

俯卧撑与深蹲：徒手健身的底牌

两个动作够不够，不够的部分拿什么补

Dennis

费曼式写法 · 由多个 AI 代理撰写与互相审校

导读

两个动作够不够，不够的部分拿什么补

先别急着趴下去做俯卧撑。先想一个更奇怪的问题：全世界那么多健身房、那么多军队、那么多健身 App，为什么第一节课教的永远是同一对组合？

这本书从这个问题出发，走了一条比想象中远的路。你会发现，俯卧撑和深蹲之所以从不退场，不是因为传统，而是因为它们恰好命中了人体这台机器最基本的两种用法——把东西推开，和把自己从折叠状态展开。你的每一天，从起床、上厕所到推门、搬箱子，都是这几个动作模式的排列组合。

然后事情变得更有意思了。拆开看，俯卧撑不只是一个「练胸」的动作，它一半在练上肢的推力，另一半在练核心把躯干锁成一块板；深蹲调动着人体最大的发动机，还顺便给你的骨骼和未来的自己存着钱。而练它们的真正收益，不是肌肉块——是一笔对抗时间的力量存款，和一套神经系统的技能。

但这本书不会只讲好话。中段我们会正面回答标题党们最爱吵的问题：这两个动作到底是不是必练（答案是：模式必练，动作可换）。然后揭它们的短——俯卧撑和深蹲合起来，也盖不住一个巨大的缺口：拉。只练前侧不练后侧的人，会被自己的肌肉慢慢拽成一只虾米。好在补这个洞不需要健身房，一张结实的桌子就行。

到最后一章，所有的零件会拼成一张一周就能跑起来的最小计划：推、拉、腿、核心，各就各位，十五分钟起步。

这本书适合这样的人：不打算练成健美海报，但想知道每天花的那二十分钟到底买到了什么；不想背解剖名词，但想知道自己的身体是怎么运作的。读完它，下次再有人告诉你「某某动作必练」，你会自动追问那句关键的话——必练的是这个动作，还是它背后的模式？

能从第一章按顺序读最好；如果急着知道答案，第六章和第十章可以插队。每一章都能单独站住，合起来是一条线。现在，可以趴下了。

第一章 · 为什么全世界的第一节健身课都是这两个动作

随便走进世界上任何一个健身房、任何一堂新兵训练课、任何一份「在家也能练」的健身计划，你大概率会在第一行看到同一对组合：俯卧撑和深蹲。军队用它考核新兵，体育老师用它惩罚迟到的学生，监狱里的犯人用它打发时间，健身 App 把它放在新手计划的第一天。

这看起来像是约定俗成，甚至像某种懒得思考的惯性。但如果只是惯性，早就该有人换掉它了——健身行业每三年就要炒红一个新名词，从摇摆铃到战绳到筋膜枪，什么都轮番上过头条，唯独这两个土得掉渣的动作从来没下过牌桌。

这不是因为大家守旧。是因为这两个动作恰好踩中了人体这台机器最基本的两种用法。

先问一个更根本的问题：你的身体平时都在干嘛

把一天的录像快进一遍，你会发现自己的身体翻来覆去只做几类事：把东西从胸前**推**出去（推门、推购物车、从地上把自己撑起来），把东西朝身体**拉**过来（开门、拎箱子、抱孩子），蹲下再站起来（坐下、起立、上厕所），弯腰从地上捡东西，以及走路——一种不断换脚的重心转移。

健身圈管这个叫动作模式——大白话说，就是不管具体干什么活，身体发力的基本招式就那么几招。肌肉有六百多块，但招式只有六七种：推、拉、蹲、髋铰链（弯腰撅臀那个动作）、负重行走、旋转。你这一辈子搬过的所有东西、爬过的所有楼梯，都是这几招的排列组合。

大白话

大白话：学健身动作不像背英语单词，更像学骑自行车——你学会的是「骑」这个模式，换一辆车不用重学。俯卧撑和深蹲教给你的，是「推」和「蹲」这两个模式的标准版。

现在答案就浮出水面了。俯卧撑是「水平推」这个模式最干净的版本：趴在地上，把地球推开。深蹲是「蹲起」这个模式最干净的版本：扛起自己的全部体重，折叠再展开。它们不是

随便被选中的两个动作，它们是几万个可能动作里，用最简形式命中最高频模式的两个。

为什么偏偏是「最简形式」这么重要

这里有一个反直觉的地方：一个动作作用的肌肉越多，它反而越「简单」——不是练起来轻松，而是它对身体来说更「自然」。

反例是健身房里那些固定轨道器械，比如坐姿推胸机。它把椅子、靠背、轨道全给你安排好，你只负责往前推一根杆。看起来省力，但它把发力路线锁死了，你的身体学不到「怎么协调地完成一次推」，只学到「怎么推这根杆」。而且它还替你做了稳定的工作——你甚至不需要控制身体不晃。

俯卧撑反过来。没有任何轨道，你的手、肩、躯干、胯、脚踝全在参与：胸和手臂负责推，腹部和腰负责不让身体塌成一张弓，腿负责支撑后半截。一个动作，把半个身体串成了一条链。深蹲同理：从脚踝到髋部，人体最大的几块肌肉——臀部、大腿前侧、大腿后侧——全得协同工作，核心还得稳住上半身。

用工程的话说：这两个动作的信噪比极高——每一次重复，几乎不浪费任何一点努力在与目标无关的地方。用健身圈的话说，它们是复合动作——一次调用多个关节、多块肌肉的动作，跟只动一个关节的「孤立动作」（比如坐着弯举哑铃练胳膊）相对。

那对新手意味着什么

意味着你的第一节课不需要从认识六百块肌肉开始，只需要从两个模式开始。推和蹲练熟了，身体就有了一个底座：推门更稳，从矮沙发里站起来不费劲，搬一箱矿泉水不会闪着腰。这些收益跟「练出胸肌」无关，它是身体操作系统层面的升级。

这也正是这本书要带你走完的路线。我们会先钻进俯卧撑和深蹲内部，看清楚每一次推起、每一次蹲起里到底发生了什么（第二、三章）；然后问日常健身到底图什么（第四章）、徒手训练没有杠铃怎么进步（第五章）；接着正面回答那个标题党问题——这两个动作到底是不是必练（第六章）；再直面它们练不到的地方，把「拉」和其他几个关键动作补上（第七到九章）；最后把所有东西拼成一张一周就能跑起来的计划表（第十章）。

读完全书，你应该能回答一个贯穿始终的问题：**徒手健身，练的到底是什么？**先剧透一半：练的不是肌肉，是模式。肌肉只是模式练对之后附赠的奖品。

第二章 · 俯卧撑：一条从手到脚的链子

俯卧撑看起来是健身世界里最没有秘密的动作——趴下，撑起，趴下，撑起。但如果你把一个俯卧撑放慢到十倍速，一帧一帧看，会发现它是一整套精密的协作：三条肌肉链依次点火，还有一整条躯干在拼命「什么都不做」。

这一章我们就干一件事：把一个俯卧撑彻底拆开。看清楚它在练什么，你才知道它为什么值，以及自己有没有白练。

谁在出力：一条从手掌到指尖的链

主角是胸大肌——胸口那块扇形的大肌肉，它的工作是把上臂往身体前方收。撑起的那一下，主要是它在把地球推开。但胸大肌有两个不能缺的帮手：一个是三角肌前束——肩膀前侧那块，负责把手臂往前上方送；另一个是肱三头肌——大臂后侧那条，负责把弯曲的手肘伸直。

这三块肌肉的分工，可以用一个类比：胸大肌是发动机，三角肌前束是传动系统的前段，肱三头肌是最后一段执行杆。发动机再好，传动断了也没用。这就是为什么很多人俯卧撑做到后来，胳膊先酸——三头肌这条「执行杆」通常是三块里最细的，它先力竭，整个动作就停了。

大白话

大白话：俯卧撑先累的往往是胳膊而不是胸，这不是你胸不行，是链条上最细的那环先断了。继续练，最细的环会被迫变粗，整条链随之变强。

真正的隐藏主角：那块「什么都不做」的躯干

现在看俯卧撑的另一半。把手和脚之间那一段身体——从肩到脚踝——在标准俯卧撑里应该是一条笔直的板子。维持这条板子不塌、不翘，靠的是核心肌群——环绕腰腹的一圈肌肉，像一条天然的腰带，负责把上半身和下半身箍成一个整体。

这是俯卧撑最容易被低估的价值。做一个俯卧撑，你的腹肌承受的考验约等于做了一个动态的平板支撑：身体越放平、越接近地面，重力就越想把你的腰拽下去，核心就越得使劲顶着。很多人腰塌着做、屁股翘着做，胸和胳膊照样能完成动作，但核心这一半的训练量就被悄悄跳过了。

所以一个诚实的说法是：**俯卧撑一半练上肢的推力，一半练核心的稳定**。这也解释了第一章那句话——它不是一个「胸肌动作」，它是一条从手到脚的链。链上任何一环松掉，动作都还在，但训练已经漏了。

手放哪、肘朝哪：小事其实是大事

手的位置决定了三块主力怎么分账。手放得比肩宽，胸大肌承担的比例上升，三头肌负担减轻；手收窄到肩宽以内，天平倒向三头肌——这就是「窄距俯卧撑更练胳膊」的原理，不是玄学，是杠杆变了。

手肘的方向则关系到肩膀的安全。手肘完全向外打开、和身体成九十度，肩关节会被拧到一个容易夹挤的位置，长年这么练，肩膀前侧容易出毛病。更稳妥的做法是让手肘斜向后收，和身体呈大约四十五度——想像你在用腋窝夹两张纸。这个角度下肩关节最从容，胸肌的发力也一点不少。

还有一个新手最常踩的坑：幅度。半程俯卧撑——身体只下去一点点就起来——像是给自己偷偷开了简单模式。标准的做法是胸口接近地面再推起，全程控制。十次全程的价值，大过二十次半程。

它到底给你什么

把这一章收拢成一句话：俯卧撑练的是「水平推」这个模式的标准版——胸、肩前束、三头协同把东西推离身体，同时核心把躯干锁成一块板。这个能力搬到生活里，就是推门、推购物车、摔倒时伸手撑地那一下、从地板上和浴缸里把自己撑起来。

顺便说一个让人舒服的事实：标准俯卧撑里，你撑起的大约是自身体重的百分之六十五到七十。对一个七十公斤的人来说，每次撑起约等于推起四十五公斤——并不比健身房里卧推一根空杠铃杆少多少。地板就是最诚实的杠铃。

第三章·深蹲：人体最大的发动机

如果俯卧撑是「一条链」，深蹲就是「一台发动机」——而且是人体里排量最大的那台。健身圈叫它「动作之王」，这个名号不是恭维，是有解剖学依据的：深蹲一次调动的肌肉总量，超过几乎所有你能想到的其他动作。

这一章照旧拆给你看：谁在出力，为什么它特殊，以及关于它的那些流言（「深蹲伤膝盖」）是真是假。

蹲下去的那一下，发生了什么

先从最日常的画面说起：从椅子上站起来。这就是一次深蹲。你前倾身体，重心移到脚上，然后两块人体最大的肌肉同时点火——臀大肌，臀部那块人体单块体积最大的肌肉，负责把折叠的髋关节打开；股四头肌，大腿前侧那一大块，负责把弯曲的膝盖伸直。髋和膝像两个联动的铰链，一起展开，你就站起来了。

深蹲就是把这个动作从「一次」变成「几十次」，并且去掉椅子的帮忙。参与的还不止这两块主角：大腿后侧的腘绳肌负责控制下蹲的速度和稳定膝盖，腹部和下背的核心负责让上半身不晃，连小腿都在默默稳定脚踝。粗算下来，一次标准深蹲把人体下半身的肌肉几乎一网打尽，还捎上了核心。

大白话

大白话：俯卧撑是一次调用上半身，深蹲是一次调用下半身加核心。这两个动作合起来，除了「拉」，几乎把全身主要肌群都点了一遍名——这就是它们成为默认组合的解剖学原因。

为什么它被叫「动作之王」

大，有大的好处。肌肉量大的动作，训练时的能量消耗大，训练后身体的修复工程也大。一次认真的深蹲练习之后，身体要调动的修复资源是练二头肌弯举没法比的。对想改善整体体能、控制体重的人来说，这意味着同样二十分钟，花在深蹲上的「性价比」明显更高。

还有一层更隐蔽的价值：骨骼。骨头和肌肉一样，是用进废退的组织——它受到的压力越大，就越倾向于把自己建得更致密。深蹲让髋部、脊柱、膝盖这些承重的骨骼规律地承受负荷，这正是刺激骨密度维持的那种信号。人到中年后骨量自然流失，而「规律地扛住体重做蹲起」是对冲这件事最便宜的手段之一。

所以对日常健身而言，深蹲的作用可以概括成一句话：**它保住的是「站起来」的能力**。这个能力年轻时毫无存在感，却是老年生活质量的分水岭——能不能自己从马桶上站起来、从地上爬起来，很大程度上取决于下肢和臀部还剩多少力量储备。深蹲就是往这个账户里存钱。

「深蹲伤膝盖」：一个需要拆开的流言

这是关于深蹲流传最广的说法，值得认真拆。真相分两层：

第一，对健康膝盖来说，姿势合理的深蹲不但不伤膝，反而是膝盖最好的「保养品」之一。膝关节和软骨没有直接的血管供血，它们靠关节液的挤压循环来获取营养——规律地、可控地屈伸膝盖，恰恰在促进这个循环。股四头肌变强之后，还替膝关节分担了相当一部分冲击力。

第二，确实有伤膝的蹲法，问题出在姿势而不在动作本身。最常见的一个是下蹲时膝盖内扣——两条腿像括号一样往里夹，这会把膝关节拧向一个它没设计好要承受的剪切方向。纠正是全程想着「把膝盖朝脚尖的方向推开」。另一个是踮着脚后跟蹲，重心全压在前脚掌上，膝盖被迫顶到很靠前的位置代偿。脚跟踩实，重心落在整个脚掌上，膝盖的压力立刻合理得多。

大白话

大白话：深蹲不背伤膝盖的锅，错误的深蹲姿势才背。脚跟踩实、膝盖对齐脚尖、蹲到自己能控制的深度——做到这三条，深蹲就是膝盖的朋友。

至于「膝盖不能超过脚尖」这条健身房戒律，近年已经被运动科学基本证伪：蹲得深时膝盖越过脚尖是自然的力学结果，硬要膝盖不越线，反而会把压力转嫁给腰和髋。真正要紧的是重心在脚上、动作受控，而不是膝盖和脚尖相对位置。

蹲多深算够

标准的参考线是大腿至少蹲到与地面平行——也就是髌关节略低于膝盖的位置。到这个深度，臀大肌才真正被充分调用；只浅浅蹲一半的「四分之一蹲」，大部分活都压在大腿前侧和膝盖上，事倍功半。当然，深度以「腰不弓、脚跟不离地」为前提，达不到就先蹲到能做到的最深处，慢慢往下拓。

到这里，「推」和「蹲」这两块基石都拆完了。下一章我们退后一步，回答一个更根本的问题：在日常健身里，练这两个动作，图得到底是什么。

第四章 · 日常健身里，它们真正在练什么

前两章我们把俯卧撑和深蹲拆到了零件级别。这一章要退后一步，回答一个更容易被跳过的问题：对一个不打算比赛、不打算练成肌肉海报的普通人来说，日常练这两个动作，到底图什么？

答案说出来可能有点平淡：**图的主要是「不失效」，其次才是「变强」**。但这个平淡的答案背后，有一条多数人没意识到的曲线。

力量是一笔会偷偷贬值的存款

三十岁之后，人的肌肉量平均每十年流失百分之三到八；六十岁之后，这个速度还会加快，医学上叫肌少症——大白话说，就是肌肉被时间悄悄抽走，先是拧瓶盖费劲，再是提米袋费劲，最后是起身费劲。这个过程安静得可怕：它不疼不痒，等你察觉的时候，账户往往已经亏空了不少。

关键在于，力量这种存款，只能靠「用」来续存，没有任何其他替代品——没有药、没有保健品能替你签合同。而俯卧撑和深蹲恰好是针对账户里最大的两笔资产（上肢推力、下肢蹲起力）的定期存款计划。它们在日常健身里的第一重作用，是对抗这条贬值曲线。

大白话

大白话：练俯卧撑和深蹲，本质上是在跟时间对赌。时间每年从你身上抽走一点力量，你每周往回去存一点。谁勤快，谁的老年就更自由。

力量是一种技能，不只是块头

第二重作用更隐蔽：练这两个动作，练的不只是肌肉，还有神经肌肉协调——大脑指挥多块肌肉按正确的顺序、正确的时机协同发力的能力。

这解释了新手期一个经典现象：刚开始练的前六到八周，力量涨得飞快，但肌肉围度几乎没变。变强的主要不是你多了肌肉，而是你的神经系统学会了更高效地调用已有的肌肉——更

多肌纤维被同时招募，各肌肉之间的配合更顺。力量在相当程度上是一种「技能」，跟骑车、游泳一样，练的是神经系统。

这就是为什么练标准动作比练多更重要。每一次姿势正确的俯卧撑，都是一次给神经系统的正确示范；每一次塌腰撅臀的凑合，都是在教神经系统一套错误的程序。前者越练越省力，后者越练越跑偏——很多「练了很久没效果」的人，问题就出在这。

日常健身的收益清单，其实长这样

把前两重作用合起来，一个普通人每周练几次俯卧撑和深蹲，能期待什么？按时间顺序，大致是：

- **几周内**：动作变顺，起身、搬东西、爬楼明显省力。这是神经适应，来得最快。
- **几个月**：肌肉量和力量实质增长，体态改善（核心强了，含胸驼背会减轻），静息代谢略有抬升——同样躺着，肌肉多的人烧的热量更多。
- **以年计**：骨密度、血糖调节能力、胰岛素敏感性的改善开始累积。大肌肉群的规律收缩是人体处理血糖的主力渠道之一，这也是力量训练和糖尿病预防相关的机制。
- **以十年计**：和同龄人拉开差距的不是身材，是功能——能不能自己剪脚趾甲、从地上捡东西、旅行时把自己的箱子举上行李架。

注意这张清单上几乎没有出现「胸肌变大」这类词。那是副产品。日常健身的主产品是功能性力量——能迁移到真实生活里的力量，而不是只能在健身房特定器械上表演的力量。俯卧撑和深蹲之所以是基石，正因为它们练出来的力量几乎百分之百可迁移：你练的动作，就是生活本身的动作。

那「图好看」的部分呢

诚实地说：也会来，只是慢，而且徒手训练有天花板。肌肉增长需要持续加码的挑战，体重这个「砝码」是固定的，练到一定水平后，单靠标准俯卧撑和深蹲就不够刺激了——这正是下一章要解决的问题：没有杠铃，怎么让动作不断变难。

但在谈「加码」之前，先把这一章的结论压实：日常练俯卧撑和深蹲，你是在同时维护三样东西——对抗肌肉流失的存款、神经系统的技能、以及未来几十年的生活自理能力。这三样东西的共同点是无聊、缓慢、离不开重复。它们也正是所有「值得练」的事情的共同特征。

第五章 · 没有杠铃，怎么变难

健身房里进步的方式一目了然：这周推四十公斤，下周推四十二公斤半。重量就是进度条。徒手训练没有这个进度条——你的体重短期内是常数，俯卧撑永远是俯卧撑。于是很多人练了几个月就觉得「卡住了」，然后得出一个错误结论：徒手健身练不出名堂。

真相是：徒手训练不是不能加码，而是加码的方式不在「重量」这个旋钮上。这一章讲清楚徒手训练的全部旋钮。

先记住唯一的原则：渐进超负荷

所有力量进步背后只有一条原理：渐进超负荷——给身体一个比它习惯的稍大一点的挑战，身体适应后再把挑战调大一点，如此往复。身体是个很精明的老板：你给它多少活，它就只备多少料。活不增加，料就不增加。

杠铃训练把这条原理简化成了「加重量」一个旋钮，所以显得直观。徒手训练的旋钮其实更多，只是藏得深。一共有五个，按顺手程度排列：

旋钮一：次数和组数（最明显，也最先撞墙）

从一次做五个俯卧撑进步到一次做二十个，这就是渐进超负荷，简单直接。但这个旋钮有个天花板：次数加到二十、三十以后，你练的越来越偏向肌肉耐力——肌肉长时间反复工作的能力，而力量和围度的增长会慢慢停滞。次数旋钮适合新手期的头几个月，之后就得动别的旋钮。

旋钮二：杠杆——徒手训练的靈魂

这是徒手训练真正精妙的地方。同一个俯卧撑，调整身体姿势就改变了杠杆，等效于换了重量：

- **推墙俯卧撑**：站着推墙，身体越直越轻——这是膝盖手术病人都能做的难度。
- **上斜俯卧撑**：手撑在桌子或床沿上，身体倾斜，撑起约一半体重。
- **标准俯卧撑**：撑起约百分之六十五到七十的体重（第二章那个数字）。

- **下斜俯卧撑**：脚垫高到椅子或沙发上，重心前移，肩膀和胸上沿的负担明显加重。
- **击掌俯卧撑、单臂俯卧撑**：杠杆和稳定的极限挑战——能标准做一个单臂俯卧撑的人，上肢推力在任何健身房都不丢人。

深蹲同样有一整条阶梯：扶着桌子半蹲 → 标准深蹲 → 保加利亚分腿蹲（后脚搭在椅子上，前腿几乎独自承担全部体重）→ 箭步蹲跳 → 终极目标单腿深蹲（pistol squat，一条腿完全蹲下再站起来，对力量、平衡、柔韧都是大考）。从推墙到单臂，从半蹲到单腿，这条阶梯够绝大多数人爬好几年。

大白话

大白话：徒手训练调重量不靠铁片，靠姿势。把脚垫高一点、把手收窄一点、从双腿换成单腿——每拧一下，等效于加了五公斤。体重是固定的，但体重怎么压在你身上，是可以设计的。

旋钮三：节奏——慢就是重

同一个动作，用三秒钟蹲下去和用一秒钟掉下去，是两种完全不同的训练。放慢动作（尤其是放下的那一段）会增加张力下时间——肌肉在负重状态下工作的总时长。快速借助惯性完成的次数，身体其实「偷了懒」；慢速受控的版本把这部分懒全揪了出来。做不动更多次数时，先把每次做慢，常常有惊喜。

旋钮四：休息密度

同样的总训练量，组间休息从三分钟缩到一分钟，强度明显上升。这个旋钮对心肺和代谢的压力更大，适合时间紧、想兼顾心肺的人。代价是力量刺激会打折扣——所以它是调味料，不是主菜。

旋钮五：动作质量

最后一个旋钮最不像旋钮：把动作做得更标准。更深的幅度、更稳的躯干、更完整的停顿——每一个都是实打实的加码。很多人以为自己「能做三十个俯卧撑」，按全程、慢速、停顿的标准重做，可能十五个就到位了。这不叫退步，这叫终于把秤校准了。

把五个旋钮串起来

实战中的用法很简单：先用姿势（杠杆旋钮）选定一个「标准做八到十二次就力竭」的难度；然后用次数旋钮慢慢加，加到十五次左右；再把姿势调难一档，回到八次重新爬。节奏和质量旋钮全程参与，密度旋钮看时间松紧。

这套系统给了徒手训练一个常被低估的优点：它几乎永远有新一级台阶。健身房的力量架有尽头，而从推墙俯卧撑到单臂俯卧撑、从扶桌半蹲到单腿深蹲这条路上，大部分人一辈子也走不到头。理解了这一点，第六章那个问题——这两个动作到底是不是必练——才有了诚实回答的基础。

第六章 · 必练吗：一个诚实的回答

铺垫了五章，终于到正面回答的时候：徒手健身，俯卧撑和深蹲是不是必练？

诚实的回答是三句话：「推」和「蹲」这两个动作模式，必练；俯卧撑和深蹲这两个具体动作，是最好用的载体，但不是唯一的载体；对少数人来说，它们甚至是不合适的载体。下面逐句展开。

第一句：模式必练

这是没有商量余地的一半。回到第一章的清单：人一天的生活就是推、拉、蹲、弯腰、走这几招的排列组合。一套徒手训练如果缺了水平推或下肢蹲起中的任何一个，身体就会有一块功能无人维护——就像给车做保养却永远不查刹车。

而「推」和「蹲」的训练里，俯卧撑和深蹲的地位确实特殊：它们对场地和装备的要求是零，难度阶梯完整（第五章的五个旋钮全能拧），参与肌肉多，动作模式和生活动作几乎完全重合。在「徒手」这个约束条件下，你很难再设计出比它们更优的默认答案。这就是为什么全世界的教练不约而同——不是他们抄来抄去，是这道题的解真的收敛。

第二句：载体可换

但是——必练的是模式，不是这两个动作本身。如果你有健身房，水平推可以用卧推、哑铃推举来完成，蹲可以用杠铃深蹲、腿举来完成，模式一样被覆盖。「必练俯卧撑」的说法，只在「徒手」这个前提下成立；跳出这个前提，它只是众多合格载体里性价比最高的那个。

即便在徒手条件下，载体也有替代空间。手腕有伤的人，俯卧撑可以换成拳握撑（用拳面着地，手腕保持中立）或者干脆用上斜角度减轻腕部压力；膝盖有旧伤的人，深蹲可以换成坐到椅子再站起的「箱式蹲」，幅度可控、随时可以坐回去。模式留下了，动作让路了——这是健身里非常重要的一种思维方式：**盯住模式，对动作宽容。**

大白话：「必练」指的是「你的训练里必须有人在推、有人在蹲」这个岗位必须有人上岗，不是点名俯卧撑和深蹲这两个员工永不许换。岗位不能撤，员工可以换。

第三句：对谁不合适

还有几类人，标准俯卧撑和深蹲不但不是必练，还应该主动绕开或改造：

- **腕管综合征或手腕伤未愈者**：手掌撑地的角度对手腕压力很大，先用拳握撑、俯卧撑支架，或先做推墙版本。
- **肩关节有未确诊疼痛者**：俯卧撑对肩前侧有负荷，先查明原因再决定练不练、练什么角度。
- **严重膝关节伤病者**：深蹲要在康复师指导下改造幅度，有时甚至先练直腿抬高这类孤立动作打底。
- **完全零基础且体重较大者**：直接标准深蹲可能力不从心，从扶桌半蹲、坐姿站起开始，一样是练这个模式。

这张清单想说明的不是「这两个动作危险」，恰恰相反：它们的标准版适合绝大多数人，但「必练」从来不意味着「不做任何调整地硬练」。模式是刚性的，动作的执行方式是弹性的。

为什么这个问题会被问错

「俯卧撑和深蹲是不是必练」这个问题之所以容易被争成两派，是因为两边把不同层面的事混在一起吵。一派说「必练」，指的是模式——这对；另一派说「不必」，指的是具体动作可以替换——这也对。一旦把「模式」和「载体」分开，争议就消失了。

这也是理解所有健身建议的一把钥匙：任何「某某动作必练」的说法，先追问一句——必练的是这个动作，还是它背后的模式？十有八九，答案是后者。而模式层面真正的必练清单，比两个动作要长——俯卧撑和深蹲只覆盖了「推」和「蹲」，那份清单上还有一个巨大的缺口：拉。这就是下一章要揭的短。

第七章·这两个动作练不到的地方

上一章的结论听起来很圆满：推和蹲练到位，身体就有了底座。但这里有一个俯卧撑和深蹲合起来也填不上的洞，而且是徒手训练里最容易被忽略的洞——**拉**。

不信你翻回第一章那份清单：推门是推，但开门是拉；放下箱子靠腿，但把箱子从地上拎起来，启动的那一下靠的是背和手臂的拉力。俯卧撑练的是把东西从胸前推出去，而人体还需要一个完全相反的能力：把东西往身体上拉回来。这两个动作加起来，覆盖不了它。

为什么徒手训练特别容易缺「拉」

这不是巧合，是有物理原因的。推和蹲这两个动作，阻力都来自同一个东西——地球的重力压在你身上，你要做的是把它顶开。地板提供了支点，你自己的体重提供了负荷，徒手就够了。

拉不一样。要练「把东西拉向自己」，你需要一个在你上方或前方的、能抓住且能承力的东西——单杠、桌子沿、绳子。重力此时帮不上忙，它只会把你往下拽，而你需要一个支点把自己往上拽。**徒手训练里，拉的装备门槛最低，但不为零。**这就是它最容易被「明天再说」的原因：俯卧撑和深蹲趴下就做，拉的动作好歹要找根杆。

于是无数人的徒手计划长这样：俯卧撑、深蹲、卷腹——推、蹲、再加一个练腹肌正面的动作。全身前侧练得热火朝天，整个背面无人问津。

只练前侧会发生什么

人体的前侧和后侧是一对互相制衡的系统。胸前侧的肌肉把肩膀往前拉，背部的肌肉把肩膀往后拽回来，健康体态是两边拔河势均力敌的结果。长期只练俯卧撑不练拉，等于只给前侧那队增援：胸和肩前侧越来越紧、越来越强，背部相对越来越弱，肩膀被持续往前拽——这就是健身圈说的圆肩，肩膀向前向内扣、上背驼起的那种体态。

更要命的是，现代人的日常生活本来就在强化前侧：一天八小时对着电脑和手机，手臂永远在身前，背永远在被拉长。生活已经给前侧加了班，训练再只练前侧，是雪上加霜。肩前侧的疼痛、颈肩的僵硬、上半身的体态垮塌，很多都能追到这个失衡上。

大白话：只练俯卧撑不练拉，就像只给一辆车升级油门从不保养刹车——能跑，但越跑越歪。前面强了后面弱，人会被自己的肌肉拽成一只虾米。

后链：下半身的同款缺口

上半身的缺口是拉，下半身还有一个同款的：后链——从小腿、大腿后侧、臀部到腰背这一条身体背面的动力链。

深蹲主要调用大腿前侧的股四头肌和臀部，对大腿后侧和下背的刺激是间接的。而真正强化后链的动作模式叫髋铰链——大白话说，就是「屁股往后坐、躯干往前倾」的那个发力方式，你搬地上重物时正确姿势用的就是它。它对应的力量训练动作是硬拉，而硬拉几乎无法纯徒手复制——你得有重物可拉才行。

徒手条件下后链不至于完全空白——臀桥这类动作能补上一部分（第九章详谈）——但要承认：这是徒手训练第二个真实的短板。好消息是它没拉那么致命，因为走路、爬楼、蹲起都在日常地调用后链；坏消息是久坐人群的后链恰恰是最僵弱的，日常调用远远不够。

缺口清单

把这一章收拢成一张俯卧撑加深蹲的「覆盖不到清单」：

- **水平拉和垂直拉**——划船类和引体类动作负责的整个中上背、背阔肌、肱二头肌。缺口程度：严重，必须专门补。
- **髋铰链与后链**——硬拉类动作负责的大腿后侧、臀、下背。缺口程度：中等，臀桥能补大半。
- **核心的抗屈曲之外能力**——俯卧撑练了核心「不让腰塌」，但「不让腰被往后扳」（比如头顶举重物时）需要专门的训练。缺口程度：轻，可顺手补。

这份清单就是后面两章的施工图：第八章先解决最严重的那个——没有单杠，怎么把「拉」补回来；第九章再处理剩下的洞。

第八章·补上拉力：引体向上和它的平民替代品

第七章留下了一个作业：拉的缺口必须补，但它偏偏是徒手训练里唯一「装备门槛不为零」的部分。这一章就是来拆这道门槛的。结论先说：**引体向上是拉的最优解，但你家的一张餐桌，就能顶掉它的百分之八十。**

为什么引体向上是拉的标准答案

在健身房，练拉有一整排器械：高位下拉、坐姿划船、杠铃划船。徒手世界里，这些动作的对应物只有一个王：引体向上——双手抓住单杠，把整个身体从悬垂拉到下巴过杠。

它的地位来自和深蹲同样的逻辑：一次调用整条链。背阔肌——后背那两片人体上半身最大的肌肉，从脊柱一直连到上臂，是拉起身体的主力；大臂前侧的肱二头肌负责屈肘；前臂和握力负责让你挂得住；核心负责让晃动的身体稳住。从下往上，一条链全在干活。

但引体向上有一个残酷的事实：对多数不运动的人来说，它太难了——多数人一个标准引体都做不了。这不丢人，它本来就是一个高级动作。好消息是，和俯卧撑一样，它也有一整条难度阶梯，而且阶梯的最低一级，在你家餐桌底下。

平民替代品一号：桌下划船

找一张结实稳固、不会翻的桌子，躺到桌子底下，双手抓住桌沿，身体绷直、脚跟撑地，然后把胸口拉向桌沿。这就是桌下划船（也叫澳大利亚引体、反向划船）——水平方向的拉，练的正是引体向上的同一批肌肉：背阔肌、中背的菱形肌和斜方肌中下部、肱二头肌，外加核心。

它的妙处在于难度完全可调：身体越平（脚越远伸）、桌沿越低，拉起的体重比例越大，越难；屈膝、身体立一些，就越轻。觉得地面太矮，把脚垫到凳子上，难度立刻升级。这一条阶梯，从办公室久坐族一路能爬到接近引体向上的水平。

没有合适的桌子？找两个等高、稳固的椅子或凳子，中间架一根结实的扫把杆或拖把杆，人躺在下面抓着杆做划船——原理完全一样。安全第一：任何支撑物，先用双手全力压一压、

拽一拽，确认纹丝不动再躺下去。

平民替代品二号：门上单杠与公园

如果想要真正的引体向上，最便宜的方案是门上单杠——卡在门框上、靠摩擦力和结构承重的那种，几十块钱，不用打孔。买之前量好自家门框的厚度和材质（实心木门框才稳妥），装好后先做悬垂测试再正式用。

一分不花的方案是公园：大多数小区的健身器材区都有单杠或天梯。天梯（一格一格横杆那种）还能做屈膝水平划船，比桌下划船更舒服。

有了杠之后，照样从阶梯底部爬：先做悬垂——就吊在杠上不动，练握力和肩膀的稳定，能吊三十秒再谈下一步；然后做离心引体——踩凳子直接到「下巴过杠」的位置，然后用五秒钟慢慢下放自己。离心阶段肌肉承受的负荷比拉起阶段大，是通往第一个引体向上公认最快的路。能控制下放五到八秒做五组，第一个标准引体就不远了。

大白话

大白话：做不了引体向上，不代表练不了引体向上。吊着、慢慢放，就已经在练了——就像还不起全款可以先还按揭，肌肉的适应不挑剔你怎么付款。

为什么这一块不能省

所有替代品可以降级，但「拉」这个模式不能缺席。原因回到第七章：现代人的生活在狂练前侧（手机、电脑、方向盘），训练再不补后侧，前后失衡只会加速。拉是所有徒手动作里对久坐人群「矫正价值」最高的那一类——它把被拽向前的肩膀拉回中立位，强化支撑脊柱的肌肉。

实操上有个简单的配比口诀：**拉的总量至少要和推的总量打平**。做了三组俯卧撑，就配三组划船或引体阶梯动作。推和拉像天平两端，长期偏任何一端，体态都会替你记账。

至此，推、蹲、拉三大件齐了。下一章补上最后几个洞：后链、单腿、核心的专门训练——这几个动作练完，你的徒手工具箱就真正完整了。

第九章 · 还值得多练的另外几个动作

推、蹲、拉三大件就位之后，工具箱还差几件专用工具。这一章挑四个动作，每个都对应着俯卧撑和深蹲漏掉的一个具体的洞。选它们的标准很苛刻：零装备或近乎零装备、补的洞别人补不了、难度阶梯完整。落选的热门动作（卷腹、波比跳）为什么落选，章末一并交代。

弓步蹲：把「双腿」拆成「单腿」

深蹲有一个隐蔽的盲区：两条腿一起做，强的腿会悄悄替弱的腿多出力，你很难察觉。而生活里大量动作是单腿主导的——走路、爬楼、跨台阶，每一步都是一条腿短暂支撑全身。

弓步蹲就是把这个盲区照亮的动作：向前迈一大步，前后腿同时下蹲，前腿大腿蹲到接近水平，再蹬地收回。它一次暴露了双腿的力量差，同时训练着深蹲练不到的另一件事——动态平衡：在一个不断移动的、狭窄的支点面上控制身体不晃。

它也是深蹲最好的难度过渡：标准深蹲轻松做二十次以上时，与其继续堆次数，不如升级成弓步蹲——每条腿承担的负荷接近翻倍，等效于不借任何器械就把深蹲「加了重量」。做完一组换腿时那种后腿发软的感觉，就是它在工作。

臀桥：后链的徒手急救包

第七章说过，徒手最难补的是髋铰链和后链。臀桥是这条短板上性价比最高的补丁：仰卧、屈膝、脚踩地，然后把髋部往天花板顶，直到肩到膝成一条直线，顶端停一秒，收紧臀部，再慢慢放下。

它直接训练的正是深蹲照顾不周的臀大肌和腘绳肌，而且动作模式就是「髋的展开」——和硬拉同一个铰链方向，只是负荷从铁块换成了体重。对久坐人群，它还带一个附赠功能：把被坐姿长期拉长的臀部肌肉重新激活。很多人第一次认真做臀桥时会惊讶地发现，自己「找不到臀部发力的感觉」——这本身就是诊断结果。

标准臀桥做轻松了，把一条腿抬起来做单腿臀桥，难度立刻翻倍。

平板支撑：把俯卧撑的隐藏价值单独练

第二章说过，俯卧撑一半是核心训练。平板支撑就是把那一半单独拿出来：前臂撑地，身体成一条直线，然后——什么都不做。恰恰是这个「什么都不做」最难：重力一直在拽你的腰，核心要持续对抗它。

这类训练叫抗伸展训练——练的不是让脊柱动起来，而是让它在受力时纹丝不动。这和卷腹（让脊柱反复弯起来）是根本不同的两种核心能力，而现代运动科学更倾向前者：脊柱在生活里需要的首要能力不是「能弯腰」，而是「该不动的时候稳得住」——搬东西、抱孩子、被人撞一下，全靠这个稳。

时间标准别贪：动作不变形的前提下，三十到六十秒一组就够。能稳两分钟以后，加难度靠姿势（抬一条腿、侧平板），不靠继续堆时间。

死虫：核心的另一半，躺着的协调课

最后一个动作名字怪但极有用：死虫——仰卧，双臂指向天花板，双腿抬起屈膝九十度，然后缓慢地把对侧的手臂和腿向地面放（左臂右腿同时），腰全程贴紧地面，再收回换边。

它练的是核心最精细的那层能力：四肢在动、躯干纹丝不动。这正是「力量从腿传到手臂」的中间环节——你推一个重箱子时，力从脚起、经躯干、到手臂，躯干松了，力就在中间漏掉。死虫的难度刻度天然存在：腰一离地就是超纲，能放多低、多慢，全看你的核心够不够格。它是本章四个动作里最不像「训练」的，但对腰最友好、对协调要求最高。

为什么名单里没有卷腹和波比跳

落选也值得说一句。**卷腹**落选不是因为它没用，而是因为它练的（脊柱屈曲）在现代生活已经过量——我们一天弯腰驼背的时间够多了，核心训练应该优先补「稳」而不是「弯」。**波比跳**落选是因为它是心肺工具而非力量工具：它确实高效地让你喘，但对「推、拉、蹲」任何一个模式的力量刺激都不够深，气喘吁吁不等于练到位。想练心肺，出门快走、爬楼、跳绳都更直接。

大白话

大白话：本章四个动作 + 前面的俯卧撑、深蹲、划船/引体，七个动作覆盖全身。工具箱到此完整——不求多，求每个洞都有人堵。

第十章 · 拼成一周：最小可行的徒手计划

零件到上一章就全齐了：俯卧撑（推）、深蹲（蹲）、划船或引体（拉）、弓步蹲（单腿）、臀桥（后链）、平板支撑和死虫（核心）。最后一章只剩一件事：把它们拼成一张明天就能开始、且能一直跑下去的计划。

一张最小可行的周计划

对绝大多数「想健康地动起来」的人，下面这张表就够了。每周三次，隔天练（比如一、三、五），每次二十到三十分钟：

- **深蹲**：3 组 × 8-15 次（轻松做到 15 就升级成弓步蹲，每腿 8-12 次）
- **俯卧撑**：3 组 × 接近力竭（做不到标准就推桌沿的上斜版）
- **划船**（桌下划船或引体阶梯）：3 组 × 接近力竭——记住第八章的配比，拉不缺席
- **臀桥**：2 组 × 12-15 次
- **平板支撑**：2 组 × 30-60 秒，或者死虫 2 组 × 每侧 6-8 次

每组之间休息一到两分钟。所谓「接近力竭」，是留一到两次的余力就停——动作开始变形之前停。进步规则沿用第五章：某个动作能轻松完成上限次数，下次就把它调难一档，回到八次重新爬。

大白话

大白话：这张表的唯一要求是别断。练两周就精通动作模式，练两个月开始看到体态变化，练两年你会和同龄人活在不同的身体里。

为什么隔天练，而不是天天练

这是新手最常犯的错，值得专门拆。肌肉在训练时并没有变强——训练是破坏，是下单；变强发生在训练后的二十四到七十二小时里，身体调用蛋白质和休息把肌肉修复得比原来更强一点，这叫超量恢复。天天练同一块肌肉，等于货还没到就连着下新单，修复永远追不上破坏，进步反而停滞，还叠加上疲劳和伤痛。

所以「隔天」不是偷懒，是训练的一部分。休息日可以散步、拉伸、做轻度活动，但同一肌群的力量训练要给它留出修复窗口。睡眠同理：肌肉修复的主力时段在深睡眠，练得再狠、天天熬到两点，效果照样大打折扣。

多久见效：一张诚实的时间表

- **第 1-2 周**：肌肉酸痛明显（正常，几天就过），动作从别扭变顺。力量已有增长——主要是第四章说的神经适应，镜子还看不出来。
- **第 4-8 周**：次数明显上涨，日常起身、搬东西省力，别人可能先注意到你站姿变了。
- **第 3-6 个月**：肌肉围度和体态出现可见变化，体重秤不一定动，但衣服会说实话。
- **一年以后**：差距不在照片里，在体检报告和生活自由度里。

任何告诉你「两周出腹肌」的说法，卖给你的都不是健身，是焦虑。真实的时间表慢得多，也稳得多。

最后，几个绕开的坑

坑一：只堆次数，不调难度。能做三十个俯卧撑后还在做三十个俯卧撑——这是原地踏步最隐蔽的形式。次数一到上限就升级姿势，第五章的旋钮不是选修课。

坑二：跳过「拉」。全书用了两章讲它，因为现实中它最容易被跳过。再强调一次：推拉一比一，缺的账体态会讨回来。

坑三：热身和疼痛混为一谈。训练前用五分钟活动关节、做几个轻松版本的动作热身。训练中区分两种感觉：肌肉的灼烧和酸胀是工作信号，关节里的刺痛、锐痛是停工信号——前者可以坚持，后者立刻停，别用意志力压过去。

坑四：追求完美的计划，代替不完美的执行。每周练三次、动作不太标准、时长不到三十分钟的普通人，一年后的状态碾压收藏了四十套完美计划但一套没跑完的人。这本书的七个动作 + 一张三练的周表，已经站在「够用」这条线的右边很远处。

收个尾

回到开头那个贯穿全书的问题：徒手健身，练的到底是什么？现在可以给完整答案了——练的是人体最基本的几个动作模式，用渐进超负荷让它们持续变难，并确保推、拉、蹲、后

链、核心没有一个缺席。俯卧撑和深蹲是这条路上最好的两块敲门砖，但记住第六章那句话：岗位不能撤，员工可以换。

剩下的就是趴下去，做第一个。地面随时都在。

俯卧撑与深蹲：徒手健身的底牌 · Dennis