

为什么几乎天天去健身房撸铁，连续半年了还不见肌肉明显增长，难道增肌有什么秘诀？

可能是因为撸铁的方式有问题。

「健身」，是要讲求效率的。

如果自己盲目地练，不仅有可能事倍功半，甚至还可能对身体有损害。

因为互联网的便利，我们现在已经可以很轻易地搜索到一些训练计划，例如你在网上看到的增肌计划、明星计划、7 天分化计划之类的，但是选择这些训练计划时一定要慎重。

这里并不是抵触健美，相反，健美体系的很多理念以及对解剖学的应用真的很有指导意义。不过，千万不要轻易地去模仿，因为你不是运动员，你的训练水平和恢复速度限制了你的训练强度。

简单来说，你看到的那些很喜欢的大块头，他们在背后付出了很多时间雕琢自己的身体细节，甚至一周 40 小时都泡在健身房

里。我们普通人根本无法做到，而且就算你做到了，身体也不一定恢复得过来。

所以，在动作的选择上，需要更加谨慎。

安排更多的「复合动作」，把那些孤立发力的动作当作辅助，来快速提升你的训练效率。

「复合动作」是什么呢？简单来说就是需要你的全身肌群参与的动作，例如卧推、深蹲、硬拉、推举、划船和引体向上等。而孤立发力的动作是指那种单关节移动的动作，只针对一个局部肌肉群使用较小的重量来完成。而且训练原则要求尽可能不借助其他部分的帮助，例如二头弯举，你的大臂要始终保持稳定，并且夹紧身体，只有小臂在上下摆动，这样来达到肱二头肌孤立发力的效果。下一章的训练计划就安排了大量的复合动作。不要担心动作太难做，因为新手有新手的训练原则，你只要掌握最基本的技巧，想着去把杠铃移动起来就足够了。

而且，你也会在后面看到对复合动作的详细讲解。其中不会有复杂的运动学名词，内容全部来自我的经验分享。

如果你没有伤痛的历史，那么你就没有借口逃避。去做深蹲、硬拉、卧推，去推举，去做划船、负重引体向上，这些应该是你训练里的主要项目。之后才是那些锻炼手臂、肩膀的孤立锻炼项目。

假如你的训练计划是 70 分钟，那么复合动作要占 50 分钟，诸如手臂、肩膀等训练的孤立动作有 20 分钟就足够了。而且这样一点都不会影响你练出大围度的肌肉，练出撑爆袖管的手臂。

同样，对于女生而言，做更多的复合动作能够更快地帮助你塑造紧致的身材。腹肌真的不一定非要用仰卧起坐、卷腹才能练出来，复合动作同样可以。

好了，那咱们开始吧！

卧推

卧推，绝对是健身爱好者最喜欢的训练项目，你可以在健身房里看到空荡荡的深蹲架，但绝对看不到没有人的卧推凳。一个好的卧推，不仅仅练到了胸部，而且后背、核心、腿部、臀部，全部都要参与其中。

基本卧推动作



平躺在卧推凳上，双脚踩实，臀部、上背部紧贴凳子。手掌可以全握（闭握）或者半握（开握）。如果你对整个训练动作有非常好的控制力，可以选择使用半握来减少小臂的发力。但是，这可能会有受伤的危险。为了获得更好的控制力，可以采用全握。



2

视线平视卧推杠。在握杆的同时，想象自己用力去掰弯它，这样可以使肘部更加靠近身体，让肩关节和背阔肌处在发力的状态下，更加稳定地完成整个卧推动作。自然握距需要根据不同人的生理结构决定，理论上来说达到 1.6 倍肩宽是最佳的状态，通常比肩稍宽一点就行。



3

卧推时沉肩，杠铃下降，头部始终与卧推凳贴紧，大臂和身体保持舒适的角度，直到杠铃触胸时保证前臂与地面呈 90 度。不过有的人在训练时会出于一些发力习惯，视线始终冲着杠铃，导致杠铃下降时抬头。这属于一种牵张反射，也并不是非常大的问题。

卧推常见问题

Q1 我总听说卧推下放的时候卧推杠需要挨着乳头，是这样吗？



这个问题涉及卧推的运动轨迹问题。落点不一定非要有强制的标准。每个人的身体结构不同，手的长短、握距、起桥高度不同，这些不同都会影响下落的点，所以只能说多数人的落点会在乳头附近。不过，与其纠结落点的位置在哪里，不如去练习并矫正卧推的轨迹来保证每次的落点位置都差不多。

Q2 我在卧推的时候胸部没感觉，怎么办？

一些朋友在刚刚接触卧推时，经常会出现胸还没有发力手臂就先酸了，或者胳膊还没酸小臂却没力气、握不住杠铃了等情况。其实这些都是由于没有找到胸部的发力感的原因。

卧推时想要找到好的发力感，首要条件就是「稳定」。建议学会沉肩这个技术。你需要在出杠前将肩胛骨向内挤压来把肩部锁定。如图所示，想象自己的背部能够夹一根笔，以此来找到肩胛骨后缩的感觉。



Q3 卧推的时候大臂应该与躯干呈什么角度？



在卧推的时候，大臂与躯干只要保持舒适的角度就好。因为你在记录杠铃上下的轨迹时就能发现，如果你不是使用史密斯机器，普通卧推动作并不是标准的直上直下，而是略带一点倾斜角度。如果你刻意让手肘打开，大臂与身体呈 90 度，这会给肩部造成极大的压力，而且也不舒服。

Q4 卧推的时候腰部可不可以拱起？



卧推的时候，腰部是一定会拱起的，因为你需要在整个过程中让背部保持紧张，而腰部拱起的这个过程叫作「起桥」。力量举训练的爱好者，为了让整个动作完成得更有效率，会选择使用一些技术来让「桥」变得更大，以此来缩短做功距离。但是健美训练者则会适当地起一点桥，同时保证背部绷紧来完成整个动作。所以，不管是力量举还是健美，卧推都是一定要起桥的。

如上一页第 2 个图所示，我的后背在卧推凳上慢慢地拱起，从而起到夹紧背部、保持上半身紧绷的作用。这个技术就叫作起桥，属于在卧推动作里必须掌握的一个姿势。

Q5 卧推半程好还是全程好？

卧推全程还是半程是幅度的问题，全程就是卧推从伸直手臂到杠铃触胸，半程就是杠铃仅仅下放到大臂与地面水平的位置。我们不能单独用一个动作来评判另一个动作的好坏。关于半程好还是全程好，更应该看动作的选择以及你整个计划的安排。但是，如果你没办法完成 1.5 倍体重的停顿卧推，也就是保证杠铃下方在胸口的时候停留 1~2 秒再推起，那么真的不要纠结于半程好还是全程好，老老实实地降重量做全程的幅度来刺激胸肌。

Q6 有人在卧推的时候双脚离地，这样有什么好处吗？

在卧推的时候，我们的双脚是用来稳定整个动作轨迹的。如果双脚离地，那目的就是为了在不稳定的情况下完成对动作的训练，也就是加上了核心训练。但是，为什么有那么多可以锻炼核心的更好的办法，却偏要选择卧推时抬腿这个安全隐患很高的动作呢？

硬拉

基本硬拉动作

1

运动轨迹

首先，把杠铃放在你足中的正上方，杠铃的运动轨迹从侧面看应该是一条从你的足中出发的垂直线。





2

站距



找到自己的硬拉站距。双脚与髌同宽，比深蹲的站距低，两脚分开呈「10 点 10 分」的角度，让杠铃位于足中。你可以通过

原地起跳到下落来确定自己的自然站距，然后硬拉站距比这个站距要窄就对了。

3

抓握方法

手指与杆子贴近而不是手掌与杆子贴近，抓握距离与肩同宽。握法有点类似于从手指开始一点一点地「卷」起杠铃。

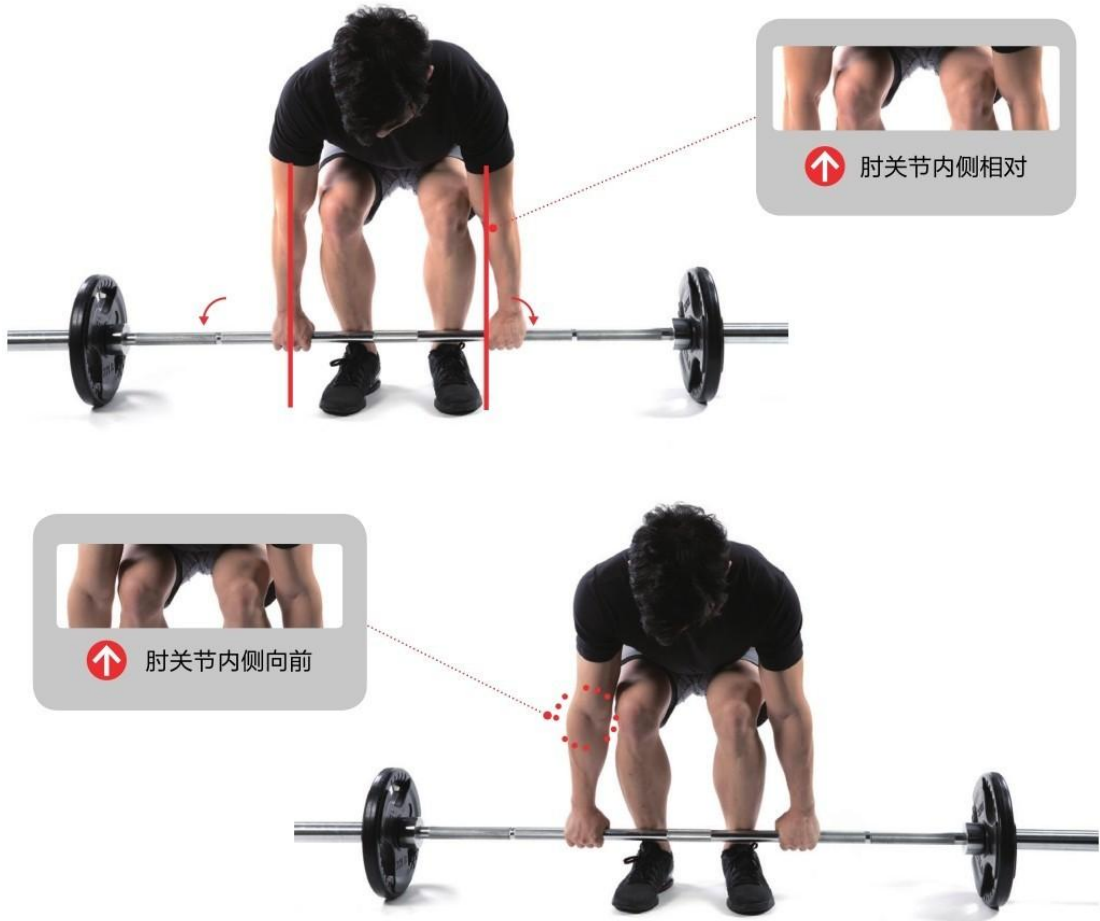
还有一种抓握方法，我称之为「常识性握法」，简单来说就是用手掌去直接抓握包裹杠铃。这样确实感觉舒服，但并不是很稳定，在拉起大重量时很容易脱手，所以并不推荐。

4

后背锁定

手臂从正面看垂直于杆子，侧面看略微有倾斜角度。肘部要在拉起杠铃之前锁定，并且注意在整个动作锁定之前都不要弯曲。你可以通过想象手臂 掰弯杠铃 这个技巧收紧上背部，这和收紧肩胛骨完全不一样。简单来说，你在卧推或者深蹲启动时用的技术——收紧肩胛骨稳定的技术（详见第 29 页），不要用在硬拉上。

下图是「掰弯」杠铃的技巧，你可以观察到方框里的部位发生了位置改变。这就是通过想象用手把杠铃掰弯的结果。



5

姿态





从侧面看，肩胛骨应该在你的足中前方，千万不要挤压它。目光看着前方地板，不要向上看或向下看。下背部处于中立位，脊椎自然地弯曲。启动位置的臀位有点类似半蹲，稍微高一点，但是千万不要与深蹲的臀位高度一样。

6

呼吸

你需要在拉起时用嘴进行深呼吸，直到肚子鼓起来；然后憋气拉起杠铃，放下杠铃，换气。

7

锁定



拉起杠铃的时候，不要咋呼着把杠铃拉起来。杠铃要与腿做对抗，如果你感觉像是在踩地板，那么就说明你做对了。缓缓拉起，过膝盖之后快速顶髋。下放的时候也是一样，先把髋部「推」回去，当杠铃过膝的时候再弯曲膝盖。不建议每个动作之间把杠铃砸到地板，靠反弹力拉起下一组。

髋部和膝盖锁定，千万不要顶腰。

硬拉的常见问题

Q1 我在硬拉的时候会出现龟背，怎么办？



上图是一个典型的「龟背」硬拉。我们可以从这扭扭捏捏的曲线中看出，这个人的椎间盘在杠铃的负荷下承受了太大的压力，失去了中立的脊椎位置。如果他坚持这么做的话，会大大提高椎间盘突出风险。

对此，我们可以从以下 3 点来改善。

- 拉伸你的股后肌群。
- 找一个让你的腰椎始终能保持稳定的重量。你可以通过旁人或者自己拍摄一个自己硬拉的视频，来观察不同重量下腰椎的曲

线是否出现变化，例如下后背拱起。

- 在你的硬拉计划里加入一些其他的元素，例如「早上好」、罗马尼亚硬拉来提高你的灵活性。

Q2 我在硬拉的时候下后背反弓，怎么办？

腰部在拉起杠铃的时候呈现一个弯弓形状，这种情况叫作「下后背反弓」，是比较典型的一种硬拉错误。

出现这种情况，是由于你在骨盆前倾的状态下进行硬拉，结果是不管你怎么进行动作，其实都会过度依赖四肢和后背，而且很难发力。

我建议你在日常训练结束的时候加入下面的几个动作。

- 凳上平板支撑（3 组，每组至力竭），详见第 75 页。
- 单腿臀桥（每侧 10 次，顶峰收缩 2 秒），详见第 76 页。
- 卧推凳髋部铰链（10 次），详见第 75 页

髋部铰链这个动作是重中之重，非常推荐。

Q3 硬拉启动的时候，臀位会有一瞬间的上升，怎么办？

伸髋启动力量不足，这个问题我以前就遇到过。你可以观看自己拍摄的侧面视频，如果在杠铃离开地面的时候臀部位置出现较大幅度的变化，就是我说的这个问题。一般这样的硬拉方式，会让你觉得硬拉结束之后腰部酸得难受。

造成这个问题的原因是：你在杠铃刚离地的时候就已经把腿伸直了，这样你的伸膝就没有在一个很好的时机内完成。

从杠铃离地到膝盖的距离，腿从弯曲到伸直（还是会有小幅度弯曲），然后伸髌，锁定（膝盖 + 髌部），完成动作。

Q4 硬拉的时候出现绕膝怎么办？

绕膝是指杠铃在拉起超过膝盖位置的时候，由于身体后侧过度紧张，导致从侧面来看杠铃的轨迹并不是直上直下的，而是在膝盖位置有一个类似绕着膝盖的弧度。

这个动作错误有点类似于你把杠铃拉起来的时候打到自己的膝盖。也有可能是因为杠铃下放的时候，直接沿着大腿下滑。

不管是哪个，都是错误的。

我简单地对你说说原因：

(1) 臀位太低；

(2) 杠铃紧贴小腿。

第一点，你可以尝试拍摄自己的对比视频，你会发现当你刻意把臀位放得很低时，膝盖就会非常靠前，你拉起来的时候就更容易卡到自己。

第二点，女生遇到的会多一些，男生相对还好。我们一直在强调把杠铃放在足中位，这其实不是一个很明确的位置。有些人喜欢穿着厚厚的运动裤硬拉，那么他在足中位拉时，杠铃可能

已经贴到小腿了。但是穿短裤硬拉的时候，足中位距离小腿还是有那么一点距离的。

姑娘们因为没有腿毛，会少一点参照。总之，足中位，再强调一遍啊。

Q5 硬拉的时候蹭破小腿怎么办？

我跟你讲，如果你出现这种情况，甚至是让自己的小腿出现刮伤了，恭喜你，你的硬拉终于入门了。

哎！千万别为了「入门」故意忍着刮啊！

深蹲

基本深蹲动作

1

双脚站立，比肩稍宽。你可以通过原地起跳落下来判断自己的自然站距，在深蹲的时候站距比这个宽一点即可。

两个脚尖向外，角度与钟表 10:05 时时针与分针的角度相同。抓住杠铃，握距根据蹲法的不同进行适当调整。如果你要蹲低杠位，那么抓握距离要比肩宽出一个拳头左右。如果是高杠位，则可以稍微窄一些。



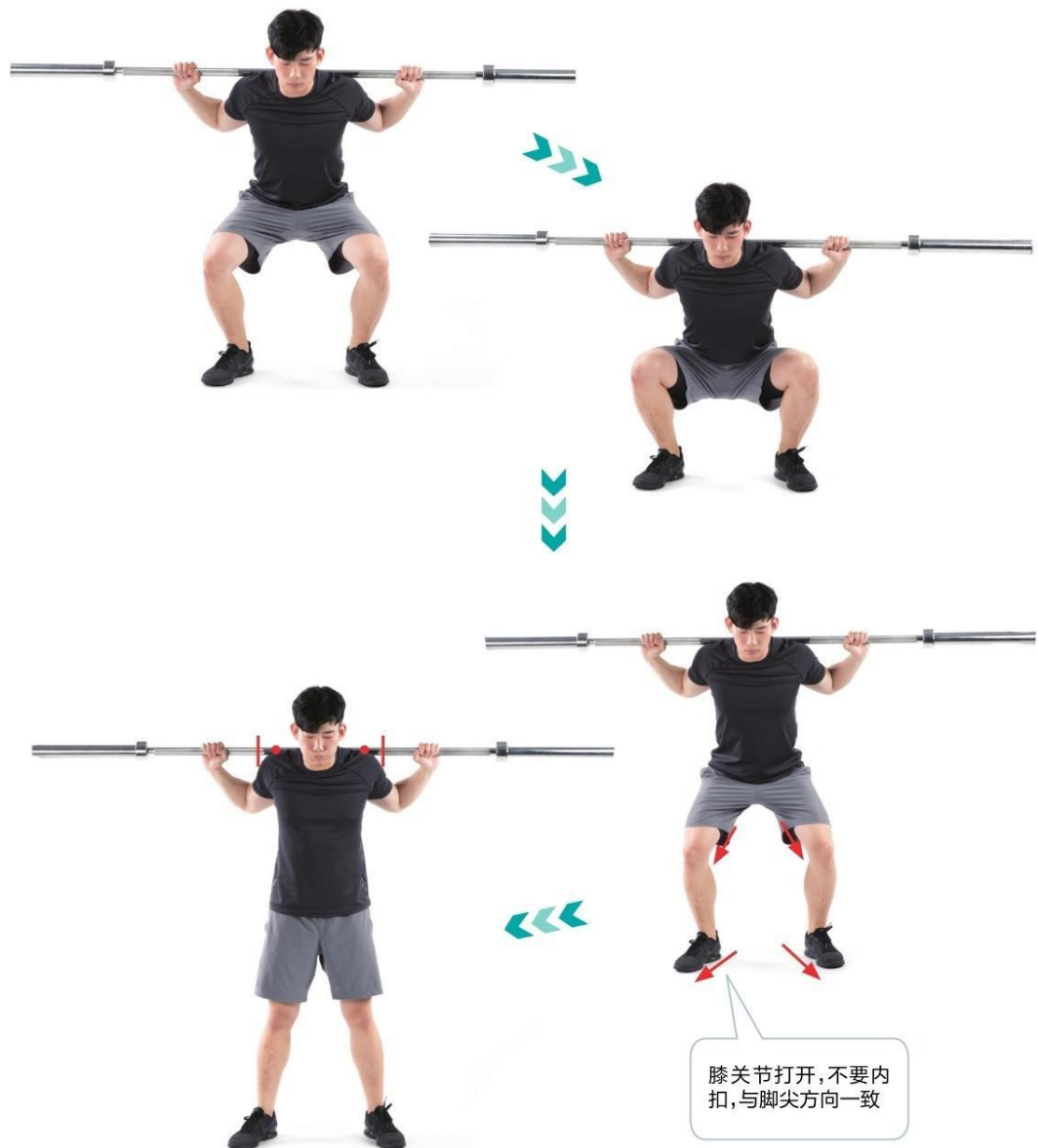
高杠位：杠铃贴在斜方肌上，可以左右蹭蹭来夹紧背部以保证上半身的稳定。稍微抬头，使用瓦式呼吸以保证腹内压的稳定。肘关节打开，肩胛骨向后收紧。

瓦式呼吸是一种比较高级的呼吸方法，需要你嘴巴吸气，在吸进去的同时鼓起肚子，感觉就像是这个气从嘴里直接到了肚子。然后闭上嘴，同时用力向外撑你的肚子，让肚子变硬。

2

下蹲时保持后背笔直，收紧小腹，让臀部从侧面看稍微翘起一点。

从底部起身的时候，重心稍微向后一点，膝关节和髋关节打开；膝盖不要内扣，与脚尖方向一致。





好的深蹲幅度应该保证髋关节平行线低于膝关节平行线。

深蹲的常见问题

Q1 杠铃高度设置过高

如果你的杠铃设置得太高，很可能导致你在出杠的时候要踮起脚尖。重量较轻的可能看不出区别，一旦重量上去了，甚至冲击极限，你很有可能会因为踮脚这个小动作连带着出现一系列的误差，最终导致受伤。

Q2 手腕过于弯曲

手腕之所以要求伸直，是因为在深蹲的时候手除了卡紧杠铃之外，不需要有别的作用。所以，外翻手腕承重，这在大负荷的

情况下非常危险。

Q3 深蹲时抬头

很多人喜欢在深蹲起身的时候抬头看天花板，他们会觉得这样好像更容易发力。这就有点偏向「经验科学」了：感觉好像是这样，但并没有理论依据。事实上，在深蹲的时候过度抬头，会让重心前移，使人失去平衡；更严重的，这种过度弯曲颈椎的行为可能会让你头晕。



Q4 「屁股眨眼」

「屁股眨眼」的英文是「butt wink」，是说深蹲在底端的时候由于骨盆位置发生了快速的变化，导致臀部看起来像在眨眼一样出现一个小幅度的上下移动。

严格来说，「屁股眨眼」只能算是骨盆在深蹲时发生的一个位置变化，并不能说存在这种情况就一定是有害的。导致它的原因也有很多，例如脚踝的柔韧性不足、核心肌群没有激活或者站距过窄。



Q5 深蹲时膝盖内扣

一些朋友刚刚接触深蹲的时候会存在这样的问题，就是起身时膝盖会不能控制地内扣。这样就导致膝盖本身处在一个非常不稳定的状态，在负重状态下持续做错误的蹲起动作，很可能加快膝盖的磨损，甚至导致膝关节受伤。那么如何避免出现这个问题呢？可以做做高脚杯深蹲练习（详见第 58 页）。

推举

基本推举动作

双脚自然站立，与髌同宽，也就是你原地起跳落下时候脚的宽度；脚尖稍微外展，觉得自然、舒服就行。

做推举这个复合动作，一定要保证重心落在足中的位置，这样才能更好地过顶支撑重量，训练到核心。

膝关节要锁死，有点像咱们军训的站军姿的感觉，被人踢了也要卡着不动。

我们在推的一瞬间，要有一个挺髌的动作，这是为了保证杠铃的轨迹保持竖直。起始动作，上半身要保证胸部、腰部挺起，有一个小幅度的曲线来调整挺髌带来的重心后移。

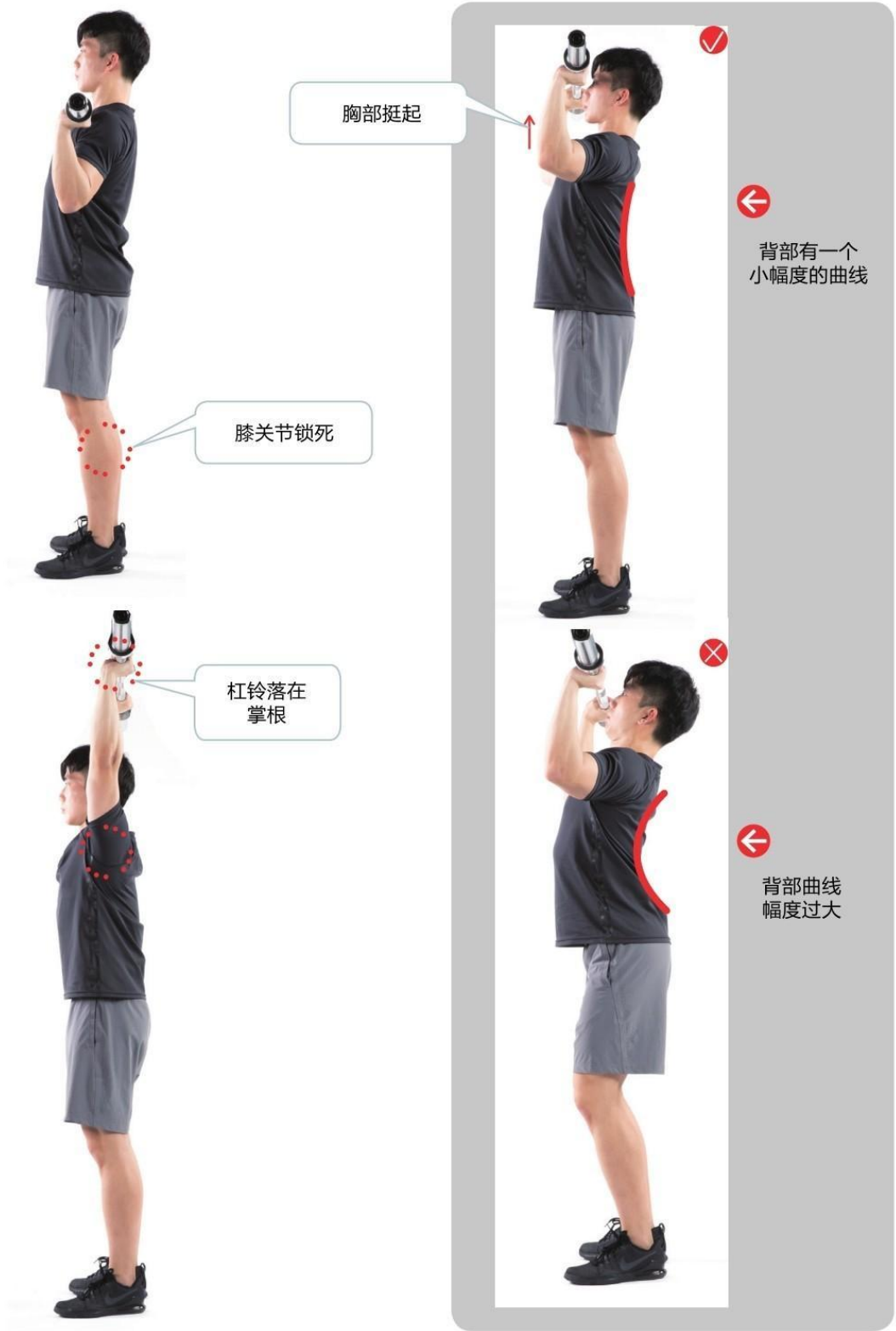
我想强调一下腰部的动作。很多人都会认为在做这种大重量训练的时候，腰部一定要保持笔直，这样可以对自己进行最大可能的保护。其实英文里管这个体态叫 rigid，我们要保证正常的

生理弯曲，而不是一味地水平。所以你在推动杠铃时候，更应该完成一个腰部挺起的动作，以此来保证正常的生理弯曲。

一个高高挺起的胸部，可以充分运用胸椎的灵活性来给我们的杠铃提供支撑。而在推的过程中，你会发现自己的胸部会慢慢从向后仰转变成中立位。

肩胛骨可以说是推举动作里最重要的一环了，你需要肩胛骨下沉来保证胸部的挺起，同时又要在推到顶端时用力耸肩来做动作的收尾，使斜方肌上束发力。

手腕要自然抓握，稍微向前旋转一下手腕，让杠铃落在掌根。



杠铃划船

背部肌群的发展不仅能够让你在视觉上显得更加魁梧，对于全身力量水平的提高也是有决定性作用的。由于很多练习背部肌群的动作属于多关节动作，所以在真正实施的时候，初学者很

容易出现「明明是练背，但是总觉得全身都练到了，反而背部最没有感觉」的情况。

基本杠铃划船

双手握距同肩宽，抓起杠铃，俯身，膝关节自然放松并微屈，吸气放下，呼气拉起。先收紧肩胛骨，展开双肩，带动手臂，双肘尽量贴住身体，拉起杠铃，身体不能上下晃动过大，收腹，锁腰，保持脊柱的正确生理曲度，将杠铃向腹部拉起，放下时送肩、伸展手臂，在放下杠铃的过程中必须控制住。

在做杠铃划船的时候有几个需要特别注意的点。

·如果你的握力不足，又不想降重量，那么可以尝试使用握力带。

·腿部和核心的稳定能够帮助你在划船过程中有更标准的站姿。

·整个动作过程中，你需要刻意收紧背部肌群，而手臂只是被顺便带到，不要主动弯曲手臂，不然更多的是练手臂了。

·如果因为重量过大不能控制，立即停止动作以防止受伤。



浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有

