，让他辅助你制定计划并监控饮食？是不是学习相关知识的时候也是浅尝辄止，因为寻根问底不仅耗时，而且乏味？我保证你可以在运动生理学，运动解剖学，生物力学和个人营养学笔记中学到比在网上看博客、视频更多的知识。但是保持笔记耗时费力，不便阅读。你是否愿意为这些事情也付出精力呢？

有个规律十分有趣，越是重要的事情，你在上面投入的时间与精力就越多；你投入的时间与精力越多，这件事对你来说就越重要。

一次又一次的经验告诉我们，相比廉价的红酒，人们更喜欢高档货。然而，当你遮住标签或者遮住双眼进行品尝的时候，有多少人能够仔细说出两者的不同呢？但是人们为之付出了金钱，从心底认同产品的价值，那人们肯定就是认同高档货的，高档货也一定会是好的。

时间观念同样存在于“沉没成本谬误”的概念中。这种与生俱来的心理偏差告诉我们，如果你在某件事上投入了很多时间和精力，你就应该完成它。因为你是个有原则的人，你还会在心里告诉自己，一个有原则的人不会花时间和精力在不值得的事上。

阅读，研讨会，如同对待每月的手机账单和酒店消遣一样对待训练。这些事不容易做，如果你内心不是十分愿意去尝试努力的话，说明你或许并没有想象中的那么在乎这件事。它或许对你有影响，但影响绝没大到需要做出一点牺牲去换来的进步。如果它确实重要，重要到你需要控制已经付出的沉没成本，那这件事就会变得对你越来越重要了，这种重要性会建立一个正向反馈循环，你越是更多的投入金钱、时间与精力去训练，你就越愿意为了积极的反馈而努力训练、钻研。这样，达成目标也就水到渠成了。

或许你会说，“我肯定要和它死磕到底的”，但是人终究是人，我们都会犯懒，有自己的软弱之处。不要让本来就很难的成功变得难上加难，我们要做的是，让自己对已有的成绩，割舍不下。

今晚，试着整理一下自己的思路，想想看，在消遣上花了多少（网络，外出美食，电影等等），再看看在对训练有较大作用的事情上投入了多少（专业书籍，教练，咨询服务，研讨会等）。如果前者远大于后者，问问自己：我首要的目标是什么？再衡量一下两者所花费的时间与精力。我花了多少时间看电视，玩游戏，沉溺于社交网络。我花了多少阅读专业书籍，准备食物，进行训练。试着找到真的目标在哪里，再看看自己是不是愿意为了真正的目标付出必要的努力。

健力洗脑中心

价值观

你心中应该有一个目标，比如变得更加健康、更强壮、更苗条，否则你就不会来看这本书了。

为什么？为什么这些目标这么重要呢？是什么激励着你去实现这些目标？

两个不同的人可能会有完全不一样的理由去实现同一个目标。请允许我用两个有着同样目标的人来举个例子说明一下。

第一个人是我自己，我天生就热爱竞技体育，喜欢挑战自己。从小到大尝试各种运动，并且也很擅长运动。不过在我高中二年级的时候，有一次严重的脑震荡事故，医生告诉我要避免任何可能导致进一步脑创伤的运动，否则可能对大脑造成不可逆的损伤。然而满脑子都想着继续运动的我没停下来，而后便钻进了力量举的训练中，其余的故事就暂时不讲了。力量举的训练让我仍然能保持时刻挑战自己的心态，同时也避免了可能的脑部损伤。我热爱运动，并且驱动着我继续训练的动力就是去挖掘自己身体的潜力，看看它到底有多大能耐。

第二个人是莱恩诺顿（Layne Norton），如果你们不认识他的话，这里简单介绍一下，诺顿是一个专业健美和健力运动员，在两个领域都取得了瞩目的成绩。我们俩的目标非常相似，目标下蕴含的价值观在本质上也没有区别。根据莱恩自己的描述，最初他选择健身的原因是原来在学校的时候他是个书呆子，经常被其他同学欺负，所以他想着能够通过健身来保护自己。我确信在他真正走上这条路之后，他继续训练的动机和我现在的动力是很相似的。然而，最初让我们走上这条路的初衷却完全不同。不过话说回来，我们的确有一样的目标和追求。

许多人健身开始都想着“你想达成什么样的目标”而不是“为什么你想达到这样的目标”，“什么目标”这个问题很重要，但是“为什么”却更重要。不同的动机可能都指向了同一个目标（人们实现同一个目标的理由真的五花八门），正如图 19.1 里面一样。

一个价值取向能够导向多个不同的目标，不同的行动也能实现相同的目标。

同样的，许多不同的目标也许背后也隐藏着相同的动力。因此，你需要清楚自己的动机是什么，为什么我要这么做，只有了解清楚自己的价值观才能够帮助你拨云见日，克服障碍，实现远大的目标。

有时候困难就是拦路虎，或许是运动损伤，或许是长久打破不了的平台期，甚至是你们城市唯一的健身房被大火吞噬，成为了废墟。如果你知道自己设定这个目标的初衷，知道为什么目标如此重要，那你肯定能找到合适的办法，创造有利条件，重新回到正确的轨道上来。

了解目标之下的价值观

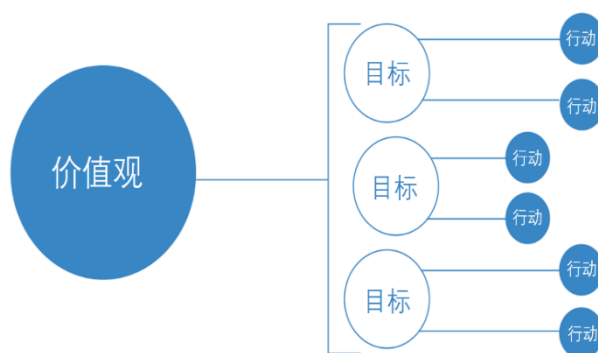


图 19.1

如果你有着和我一样的动力——因为追求超越自我，踏进了举重的大门，假如你不能举重了也没关系，任何一项其他的竞技运动也能满足你的渴望。背部受伤了？没关系，为单车竞速赛努力训练吧。没有健身场地？没关系，朝着连续 50 组的引体向上或者 300 个连续俯卧撑奋斗吧，这些目标都能满足你超越自我的梦想，也能让你不断挖掘身体的潜能。

如果你举重的初衷是为了在对抗中胜人一筹，那训练武术反而能更好地满足你的目标。如果你举重是为了变得更加健康，那么更加注意饮食，多进行心肺能力训练一样可以达成目标。

清楚了解自己训练的动力也能帮助你扎实训练，稳定进步。我们往往用别人的理由来说服自己去健身。如果你的目标是保持健康，那就别因为其他人而动摇，不用每次都去突破自己的个人记录。如果健康是你真正的目标，那么应该关注的是体重，血压，血脂。而不是深蹲成绩又增加了 5 磅。如果你的目标是健体，那么那些给你说力量是唯一你应该关注的指标的人你应该对他们微微一笑。当你在健体比赛的舞台上时，没人关心你硬拉的成绩是多少，所以不要为别人的随口一说而动摇自己的目标。

健力洗脑中心

目标

一旦你知道了继续坚持的原因，就应该给自己定一个清晰的目标。

有一个缩略词可以很好地描绘出一个高效的目标——SMART，也就是具体（Specific），可量化（Measurable），能实现（Attainable），贴近实际（Realistic），以及有时效性（Time-sensitive）。

1. 具体 2. 可量化 3. 能实现 4. 贴近实际 5. 有时效性

具体（Specific）——比如说，“我想蹲更重”就比“我想变得更强”更加具体，前者勾勒出了评估力量的具体方式，而变得更强则是一个很宽泛的说法。

可量化（Measurable）——比如说，“我想深蹲成绩再提高 50 磅”就比“我想蹲更重”更加可量化。引用彼得·德鲁克（现代管理学之父）的话来说：“能够量化才能够管理”。

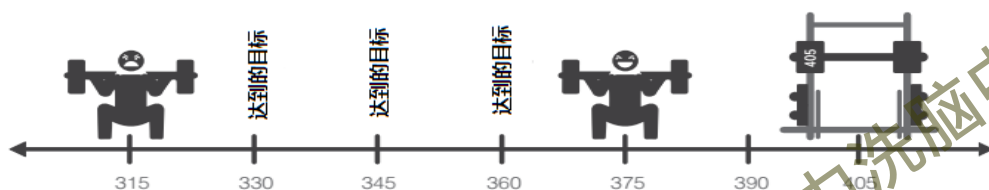
能实现（Attainable）以及贴近现实（Realistic）——这两个观念含义比较相近，比方说，“在未来 12 周之内，我希望能够提高深蹲成绩 30 磅”就比“我希望 12 周可以提高深蹲成绩 200 磅”要容易实现，也符合你自身情况得多。

有时效性（Time-sensitive）——不设时限的目标往往最终都难以达成，我们更加习惯努力去完成那些有最终时限的计划。这就是帕金森第一法则的含义：效率低下会导致工作逐渐占用所有时间。设定目标的同时就应该定下截止日期，这才能敦促你努力去完成。“我在未来 12 周内提高深蹲成绩 30 磅”比“我想以后多蹲 30 磅”实现起来更有效率。

另外一个重要的点在于，制定目标本身不如实现目标重要，如果你老是在制定目标，但却从未达成，你就会逐渐失去兴趣最终慢慢放弃。相反，如果常常能够达成目标，正向反馈就会激励你，在未来达成其他目标时让你变得更加自信。

然而，目标也必须在合理的前提下足够大，这才能让你体会实现目标的意义。

我们可以把这些概念都放在一起看看如何设定一个目标才能达到下一个里程碑。比方说，有一个目前深蹲成绩为 300 磅的人想变得更加强壮，目标设定为 320 磅似乎没什么奔头，因为达成这个目标不能很好地激励你。而 600 磅又太过遥远，多少努力看起来似乎都是杯水车薪。405 磅似乎就是一个不错的目标，因为从合理的时间段来看，这是一个可以通过激发潜力实现的目标。



【图 20.2】

不过记住，实现目标更加重要，可能从制定目标到达成目标中间需要历经数月的时间，为了让这个阶段能够和最终的目标衔接起来，你还可以制定更多小的阶段目标来保持到达终点的

轨迹。（图 20.2）或许每个月你都应该保持加重 10 磅，如果成功了，那么这个阶段目标就成为了攀登到顶峰的垫脚石。每一个小小的目标都会让你不偏离原本的方向，它们都积攒成了一个稳定的阶梯，让你朝着最后的顶峰努力。

健力洗脑中心

充实，如意的生活

在我们讨论过的“重要的事情”这个话题里，这是我最后想补充的一点了。

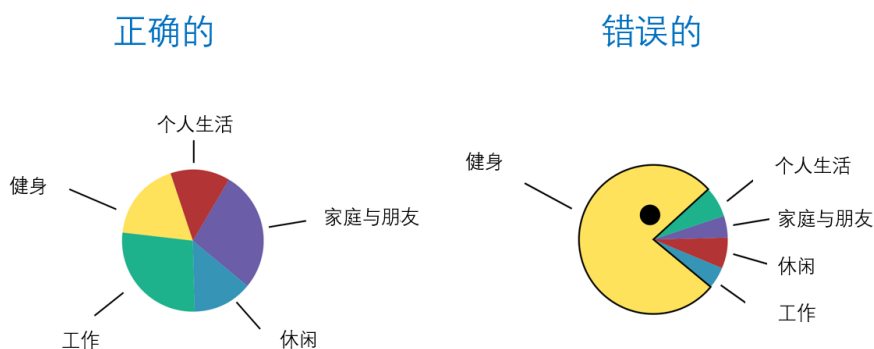
能够把重物举起来是一个很棒的爱好。

生活中还有其他更加重要的事情，保持和朋友的联系，增进与家人的情感，使自己财务独立等等。

如果你的举重能力、在舞台上或是照片中的健美外形无助于这些事情，或者不能以此维持生计，那么，这就是个爱好。

爱好很重要。它让我们在日复一日的艰辛生活中有得释放，保持身心健康，提升个人修养，让我们能够通过技能的习得获得满足感。甚至健身房还成为了除了家与公司之外的“第三个地方”。

然而，不要忘记我们讨论这个话题的背景。



【图 21.1】

举重是否让你更加自信？有没有让你成为更好的爱人、长辈、朋友？能不能缓解压力？是否有助于享受生活、实现自我价值？如果答案是：完美契合这些目标，那你 100%做对了。

（图 21.1 上半部分）即使你没增肌多少，也没创造个人记录，但是只要健身有助于这些在生活中重要的事情，你就做对了。

举重是否增加了你的压力，让你在社交中生活中力不从心，妄自菲薄？如果是这样，你在健身房或在一个运动中所得到的成绩是无关紧要的。如果健身让现在的你身强力壮，但却把现实生活搞的支离破碎，那或许这就违背了健身的初衷。这样的体格或者成绩是不理想的（图 21.1 右半部分）

请记住，它是个爱好。追求进步不是不上班、错过家人团聚、忽略你的朋友们、或自我感觉不好的理由。

健身应当是有趣的，也应该是有挑战的，但总而言之，它本应该服务于你的生活，而不是把你对生活的热情都消耗殆尽。

不那么重要的东西

现在你把重要的章节都阅读过了，不过暂时不要把书合上。

在你审视来源于各种渠道的信息时，时刻保持警惕与批判性的思维对你来说同样重要。

要记住，本书最主要的目的就是避免因过度分析导致的不知所措。以及让你知道什么是最重要的，并且帮你避免被反面误导。

当然，这不是说后面的部分就没用了。只是说，有些事情你不必全部关注，要么它们对最终的结果影响不大，要么就是这些知识是学者和先驱应该涉足的领域。老实说，那些能让你看明白这些知识的书，你读都读不完。

健力洗脑中心

与目标不符的专项训练

不要让他人左右你的训练项目，除非你的训练是为了比赛，某个特定的动作对你的比赛成绩至关重要，做与不做会影响到赛场上的表现。如果你没有这样的竞赛需求，而其他人告诉你必须训练某个项目的时候，请忽略这样的建议。

你如果是一名力量举选手，那么你必须得训练卧推、深蹲、硬拉，否则你的力量举成绩就难以提高。如果你是一名举重选手，那么你必须得练习挺举和抓举。如果你是一名大力士，那么你需要练习你要参加的大力士比赛的项目。

除此之外，没有哪一个训练项目是属于你“必须”得做的。

在做任何一个动作之前，问问你自己：“我做这个是为了达到什么目的？”

拿深蹲举例。很多人会告诉你，无论你是为了什么目的而训练，深蹲时，你都应该用大重量、蹲到底、并且保持高频训练。

这就是大错特错了。

如果你练力量举，那么你就应该根据最适合力量举比赛（最适合你使用更重的重量）的方式深蹲。当你问你自己“我企图达到什么目的”的时候，答案很简单：你想提高深蹲的表现，毕竟深蹲是力量举三大项之一。

如果你练举重，你的目标是为了从生理最低点的深蹲位置开始，通过爆发力站直完成抓举和挺举项目，那你也应该根据这个目标而深蹲。还是一样，问你自己“我企图达到什么目的”。为了蹲得更重而使用大重量深蹲不能达成举重所需的目标——通过爆发力完成一段较长的动作行程。此外，在抓举和挺举的专项动作中，躯干需要较垂直于地面的姿态完成发力，因此，你也不能通过躯干较平行于地面的深蹲姿态来提高举重的成绩。

如果你志在练习壮汉举，那么深蹲的专项作用就更小了。除非在即将到来的赛事中有这样的项目安排。练习深蹲只是为了提高下肢和躯干的综合力量。“提高下肢和躯干的综合力量”是回答“我练习深蹲的目的是什么”这一问题的答案，然而，在壮汉举中，并没有你一定要练习的特定后蹲才能达成的赛事目标，甚至，你都没有必要练习后蹲。不少壮汉在训练中只会安排前蹲，或者安全杠深蹲。深蹲幅度也不是首要考虑的问题，在壮汉举中鲜有需要你通过大幅度的屈髋屈膝产生最大力量输出的场景。

如果你是团队竞赛的运动员，深蹲对于你的运动表现帮助就更少了！深蹲对你来说或许只是为了辅助提高冲刺，跳跃，加速的能力。你几乎不太能看到足球或者篮球运动员采用蹲到底（ass-to-grass）的方式训练深蹲。此外，大多数运动员的力量训练项目更着重于行程的速度，也就是爆发力，而不是其重量，这样，其训练的刺激才能够更直接地转移到所专注的运动项目上，使你在足球场，网球场，橄榄球场上能够风驰电掣。考虑到在比赛中没有对最大力量的测试，那么使用最大力量进行深蹲也就没有必要了。最强壮的力量举运动员肯定比足球运动员蹲得更重，但一名合格的足球运动员足以在赛场上把力量举运动员甩得老远。同时，问问自己，“进行这项训练的的目的是什么？”答案仅仅是“在运动场上保证拥有足够的综合力量素质”。因此，许多教练员会安排各种蹲法变式，单腿蹲、跳台、弓箭步等，在许多运动中，后蹲的训练甚至都可以完全不做考虑。

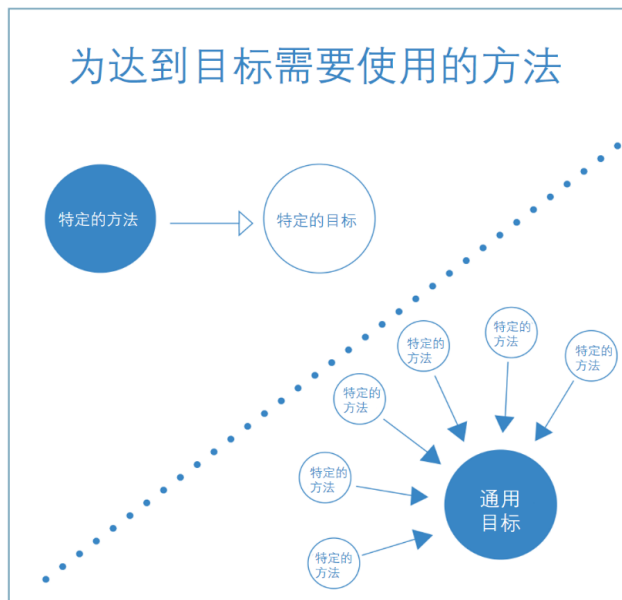
如果你的训练目的是肌肥大，深蹲作用也不如其他专项训练。当然，深蹲的确是靠得住的好方法来提升力量和肌肉量，但是如果你因为损伤导致深蹲不便，或者你只是单纯不喜欢深

蹲，那么，**你就没必要深蹲**。腿举，悍马机深蹲可能对你实现目标更加有效。因为这些器械能够更好地专项刺激你的肌肉，免去你维持身上杠铃平衡的顾虑。“我训练的目标是什么？”“壮硕的大腿。”如果深蹲是你能想出来的唯一训练方式，那么，你或许得开拓想象力了。如果训练深蹲，没有一定的要求说你必须采用某一种蹲法。只要有足够的训练量和强度，你就能够锻造想练就的肌肉。如果你的目标单纯只是蹲着好玩，或者为了健康，那我甚至觉得我都没必要写那么多字来说明专项训练这个问题了。

这一原则适用于所有运动，如果是比赛项目的要求，那么你就应该进行专项训练。如果是能够直接提高比赛的项目，那么你也应该把这一动作加进训练日程。如果是为了更宽泛的目标，那么，条条大道通罗马。

记住，时刻提醒自己，记住训练的目标。如果有许多可以达成目标的方法，那么或许没有哪一种单一的方法是不可或缺的。如果你不喜欢哪一种动作，而这个动作对你的成功又不是必须的，那就不要做了。

有些人会说你应该训练哪个动作，网络上的键盘侠或许会极其吹捧某个动作，但是有时候你不一定要追随大流。找到对你自己的目标有直接帮助的动作进行训练，不要受其他影响。一时兴起的潮流或许是帮助你进步的方法，或许也是阻碍你进步的拦路石。



健力洗脑中心

让每块肌肉都完美对称？

在开始这个章节前，我先声明一下：我不是一个物理治疗师，我也不打算做一名键盘物理治疗师。这个章节没有非常精准的运动科学，只不过是我的个人意见（虽然我是一名经验丰富的力量举选手，但在物理治疗方面却所知甚少）。如果你有任何关于运动康复的问题，请先咨询有与运动员共事经验的物理治疗师。我总是在网上看见有些人读了一些文章之后就认为自己有能力改善任何他们看到的“体态问题”。

跟上一个章节一样，我想让你先问问你自己：你想做什么？如果所谓的“体态”“肌肉协调”只是为了美观，那没问题。但是，我们得要明白，很多网上的所谓的“防止伤病”、“体态问题”存在非常大的误区。

如果所谓的体态问题真的那么重要，那么所有的俄罗斯精英力量举选手每个月肩膀都得做一次手术。他们的训练计划中，卧推训练量非常大，但是背部训练做得非常少：很少的划船、引体向上之类的训练。从常规的认知来看，这显然不利于前后肌力平衡。不过长期来看，你的身体拥有的适应能力超过你的想象。看看那些举重世界冠军们：他们有几个在抓挺的过程当中能够避免膝盖内陷和髌部内旋？一个骨科医生看到这样的照片估计已经操着手术刀迫不及待了。



【Ulrich Häßler 摄，正在锻炼的举重运动员】

然而，塔伦尼科（Tarenenko）是历史上最伟大的大体重级举重运动员之一。他以这个位置抓举、挺举了成千上万次，并且没有什么大碍。我当然不会建议你模仿这个动作，但是经过常年的训练，他的身体得到了充分的适应，他的膝盖已经被锻炼得非常强壮，可以在这个位置承载非常大的重量。

以长期训练的角度来看，你的身体会适应外部的各种应激，不论外部应激是好是坏。有利的应激源会对身体组织造成重复的刺激，使其产生适应而你也不会受伤。有害的应激源同样会对组织造成重复的刺激，不过身体在适应时会受到损伤。

我们看看可以说是空前绝后的力量举强人艾迪·科恩（Ed Coan）吧。他的深蹲技巧可以说是非常完美，但是几十年以来用高于 300 公斤的重量深蹲导致他最近不得不对他的髌关节进

行置换手术。如果你的体态与肌肉组达不到一个完美的平衡，那么一般而言你所做出的动作是“比较安全”的。但是，即便是有完美的技术和技巧，经过年复一年的训练，仍然有受伤的风险。

举塔伦尼科还有之前所说的鲍勃·皮波斯的例子，目的绝不在于让你停止打磨追求更完善的动作技术，这样的话你就误解我的意思了。你还是得保证遵循最基本的原则：脊椎中立位、避免膝盖内陷（除非你是举重运动员，或者你的运动要求这样做，事实上，大多数人，即便是有训练经验的运动员，也难以在深蹲底部达到塔伦尼科那样极端的姿势，他之所以伟大也是有原因的——身体结构也算在之内）、卧推时保证肩胛骨收紧，等等。但是，我想说的是，“安全的动作技巧”以及“健康的体态”这种说法里没有绝对值，而是有一定的范围的。只要你的动作处于安全的范围内，那么你不一定非要追求最完美的技术：你的身体比你想象的要强壮的多。事实上，运动科学研究并没有发现所谓的“完美的动作技巧”与“运动损伤”存在绝对的联系。许多人的体态良好、动作稳固，但是总是感觉不舒服；有的人体态糟糕、技术还算过得去，但是非常健康、没有感觉任何不适。损伤是一个非常复杂的问题，有一整个学科被用来解释损伤，所以我在这就不多提了。不过，如果你有兴趣的话，我在本章末会指出一些资源。

（见本章末尾）

总而言之，一定范围内的不适不一定代表损伤，更是对于威胁的一种反应。如果你的大脑不认为你所做的有任何威胁，你是不会感觉到有不适的，就算你有实际上的伤损。比如，很多人有腰椎间盘突出或者半月板受损的情况，但是他们根本察觉不出来。反过来说，你其实没有任何组织损伤，但是你的大脑给你发出疼的信号，因为你的大脑认为自己收到了威胁。这只是一心理的安慰剂反应（nocebo effect）罢了。因为疼痛是一种感觉，来源于你的大脑，所以你如果以为你会感觉疼，那么你可能真的会感觉不适。

当我在教授学员时，我不会跟他们说：“如果你做不到这一点，你可能会受伤，感到疼痛，这往往是最后的选择”。如果你告诉学员：“如果你的膝盖在深蹲时内陷，那么你的 ACL 和 MCL 会撕裂”这样子教学效果可能不是很好。你应该让学员学会的是如何执行正确的动作，而不是用不正确的动作可能带来的后果来吓到他们。因此你应该说“如果你能用力把髋外展、让你的膝盖更朝外地深蹲，那么你可以让更多的臀中肌参与动作，因此你就可以蹲起更大的重量/跑得更快/跳得更高。”

的确，错误的动作会让你更容易受伤，但是如果你总是害怕动作出现错误，导致受伤，那么你可能真的更容易感觉自己有伤损的现象，即便你实际上很健康。

让你的各个肌肉组能够协调、获得平衡是一件好事，可以让你避免长期训练带来的问题。但是你也注意你的身体适应能力很强，不要太害怕伤损。如果你认为你真的有薄弱的肌肉组，那么每次训练完额外花 5-10 分钟锻炼那个肌肉组就够了，你应该在一个月以内就能发现明显的变化。如果你需要额外每周花好几个小时来加强薄弱的方面，要么你是多虑了，要么你真的要考虑咨询专业的物理治疗师了。

资源：<http://bretcontreras.com/wp-content/uploads/Recommended-Reading1.pdf>

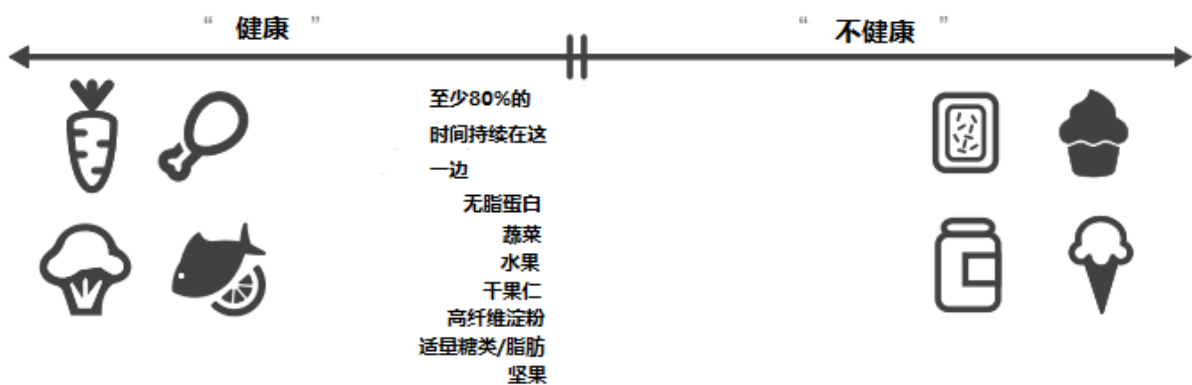
健力洗脑中心

干净的饮食和糖

这部分我们曾在营养那章讨论过，这有一堆特定概念的名字，但是最流行的两个就是“干净饮食”和“原始饮食”。这两个都意味着很重要的同一件事：“有的食物确实是对健康有益，有的则不然。如果你想健康并且达到你增肌、减脂等目标，你必须一直只吃好的东西。”

然而事实并非如此。没有确凿的证据表明喝一两瓶啤酒，吃点芝士蛋糕，甜饼干等就会影响你的身体健康或是毁掉向目标前进的动力，除非你已经有糖尿病之类的代谢疾病。如果能保证全天的蛋白质摄入，控制好整体卡路里水平，并为所参与的活动准备好三大宏观能量元素，那么就不存在所谓的立竿见影的神奇饮食，也不用刻意避开那些人们谈之色变的食品了。

极端饮食



【图 25.1】

有些人喜欢走极端，以鸡胸和蛋白质奶昔为食，同时从冰淇淋和爆米花中摄取碳水化合物和脂肪。这可真是荒唐透顶。或许这么吃确实满足了蛋白质、碳水、脂肪的摄入要求，但是一定不会对健康有益。看下图 25.1。

如果你能坚持 85%-90%的时间都吃相当健康的食物（诚然，健康这个词太难准确定义，但我希望所有人都能明白这意味着什么），那么你就有理由可以在剩余的 10%-15%的时间放纵一下自己。

严格限制饮食往往也会对心理健康造成伤害，并影响你与食物的良性关系。这种情况叫做“饮食失调”——一直着迷于健康食品同时避免不健康饮食对你的余生和心理幸福感产生的消极影响。

在你大张旗鼓开始执行一个严格的增肌或减脂饮食计划前，首先你应该建立与食物的良性关系。它能帮助你逐渐走向正道，远离放纵，从而避免心中的负罪感。

[The Diet Fix](#)

[Lose it Right](#)

如果你想减脂或者为了健美比赛达到尽可能低的体脂，或者试图尽快脱水，达到比赛规定体重级别，上面的网址提供的饮食方案能够帮助你快速达到目标。然而，这不是长远之计。你的日常饮食还是应该遵循有利于身体健康，能够保证运动表现的标准。

保持很低的体脂真的有必要吗？

对于许多运动项目来说，过高的体脂都是一项沉重的负担。少数几个例外是力量举项目中无差别组的运动员，橄榄球的进攻内锋，以及相扑选手。

至于大多数人，有一个匀称精干的身材不论是对运动表现还是日常生活，无疑都是件好事。如果你所参加的比赛以体重级别划分选手，更低的体脂意味着你可以以同样的肌肉量在更轻的体重级别中进行竞赛。同样，在某一运动项目里，假如两名对手绝对力量相当，其中一名体重更轻，那么他的相对力量就更大，这就意味着他的速度、爆发力会更高一筹。假如你是一名健美选手，更低的体脂所带来的益处则更加显而易见。

话虽如此，想要长期保持较低的体脂却不容易，并且收益也未必有想象的那么大。理由很简单：快速增长肌肉或者力量的方式需要结合艰苦的训练和热量的盈余，当然，热量盈余就意味着增肌的同时不得不增加脂肪，除非你天赋秉异。如果你的训练目标只是增肌、增力，那么肌肉就是你的好朋友。肌肉越多，增肌的速度越快，自然就越好。假设接下来的6个月你要为一次形体比赛做好准备，但你在增肌的同时绝不让自己长一点点脂肪，那你的增肌肯定效率是不高的。的确，你是可以增肌，但你却没有好好利用另外一个增肌的利器来最大化收益，这个利器就是——热量盈余。最佳的方式是前4个月营造热量盈余最大化肌肉增长，争取每周提高0.5-1.5磅（0.2-0.6千克）的体重，当然这个过程中也包含了脂肪的增长。然后在剩余的两个月中减多出来的脂肪部分。如果你再极端一点，每周增长3磅体重（1.3千克），不过这样的话，伴随增长的脂肪也更多了，最终不得不花更长的减脂期来减去多余的脂肪。

为了增肌而胡吃海塞，盲目地扩充热量盈余不是理智的选择，同样，在增肌的过程中想要一直保持较低的体脂也是一件费力不讨好的事情。除非你训练的目的只是为了看着全年都保持一个苗条的身材。一旦你的训练目标变成在尽可能短的时间内增肌、增力，每天300-800千卡的热量盈余就是必不可少的有利条件，虽然这样做短期内的确会使体脂率上升，但是无伤大雅，因为远大的目标比几个月看不见清晰的腹肌更加重要。

列举一些非用药运动员给出的增肌期间体脂范围，他们认为体脂处于这个区间运动表现最好。男性在增肌期间体脂10-15%，女性运动员为10%-25%。在4-6个月的增肌期结束时，男性运动员体脂最好不要高于20%，女性运动员不要高于30%。

如果你对增肌所必需的营养细节知识感兴趣的话，我建议你读读这个：

<http://www.store.jtsstrength.com/resources//the-renaissance-diet>

健力洗脑中心

补剂

多亏 Examine.com 的研究人员，现在我们越来越多地了解到了补剂的真相——大多数合法的补剂对于提高运动表现收效甚微。

如果你坚定地认为补剂作用非凡，或许成功的营销策略已经蒙蔽了你的眼睛。思考一下，如果补剂真的如所说的那么神乎其神，当你走进健身房时，环顾四周，身边就应该全是像职业健美运动员一般的壮汉。任何承诺帮助你得到绝佳的增肌减脂效果的补剂，就算每个人都尝试过，又有多少看起来像得到了它的效果？

努力训练，均衡饮食并且有一个好的训练心态组成了你成功的 95%，补剂占余下的 5%。对于想变成世界第一的那些人，这 5%才有点用。那或许意味着在原来每年增加 10 磅肌肉的基础上再多 0.5 磅。

在这些吹得天花乱坠的补剂中，蛋白粉（只有在你饮食上蛋白质摄入不够时），咖啡因，肌酸属于确实有帮助作用的那些。也是仅有的背后还有充分文献研究支持的补剂。

不是说补剂一点用没有——他们确实能——但是如果你训练和饮食到位就不必担忧。如果你有兴趣了解更多相关资料，登录 Examine.com，他们的作品将帮你获得“学士学位”，并且看看什么补剂对你实现目标有作用。

[Supplement Goals Reference | Examine.com](#)

[Stacks | Examine.com](#)

[Examine.com Research Digest \(ERD\) | Examine.com](#)

健力洗脑中心

周期训练和完美的计划

许多人老是故弄玄虚，把周期计划设计得很复杂。有时候，我也是这种人。虽然某种非常复杂的周期思路听起来可能不错，但是你在利用什么周期训练并不会对于你的结果有太大的影响。最终，为了提高你的成绩，你只要记着一点：多做点。

力量举的冠军很多，他们都使用非常不同的周期计划以及训练理念。但是他们都会同意一点：你如果想要突破现在的瓶颈，就要提高你的训练量。

还记得我们之前对于训练量的阐述吗？大体上来说，最影响力量提高的因素就是训练量。当然，前提是你在睡眠，饮食和其他方面也做得不错。如果你遇到瓶颈了，就多做点。如果提高训练量后你感觉很累，这说明你的训练容量太低。你得多花点功夫用更轻的重量来训练，这样你可以适应更高的训练量，从而提高整体训练容量。这样子训练一段时间后，再把强度提升回来，利用已经提高了的训练容量以及肌肉量来获得力量的增长。

任何成功的训练计划都是这样设计的。

你应该利用之前说的 80/20 原则，把 80 分功夫花在提高你的训练容量之上，然后用剩下的 20 分收获力量的果实就可以了。当然，如果力量和增肌不是你唯一的目标，你还需要提高耐力或者别的能力，较大的训练量会影响到你的恢复。此外，如果你要测试你的 1RM 或者要比赛的话，也得保证之前几周你的训练量不会影响你发挥。但是如果目标是健体，健力或者举重，你的长期目标应该是提高你的训练量，因为这才是你的“金色子弹”。计划究竟是怎么设计的不重要，只要你做的更多就够了，正如图 28.1 所示。

(额外强调一下：图 28.1 给出的是长期训练的一个方针。或许在短期内，你因为各种原因，比如受伤、热量摄入不足、生活压力大等情况而不得不降低你的训练量，但是从长期看，当你力量的提高慢慢停滞之后，你需要提高你的训练量来突破你的瓶颈。)

达成你的目标

1. 在目前计划不起作用前坚持下去
2. 提高训练量
3. 坚持目前的训练量，直到不起作用为止
4. 继续提高训练量
5. 重复3-4步，直到难以从目前的训练量上恢复
6. 降低强度，通过更高的训练量来增加容量
7. 提高强度至原有水平
8. 猛练十年

【图 28.1】

健力洗脑中心

与主流一致

我们在这本书里面讲的大部分的内容都是“主流”的，是能够被大众所接受的。但是要记住：最重要的知识是能让你变得更好的知识，这不一定需要和主流思想相同。当然了，知道大家如何训练对你会有所帮助，能让大部分人变得更强的训练方法很可能对你的效果也很好。但是，当差异出现的时候，学会自己思考。如果你的训练手段和别人不一样，但是你的成绩的确在提高，那么就不要再担心自己是否做错了。

另一方面，如果你有远大的抱负，如果你想比别人都强，你难道会和别人都做一样的事情吗？肯定不是的。

当别人都在找适合放之四海皆准的方法时，你应该学会如何寻找适合自己的方法。

问自己8 个问题

1. 我的目标是什么？
2. 我目前正在使用什么方法？
3. 目前进展如何？
4. 哪种训练方式会更好？
5. 我如何评估某种方法实际效果更好？
6. 要观察到明显进步需要我坚持多长时间？（通常至少需要4周，往往12-16周更为合适）
7. （在这一周期结束时）达到预期结果了吗？是比预期更好还是更差？为什么会这样出现这样的结果？
8. 如果对结果满意，继续坚持。如果不满意，退回到第一步，重新“实验”。

像一名科学家一样评估你的训练，你能在哪方面做的更好、哪些地方可以改变。如图 29.1 所示，问自己这八个问题。针对你的目标（记住：设定目标的时候不要自不量力）并且观察你的训练手段能不能让你获得这个目标。怎样能够更好地达成目标（提出一个假设）？你怎么判断自己是否在提高（找到衡量方法）？测试并且分析结果（实验与分析）。你获得的结果和你的设想相符吗？

如果不相符，是比假设还要好还是要差？我反复说过，你会发现给你最好结果的训练方法一般来说会是主流的训练方法。但是，你也可能找到别的更适合你的方案。

几年之前，我开始尝试每日深蹲计划。虽然现在高频率的训练更流行了，但当时我是唯一一个尝试每日深蹲，使用保加利亚风格训练计划的力量举选手。所有人都告诉我，作为一名非用药选手，预期效果不会很好，我有可能受伤，甚至有人认为我疯了。但是事实上，那 12 周的训练周期是我目前为止最有效率的训练，我的总成绩在一个夏天内从 1575 磅提高到了 1714 磅。

不要误会，我不是在推荐你使用保加利亚风格的训练计划。我见过一些人用保加利亚计划获得了很好的成绩，我也见过很多人在计划周期只是勉强完成，效果也差强人意。作为一种训

练理念，保加利亚训练法肯定是有风险的，并且有可能不会给你带来付出的风险同等的回报。对于大部分人而言这并不是是一种可以健康维持的训练计划。举这个例子的目的在于，有些时候你需要跳出思维限制，勇于尝试变化。

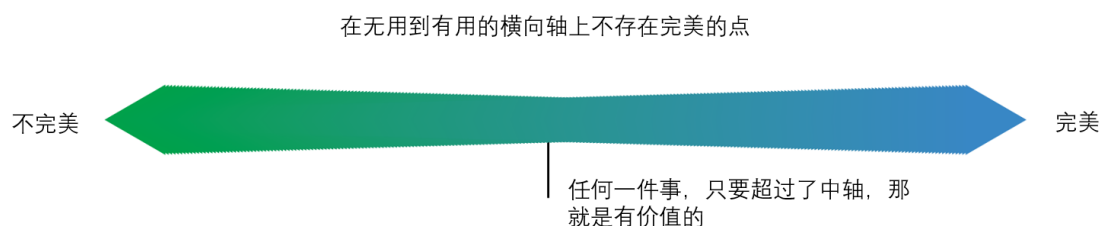
健力洗脑中心

最佳的训练？

我们之前说了那么多关于如何优化你的训练方法的内容，但是我现在要加一句：完美的训练方式是不存在的。你不可能找到百分之百适合你的方法。就算找到了，你又能怎么知道自己目前的方法是完美的？就算找到了，随着你身体状况的变化，之前最完美的方法会慢慢变得不那么完美了。

我们的确应该保持学习，更新知识。但是不要过度分析。不要成为那个每训练两周就换一套计划的人。最终，你只需要记得两点：第一，更高的训练量通常是进步的关键；第二，在自己的训练中尝试着测试自己，看看改变一些训练因素对于你的提高会有怎么样的影响。

就第一点而言，只要你在努力训练，那么你就不会与正确的方向背道而驰。而对于第二点来说，你需要坚持才能知道某种训练方式是否适合你。两周的时间远远不足让你弄明白某个计划对于你有没有用，你通常需要好几个月的训练才能确定自己提高与否。



你的训练、饮食、动作技术永远不会完美，因此就别过度分析了。当你最终因为追求完美折磨得自己精神崩溃时，你甚至还会毁掉现在已经有的一切，最可怕的是，当你决定全部推倒重来的时候，你会发现，每一块你精心挑选的砖块仍然没有搭建出心中完美的城堡。

这本书的主要目的之一就是避免让你跌入这个陷阱。读完这本书之后你应该对于饮食和训练有了比较好的理解。只要你能运用好这些原则，你就不会与你的目标南辕北辙。至于这本书没有提到的内容，对于训练影响远远没有你想象的那么大。

最好的训练计划不存在，最好的饮食也不存在。除此之外，还有一点：拿自己的先天条件和跟别人比也是浪费时间。

我们长大的时候，家长和老师都告诉我们：“只要努力，你做啥都行。”这句话真可谓大错特错。我还想努力成为 NBA 球星呢，可是我身高一米七五，蹲的重量再重弹跳能力也不行。我再怎么努力练习我也不可能成为 NBA 球星。

最终，你的目标是做好自己能做的。别总考虑要比别人强（或者比某一个人强），只要做更好的自己就可以了。把注意力放在力所能及的地方。

健力洗脑中心

结语

最后，希望你读完这本书能够有所收获。我希望当你阅读的时候，能有独立思考的空间，阅读后做到有所思。“我觉得这可能是对的，但是我不太清楚”或者“在看之前我就有类似的想法，但是我不知道怎么用语言表达”也或者是“天呐，我以前从没听过或者没这样子想过”。

就如我在前言中说的，书里没有那么多已经打包装好的内容供你直接使用，那是需要根据个人情况而设计的。市面上太多千篇一律的书展示了给某位大神制定的计划。但是我目的不在此，我希望通过这本书，你会更好地评价以后所接触到的文章，视频，或者是以后遇见的其他资源。最重要的是，我希望这本书解决一些你脑海中反复出现的问题，并可以开始培育思维的过程，不但知道原理，也能借此批判性地思考，做出决定，并运用它。

在这本书中，有不少引经据典。但是我没有一一给出参考文献。原因在于我发现大多数人没太大耐心像阅读学术论文那样通读全书。然而，书中说的大多数观点都有科学证据充分支持；据我所知，书中的观点目前并没有与主流科学研究背道而驰，至于小部分缺乏文献、理论支持的观点，也有我个人的运动经验在里面。那是我作为运动员和教练的经验，那些大部分观点也是我和许多教练说过的。如果你有什么想深入探讨的，欢迎发邮件交流。

Nuckols.Greg@gmail.com

健力洗脑中心