

篮球专项力量训练手册 · v5

176cm / 70kg · 骨盆前倾 + 驼背 · 深蹲受限 + 膝内扣 · 复训第三个月 · 12:00 中午训练

一、你的力量画像

把你已知的数据按体重倍数摆在一起，结论非常清晰：

动作	当前水平	相对体重	评价
罗马尼亚硬拉	最好 PR 110 kg	约 1.57 倍	良好以上
保加利亚分腿蹲	双手各 20kg × 10	额外 0.57 倍	良好以上
引体向上	辅助 21kg，约拉起 49kg	0.70 倍	明显偏弱
哑铃卧推	单只 14kg × 10 × 4 停训前 PR 单只 16kg	合计 0.40 倍	明显偏弱
杠铃深蹲	受限于骨盆翻转，练得少	—	需重建模式

一个非常清晰的模式：你的髋主导动作很强，凡是需要"脊柱负重 + 膝主导"或"上肢拉推"的都偏弱。

- **强**：硬拉 1.57 倍体重、保加利亚蹲额外 0.57 倍 —— 都是髋主导
- **受限**：深蹲 —— 膝主导 + 脊柱负重，你的骨盆前倾正好卡在这个模式上
- **弱**：卧推 0.40 倍、引体 0.70 倍 —— 上肢两条线都不行

这个分布和你"上半身瘦、喜欢练腿"的实际情况完全吻合。它决定了接下来的重点：**上肢要实打实加容量；下肢不缺力量，缺的是不受限的表达方式。**

v4 的四处修正：① 深蹲从杠铃后蹲**正式改为箱式深蹲**（此前只是备选），并给出屁股眨眼与膝内扣的完整处理方案；② 考虑到你**停训三个月**，所有上肢起始重量整体下调；③ 卧推起始从原先估的 18-20kg **下调到 15-16kg**，贴合你今天 14kg×10 的实际水平；④ 新增第七章「复训期特别注意事项」。

二、体态矫正

先说清楚一件事：以下调整基于体态矫正的常规训练学做法。骨盆前倾的成因每个人不同（有些是结构性的，有些是习惯性的），如果训练中腰部出现**尖锐疼痛、麻木或放射痛**，不要硬扛，去找康复师做个评估。普通的肌肉酸胀是正常的。

骨盆前倾 + 驼背：问题出在哪

这两个问题经常成对出现，本质上是同一个模式的两端：

- **骨盆前倾（下交叉）** —— 髋屈肌和腰部竖脊肌**过紧**，臀部、腘绳肌、腹部（尤其下腹）**过弱**。结果骨盆被"拽"成前倾，腰椎曲度过大。
- **驼背（上交叉）** —— 胸肌和肩前侧**过紧**，中下斜方肌、菱形肌、深层颈屈肌**过弱**。结果肩胛被拉向前、胸椎伸不直。

专题一：深蹲的屁股眨眼与腰酸

这不是柔韧性差，也不是核心不够。骨盆前倾的人**站立时骨盆已经前倾到位**，下蹲过程中可用的"行程"比别人少。蹲到某个深度时，髋关节到达活动极限，骨盆被迫向后翻转来"挤出"更多深度——这就是屁股眨眼（butt wink）。此时腰椎处于屈曲状态还在负重，椎间盘承受剪切力，**这就是你腰酸的来源**。

所以靠"多拉伸"或"练核心"都解决不了，要靠**改变深度、站位和技术**：

措施	具体做法	作用
① 限定深度 最重要	只在 能保持骨盆中立的范围内 蹲。宁可蹲浅一点，也不要代偿换取深度	用代偿换来的深度是有害的深度。在正确范围内训练，效果远好过超出范围
② 箱式深蹲 第 1 天主项	身后放一个箱子，坐下即止。 起始箱高让大腿略高于水平 ，每周试着降 2-3cm，一旦出现骨盆翻转就退回上一档	箱子是 物理深度限制器 ——骨盆没有机会翻转。坐下的张力释放也让你重新启动时需要真正发力，对起跳反而有益
③ 调整站位	脚跟垫杠铃片 + 站距略宽 + 脚尖外展 30-45°	三者都是在给髋关节挤出更多空间，推迟翻转的出现
④ 高脚杯深蹲 作为教具	抱一只哑铃在胸前，3×10，轻重量	负重在前会让躯干自然直立、 腰椎剪切力极小 ，最容易学会"肋骨下沉 + 骨盆中立"的感觉。先在他身上找到正确姿势，再迁移到箱蹲

关于将来要不要回到自由深蹲：等箱式深蹲能在大腿平行高度全程无翻转之后再说（大约第 5-8 周）。**如果真要回去，优先用低杠位**（杠放在肩胛冈下方）——它让躯干前倾更多、髋参与更多，对你的体型和腿长比高杠友好得多。

专题二：膝盖内扣

和上面同源：骨盆前倾会带动髋关节内旋倾向，再加上**臀中肌相对不足**，膝盖就在负重时被拉向内侧。这个问题必须在训练中解决，否则所有深蹲类和落地动作都在强化错误模式。

措施	做法
膝盖套迷你弹力带 最有效的即时干预	把一条迷你弹力带套在 膝盖上方 ，做深蹲、臀桥、箱蹲时 全程主动把膝推向弹力带方向 。它提供实时的触觉反馈，是你当下就需要的东西
减小深度	下降到"不出现内扣"的那个点就停。一旦膝盖开始往里掉，这一组就到此为止
侧卧蚌式	加入热身，每侧 15 次。直接练臀中肌
已有动作继续保留	哥萨克蹲、哥本哈根侧平板、弹力带侧向行走——这三样对冠状面髋的贡献不能省
落地口令	所有跳跃落地， 膝盖必须对准第二三脚趾的方向

专题三：站姿肩上推举怎么加回来

你说得对，这是个非常好的动作——少数能同时练到肩、三头、上胸，还要求全身刚性传导的复合动作。**不需要永久取消，只是要先把控制能力建立起来再请它回来。**

先肯定一点：你会主动夹臀，这已经超过大多数人。但光夹臀还不够——很多人夹了臀，**肋骨却往上翻**，腰椎照样处在过伸状态。完整的口令是三个连在一起：**肋骨下沉 → 骨盆后倾 → 夹臀**。下次先"呼一口气把肋骨沉下去"，再去夹臀，你会感觉腰明显松下来。

三阶段回归路径（第 5 周开始）

阶段	时间	做法	通过标准
阶段 1	第 5-6 周	前后分腿站姿 + 单臂哑铃推举 3×8/侧	做完 肩和三头酸，腰不酸 ；侧面看腰椎曲度没变大
阶段 2	第 7-8 周	前后分腿站姿 + 双侧哑铃推举 3×8	同上，且能全程保持肋骨不翻
阶段 3	第 9 周起	回到标准双脚平行站姿推举 3×6-8	不达标就退回阶段 2

自检方法：用手机**侧对着拍一组视频**，看推到顶端时腰椎曲度有没有变大、肋骨有没有翘起来。肉眼在现场察觉不到，视频一看便知。每两周拍一次对照。

其余动作的调整

动作	调整做法	原因
杠铃臀桥	前 2 周 只做地板臀桥 （自重或抱 16kg 哑铃），顶端停 2 秒。做对 8 次再上杠铃	臀桥是练骨盆前倾最好的动作，但也是最容易练错的——不夹臀就变成"用腰顶"
罗马尼亚硬拉	加口令 " 站直即止，不要后仰 "。若顶端腰酸，改成架上硬拉或减重 10%	你的强项动作，末端过度挺腰是最常见的代偿
负重行走	优先做单侧 Suitcase Carry 。双侧版本做的时候肋骨下沉、骨盆后倾	单侧负重直接练抗侧屈；双侧大重量会加大腰椎压缩负荷
引体向上	悬挂时 " 骨盆后倾、卷尾骨、收腹 "	悬垂状态下最容易塌腰悬挂，练不到背也伤腰
哑铃卧推	保留，但 每组之间做一次胸肌拉伸	胸肌紧张是圆肩的主因之一，卧推会加剧它，必须在组间对冲
跳箱与所有落地	加口令 " 肋骨下沉、臀略后坐、膝盖对准脚尖 "	挺腰崩腹、膝内扣的落地是腰椎和膝盖的双重负担

一个反直觉的点：腘绳肌不要狂拉。骨盆前倾的人腘绳肌往往是"被拉长的无力"，再去拉伸只会让骨盆更不稳。正确做法是**强化**——所以计划里的北欧挺 / 滑垫收腿比拉伸重要得多。真正该拉伸的是**髂屈肌**。

每天必做的矫正模块

训练前（8 分钟，并入热身）

动作	安排	要点
仰卧骨盆后倾练习 Pelvic Tilt	10 次	仰卧屈膝，腰贴地把骨盆往后卷、再放松。 建立"骨盆中立"的本体感觉 ，后面所有动作都靠它
猫牛式	10 次	活动胸椎与腰椎分段控制
四足位穿针引线 Thread the Needle	每侧 8 次	胸椎旋转。驼背的人胸椎转不动，肩膀会代偿
死虫式	每侧 10 次	既是核心激活，也是骨盆前倾矫正——全程腰不能离地
侧卧蚌式 针对膝内扣	每侧 15 次	膝盖上方套迷你弹力带，脚跟并拢膝盖打开。直接激活臀中肌

训练后（15 分钟，这是全课最不能省的部分）

动作	安排	要点
跪姿髂屈肌拉伸	每侧 60 秒 × 2 轮	矫正骨盆前倾的头号动作 。弓步跪下后先 骨盆后倾 + 夹紧后侧臀 ，再向前送髌。没有这个"后倾"前提，拉的就是腰不是髌
门框胸肌拉伸	每侧 60 秒	矫正驼背的头号动作 。手扶门框肘略高于肩，身体前倾
靠墙天使 Wall Angel	10 次	背贴墙、手臂贴墙上下滑动
下巴后缩 Chin Tuck	10 次	针对驼背常伴的头前伸
仰卧 90/90 膈肌呼吸	10 次	仰卧屈膝脚放凳上，吸气让腹部和侧腰一起扩张。 恢复腹内压是维持骨盆中立的基础 ，睡前可再做一组

两个训练外的习惯，效果可能比训练本身还大：① 你白天久坐——髂屈肌每坐一小时就更紧一分，**设个提醒每小时站起来 2 分钟**；② 睡前花 3 分钟做"仰卧骨盆后倾 + 膈肌呼吸"，这是重建骨盆中立位最快的方式。

三、四天训练日

时间预算按 12:10 开始、13:45 结束 排，最后留午饭时间。

下肢 A 第 1 天 · 蹲模式重建 + 髋主导力量

净训练 75 分钟 · 这一天的技术要求高于重量要求

主项 A 已从"杠铃后蹲"正式改为"箱式深蹲"。在你能在大腿平行高度做到**全程骨盆不翻转、膝盖不内扣**之前，不要回到自由深蹲。重量先不重要，模式对了重量会很快回来。

爆发力启动

动作	组×次	要点
跳箱 Box Jump	4 × 3	每组结束 走下箱子 不要跳下。落地要"软"， 肋骨下沉、臀略后坐、膝盖对准脚尖 。只要落地出现 膝内扣 ，这一组立刻结束。间歇 90 秒
杠铃 / 六角杠 Jump Shrug 跳跃耸肩	4 × 3 30-40% 1RM	高翻的安全替代版：不用接杠，只做爆发性耸肩 + 垫脚。追求速度而非重量，杠铃离体即止，组间歇 2 分钟

主项力量

动作	组×次	要点
A 箱式深蹲 Box Squat 替代杠铃后蹲	4 × 5 起始 50-60kg	身后放箱子， 起始箱高让大腿略高于水平。膝盖上方套迷你弹力带并全程撑开 。脚跟垫杠铃片、站距略宽、脚尖外展 30-45°。屁股轻触即起， 坐下和起身全程骨盆不许翻转 。每周试着降箱 2-3cm，一旦翻转就退回上一档
B 罗马尼亚硬拉	3 × 8 起始 85kg	你的强项。髋向正后方推、杠贴腿下滑到小腿中段。 顶端站直即止，绝不后仰 。用助力带
C 保加利亚分腿蹲	3 × 8 / 侧 双手各 20kg	保持现在的 40kg 不减重，改为 提高动作标准 ：身体微前倾让臀部参与、下沉 3 秒控制离心、次数从 10 降到 8。 下蹲时膝盖也不许内扣

辅助

动作	组×次	要点
高脚杯深蹲 Goblet Squat 深蹲模式的教具	3 × 10 20-24kg	抱一只哑铃在胸前，用它来练习"肋骨下沉 + 骨盆中立 + 膝不外翻"。 这里的重量不重要，姿势才重要 。找到感觉后迁移到箱蹲
站姿杠铃提踵	3 × 12	踝关节蹬伸是每一次起跳的最后一下。顶端停 1 秒，全幅度下沉
单腿提踵	2 × 10 / 侧	对照左右腿差异，弱侧多做一组
单手提重物行走 Suitcase Carry	3 × 20 米 / 侧	身体不许向持重那侧歪，肋骨下沉。练抗侧屈 + 握力

收尾（15 分钟，必做）

- 跪姿髂屈肌拉伸 60 秒/侧 × 2 轮 ★
- 股四头拉伸 30 秒/侧
- 臀肌拉伸 30 秒/侧
- 靠墙天使 10 次
- 骨盆后倾呼吸 10 次

上肢推

第 2 天 · 推、旋转对抗与肩健康

净训练 70 分钟 · 你最需要投入的一天

卧推重量已按你今天 14kg×10×4 的水平下调。改为 单只 15-16kg 做 8 次——从 10 次降到 8 次、控制更严，等于把强度提了一档但不过分。恢复到停训前的 16kg 应该很快，之后的进步空间才是重点。

爆发力启动

动作	组×次	要点
药球旋转侧抛 Rotational Throw	4 × 3 / 侧	本计划最有转移效果的动作之一。 篮球里所有大的发力——转身过人、对抗后收球、长传——都是"地面→髌→躯干旋转→末端"。侧对墙站立，髌带躯干旋转把球砸向墙面，追求速度不是重量。间歇 2 分钟
弹力带抗阻俯卧撑 或击掌俯卧撑	3 × 4	推的爆发力版本，手离地那一刻速度最大化

主项力量

动作	组×次	要点
A 哑铃卧推	4 × 8 起始单只 15-16kg	第 1-2 周做 8-10 次堆容量，第 3 周降到 6-8 次提强度。手肘约 45°。 每组之间做一次胸肌门框拉伸 ，对冲圆肩
B 半跪姿单臂地雷推举 Half-kneeling Landmine Press	3 × 8 / 侧	这一两个月里它 暂时顶替 站姿肩上推举。半跪姿让坐骨落地， 腰椎无法代偿 。等控制建立后，站姿推举按第二章三阶段回归
C 上斜哑铃卧推 30°	3 × 8-10	练胸上部和锁骨段，视觉上最能解决"上半身瘦"的区域

第 5 周起在这一天追加一个动作：站姿肩上推举。按阶段 1 → 2 → 3 推进，先做 3 组把模式养回来，不要急着加重。

辅助与肩健康

动作	组×次	要点
绳索面拉 Face Pull	3 × 15	驼背矫正的关键动作。 拉到末端时刻意肩外旋、收紧肩胛。一周做两次，把它当保险
哑铃侧平举	3 × 12-15	决定肩膀宽度，对你"视觉上不瘦"的价值超过它的力学价值。宁轻勿借力
反向飞鸟 / YTWL	2 × 15	后束 + 肩袖，与你原来的 YTWL 一脉相承
绳索三头下压	3 × 12	三头是"出手"与"篮下顶人"的最后一环

核心（对抗专项）

动作	组×次	要点
帕洛夫推举 Pallof Press	3 × 10 / 侧	你原来的黄金动作，保留。顶端加 2 秒对抗停顿
健腹轮 / 杠铃卷腹 Rollout	3 × 8	抗伸展——空中对抗被撞还能维持姿势靠它。 推出去时腰不许塌 ，做不到就只推一半幅度
单手提重物行走	2 × 20 米 / 侧	抗侧屈 + 握力

收尾（15 分钟，必做）

- 门框胸肌拉伸 60 秒/侧 ★
- 靠墙天使 10 次 ★
- 下巴后缩 10 次
- 髂屈肌拉伸 60 秒/侧

下肢 B 第 3 天 · 单侧、冠状面、落地与变向

净训练 70 分钟 · 直接决定你敢不敢急停、能不能干净地完成变向

这一天对你的**膝内扣**最重要——冠状面的髌力量不足是内扣的主要成因，而这里全是冠状面和单侧动作。**每个动作的膝关节都要对准第二三脚趾。**

爆发力启动（A、B 隔周轮换）

动作	组×次	要点
A 滑板侧跳 Skater Bound	3 × 4 / 侧	模仿横向第一步蹬地和对抗后的变向。追求横向距离， 落地稳住 1 秒 ，膝盖不许内塌
B 障碍架 Hop + Stick	3 × 3 / 侧	跳过障碍后“黏”在地上不动。 这就是减速训练 ，比跳得高更能防伤病
深度跳 Depth Drop 至少第 5 周后再考虑	3 × 3	30-40cm 箱子落下后立即纵跳。 你有膝内扣，这个动作要往后放——先把第 1、3 天的模式练干净再说

弹跳总量要计数。前 4 周每周接触地面次数控制在 **60-80 次以内**。你晚上还要打球，场上的每一次起跳和落地都要算进去。**你刚复训三个月，肌腱和韧带的恢复慢于肌肉，这个上限不要突破。**

主项力量

动作	组×次	要点
A 杠铃臀桥 Hip Thrust	3 × 8	前两周先做地板臀桥。 顶端用力夹臀停 2 秒、 骨盆后倾、肋骨下沉 ，不要靠过度挺腰找高度。 膝上方套弹力带 ，防止臀部发力时膝盖外翻失控
B 单腿箱式深蹲 或凳阶下蹲 Step-down	3 × 8 / 侧	离心 3 秒缓慢下沉到底再站起。 这是练“单腿时的膝控制”最有效的力量动作 ，以你的保加利亚蹲水平应该能较快负重
C 北欧挺（离心版） Nordic Hamstring Curl	3 × 6	骨盆前倾的人最该练的动作之一——强化“被拉长的腘绳肌” 比拉伸有用得多。做不到就用滑垫收腿或器械腿弯举替代

辅助与冠状面

动作	组×次	要点
哥萨克蹲 Cossack Squat	3 × 8 / 侧	徒手或持轻壶铃。 针对膝内扣的核心动作之一 ——在实际动作模式下练冠状面髋的力量与活动度
哥本哈根侧平板	2 × 20 秒 / 侧	替代坐姿髋内收机。研究表明它能把内收肌拉伤风险降低一半以上
胫骨前肌提踵 Tibialis Raise	2 × 20	背靠墙脚跟离地 15cm，脚尖勾起再放下。改善踝关节刚度与小腿前侧耐受

收尾（15 分钟，必做）

- 跪姿髋屈肌拉伸 60 秒/侧 × 2 轮 ★
- 腰方肌侧向拉伸 30 秒/侧
- 臀肌放松 60 秒
- 骨盆后倾呼吸 10 次 ★

上肢拉

第 4 天 · 拉量与握力

净训练 75 分钟 · 这是你目前最大的短板所在

这一天的安排针对你"辅助 21kg"的实际水平做了专门设计。你现在约能拉起 49kg（体重的 70%），距离自重还差 20kg 出头。这个阶段练"能做几个引体"效率很低——正确做法是**四条线并行**。

训练前必读：为什么你做高位下拉"手臂先酸、背没感觉"
这不是重量问题，是**神经肌肉连接**问题，而且和你的驼背直接相关。驼背意味着胸肌、肩前侧过紧，**菱形肌和中下斜方肌被拉长且无力**——它们正是"让肩胛骨下沉后缩"的肌肉。肩胛不会动，下拉这个动作就只剩屈肘，于是**肱二头和前臂 100% 接管**，手臂先酸是必然结果。
好消息是：这个问题几乎都能用技术和重量修正解决，而且一旦打通，背部进步会非常快。

四条技术修正（按顺序做，缺一不可）

修正	具体做法	原理
① 拇指不绕握 False Grip	大拇指 不绕 过去压在四指上，只用四指勾住握把，像挂钩一样	这是立竿见影的一条。锁握会强烈激活前臂和肱二头，放开拇指后它们被迫"退场"，背阔肌才有机会主导
② 先沉肩胛再屈肘	启动顺序固定成三步： 沉肩胛 → 挺胸 → 屈肘 。想象 用肘尖去够后裤兜 ，而不是用手把杆拽下来	如果肩胛还没沉下去就开始屈肘，这一组从第一下起就废了。口令换成"肘往后插"，手臂参与会立刻下降
③ 手只是钩子	握力只要够挂住就行，全程有意识地 放松前臂 。可在轻重量组里刻意练习"松握"	握得越死，前臂抢的戏越多。很多人换用 握力带 之后第一次感受到背，就是这个道理
④ 离心 3-4 秒 + 底端停 1 秒	拉下来快，回放慢。放回时在最长位置停 1 秒，感受腋下到肩胛之间被拉长	离心阶段是背部受力最大、也最容易建立感觉的环节。快上慢下还能顺带降低受伤风险

关于重量：先降下来，别硬扛 40kg。第 1 周的目标不是练累，是**找感觉**。
校准方法：从**能轻松做 15 次的重量**开始（按你的情况大约 25-30kg），**只做 8 次**就停，组间认真做上面的四步。第一周唯一验收标准是：**每组结束时酸的位置在腋下后方 / 肩胛骨内侧**。
一旦感觉小臂和肱二头开始主导，立刻降 5kg。背部的绝对力量在重量降下来的这 2-4 周里不会退步，等动作模式建立后重量会涨得比现在快得多。

还有一个非常有效的即时手段：先做 2 组直臂下压激活背部。用 10-15kg、做 15 次，手臂全程打直不屈肘，只做肩胛下沉带动直臂下压。**它的唯一目的是让背"醒过来"**，做完立刻进高位下拉，感觉会完全不同。下表已把它列为第 ⑩ 项。

爆发力启动

动作	组×次	要点
壶铃摆荡 Kettlebell Swing	3 × 10	看起来练肩，实际是练 快速伸髋 ——与起跳的发力模式同源。由髋发力不用手甩，壶铃到胸口高度即止。 顶端夹臀不挺腰 。间歇 2 分钟
药球砸地 MB Slam 与壶铃二选一	3 × 5	全身制动 + 核心，对被撞后维持身体姿势有帮助

引体专项（四条线并行）

动作	组×次	要点
⑥ 直臂下压 Straight Arm Pulldown · 激活	2 × 15 10-15kg，很轻	背部唤醒动作，务必先看上一节说明 。手臂全程打直不屈肘，只做肩胛下沉带动直臂下压到腿侧。 做完立刻进高位下拉 ，别休息太久，也不要做到累
① 高位下拉 主力：堆绝对拉力	4 × 8-10 起始 30-35kg	接下来几个月进步的主力。 拇指不绕握、手当钩子 ，启动顺序 沉肩胛 → 挺胸 → 屈肘 ，想象"舌尖去够后裤兜"。拉到胸骨上沿，不要仰头去凑杠，躯干 只后仰 10-15 度 （你是骨盆前倾，后仰过多会塌腰代偿）。 离心 3-4 秒、底端停 1 秒。酸在腋下后方和肩胛内侧才是对的，酸在小臂就降 5kg
② 离心引体 关键：通往自重的桥	3 × 4 5-8 秒慢放	踩凳上去到下巴过杠，然后 缓慢放下 。从"辅助"跨越到"自重"最快的一条路。先能控制 5 秒，再逐步延到 8 秒
③ 辅助引体递减组 逼近力竭	3 组	每组内：先用 21kg 辅助做到动作开始变形就停 （约 3-4 次）， 立刻换成 35kg 辅助 再做 4-6 次。既保证高质量次数，又能真正练到力竭
④ 肩胛引体 Scapular Pull-up	3 × 8	最容易缺失的一环 。悬挂、手臂完全伸直不屈肘，只做"沉肩胛把身体拉高 2-3cm"。很多做不了引体的人就卡在这一步

主项力量

动作	组×次	要点
B 胸靠凳哑铃划船	3 × 10 / 侧	比俯身划船更护腰，也能用更大重量。拉到底前肩胛后缩，手肘贴近身体略微外展
C 单臂低位绳索划船	3 × 10 / 侧	加入躯干旋转控制，更接近场上单手对抗

辅助

动作	组×次	要点
哑铃仰卧上拉 Pullover	3 × 10-12	你的原计划保留项。打开胸廓、练背阔肌下部与前锯肌，对改善肩关节活动度很有帮助
绳索面拉 / YTWL	3 × 15	与上肢推日呼应，一周两次
锤式弯举	3 × 10	练肱肌和前臂，直接改善抓球、护球对抗时的控制力
悬垂静力挂 Dead Hang	3 × 25 秒	握力 + 肩部减压，肩胛下沉、肋骨不翻

收尾（15 分钟，必做）

- 门框胸肌拉伸 60 秒/侧 ★
- 背阔肌拉伸 30 秒
- 靠墙天使 10 次
- 髂屈肌拉伸 60 秒/侧

四、重量基准表

第 1 周仍是校准周，且你有停训三个月的背景，宁轻勿重。判断方法：做完一组后自评 RPE（10 分制，10 等于完全力竭）——明显低于 7 就下次加 5kg（上肢 2.5kg），高于 8 就减。校准完把实际数字发我。

下肢 A

动作	第 1 周校准	第 3 周目标	12 周目标
跳箱（箱高）	50 cm	55-60 cm	65 cm 以上
杠铃跳跃耸肩	30 kg	40 kg	55 kg
箱式深蹲 5 次	50-60 kg（模式优先，勿追重量）	70 kg	85-90 kg
罗马尼亚硬拉 8 次	85 kg（你的 PR 是 110kg）	95 kg	115-120 kg
保加利亚蹲 8 次/侧	双手各 20 kg（保持现水平）	双手各 24 kg	双手各 28 kg
高脚杯深蹲 10 次	20 kg	24 kg	32 kg
站姿提踵 12 次	50 kg	60 kg	85 kg
单腿提踵 10 次/侧	自重	持 10 kg	持 16 kg
单手提重物行走 20 米	单手 24 kg	单手 28 kg	单手 32 kg

关于深蹲为什么给你这么轻：你的硬拉 PR 110kg、保加利亚蹲 40kg×10，力量上绝不止 50-60kg。**但箱式深蹲的前四周目标是"建立模式"而不是"上重量"**——等你能在目标深度全程保持骨盆不翻转、膝盖不内扣，重量会以每周 5kg 的速度追上来。届时很快就不是这个数。

下肢 B

动作	第 1 周校准	第 3 周目标	12 周目标
滑板侧跳	自重	自重	可加 4kg 负重背心
Hop + Stick（障碍高）	30 cm	35 cm	45 cm
臀桥 8 次	地板臀桥自重 / 抱 16kg 哑铃	杠铃 60 kg	杠铃 100 kg
单腿箱式深蹲 8 次/侧	自重（箱高 45cm）	持 10 kg（箱高 40cm）	持 20 kg
腘绳肌	滑垫收腿 3×8 或器械腿弯举 35kg×10	北欧挺离心 3×4	北欧挺 3×6
哥萨克蹲 8 次/侧	自重	12 kg 壶铃	20 kg
哥本哈根侧平板	20 秒	30 秒	45 秒
胫骨前肌提踵 20 次	自重	持 5 kg	持 10 kg

上肢推

动作	第 1 周校准	第 3 周目标	12 周目标
药球旋转侧抛	4 kg 球	5 kg	6 kg
哑铃卧推 8 次	单只 15-16 kg（今天做 14kg×10）	单只 18 kg	单只 22 kg
单臂地雷推举 8 次/侧	杠铃端 15 kg	20 kg	30 kg
上斜哑铃卧推 10 次	单只 12 kg	单只 16 kg	单只 20 kg
站姿肩上推举 第 5 周起加入	阶段 1：单臂 8kg / 侧	阶段 2：双哑铃各 10kg	阶段 3：双哑铃各 14kg
绳索面拉 15 次	12 kg	18 kg	25 kg
哑铃侧平举 12-15 次	单只 5 kg	单只 7 kg	单只 10 kg
反向飞鸟 / YTWL 15 次	单只 4 kg	单只 6 kg	单只 8 kg
绳索三头下压 12 次	15 kg	20 kg	30 kg
帕洛夫推举 10 次/侧	12 kg	16 kg	22 kg
健腹轮 8 次	跪姿半程	跪姿全程	站姿

上肢拉

动作	第 1 周校准	第 3 周目标	12 周目标
壶铃摆荡 10 次	16 kg	20 kg	28 kg
高位下拉 8-10 次	40 kg	50 kg	65 kg
离心引体	5 秒慢放 × 3×4	8 秒慢放 × 3×4	可加 5kg 做离心
辅助引体递减组	21kg → 35kg	14kg → 28kg	7kg → 21kg
胸靠凳哑铃划船 10 次/侧	单只 18 kg	单只 22 kg	单只 28 kg
单臂低位绳索划船 10 次/侧	18 kg	24 kg	32 kg
哑铃仰卧上拉 10-12 次	单只 10 kg	单只 14 kg	单只 18 kg
锤式弯举 10 次	单只 8 kg	单只 10 kg	单只 14 kg
悬垂静力挂	25 秒	40 秒	60 秒

辅助引体的递减路线（每两周减一档）

阶段	辅助重量	预期
第 1-2 周	辅助 21 kg 做组	能把 4 组 ×6-8 做扎实
第 3-4 周	辅助 14 kg	4 组 ×6
第 5-6 周	辅助 7 kg	4 组 ×5
第 7-8 周	辅助 3-4 kg, 或弹力带	开始背负接近全部体重
第 9-12 周	自重试做	完成第 1 个标准自重引体, 到 12 周 2-4 个

五、每周怎么排：跟着球局走

中午练、晚上打球，意味着你的日程不该按星期几固定，而要按照今晚有没有球来动态排。

今晚安排	中午训练	理由
全场友谊赛	只做上肢（推或拉），爆发力只做 1 个动作	下肢和弹跳训练会让你的腿在 5 小时后还在疲劳，比赛质量下降且伤病风险上升
友谊赛的次日	休息或上肢，不做下肢	全场跑跳后的 24 小时，膝关节和跟腱还在恢复
普通野球（强度不高）	可做下肢 A，但箱蹲从 4×5 减到 3×5	强度不高的话能扛住，但要主动留余量
晚上完全不打球	下肢 B 的最佳时机，可以全力输出	弹跳和变向训练后的当晚必须干净出

参考排班（假设友谊赛在周六）

周一	中午 下肢 A（箱蹲 + 硬拉）→ 晚上 轻野球或休息
周二	中午 上肢推 → 晚上 野球
周三	中午 休息（办公桌前做 10 分钟胸椎和髋屈肌放松）→ 晚上 野球
周四	中午 下肢 B（单侧 + 冠状面）→ 晚上 不打球
周五	中午 上肢拉 → 晚上 野球（别打太狠，明天有比赛）
周六	中午 上肢推（轻量）或休息 → 晚上 全场友谊赛
周日	休息 + 体态矫正 15 分钟

一周至少要有有一个晚上完全不打球。你的情况叠加了"力量训练 + 每周多场球 + 刚复训三个月 + 膝有误模式"，跟腱和膝关节的总负荷已经不低。留一个晚上不打，比多加一次训练有价值。

六、中午的一小时四十分钟怎么用

你 12:00 下班直接到健身房，路程可忽略，最后留时间吃饭。**多出来的时间不要用来加训练组数，用来把体态矫正和拉伸做足。**

12:00 下班。**路上吃一根香蕉**，作为训练前垫底——不要空腹蹲，但也不要吃正餐

12:10-12:20 换装 + 训练前矫正 8 分钟（骨盆后倾练习、穿针引线、**侧卧蚌式**）

12:20-12:30 热身 10 分钟

12:30-12:40 **爆发力启动 10 分钟**（必须在体力最充沛时）

12:40-13:15 主项力量 35 分钟

13:15-13:35 辅助 + 核心 20 分钟

13:35-13:50 **体态矫正收尾 15 分钟**——这一段永远不砍

13:50-14:10 洗澡、换衣服

14:10-14:35 **午饭**：米饭 + 肉 + 青菜，碳水约 80-100g、蛋白约 40g。这是全天最重要的一餐

16:30 下午加餐：香蕉或面包 + 牛奶。别空着肚子去打球

17:15 打球前 30-60 分钟：易消化碳水，再补水 400-500ml

20:00 打球后：蛋白 + 碳水。**晚上吃碳水不会胖**，这一天你消耗了两轮

如果某天真的赶时间，按这个顺序砍：最后一个辅助动作 → 第三个主项 → 第二个辅助。**体态矫正收尾和爆发力启动永远不砍**——前者决定体态能不能改回来，后者决定这次训练是不是白练。

总量目标（双练日 2900-3100 kcal）：蛋白 130-140g、碳水 350-400g、脂肪 65-70g。不打球的日子降到 2600-2700 kcal，靠米饭和面条的份量来调。

七、复训期特别注意事项

你停了三个月，这决定了前面四周的整体节奏。

要点	说明
肌肉恢复快，肌腱恢复慢	停训三个月后，肌肉力量和围度的回落看得见，但 肌腱、韧带、骨骼的耐受能力恢复得比肌肉慢得多 。这就是"感觉自己还能再加，但身体某处开始隐隐作痛"的原因。前 4 周宁轻勿重
前两周别追重量	所有动作按"能用标准姿势完成"来选重量，记录 RPE。 RPE 控制在 7 以内 ，第三周再往上走
肌肉记忆会很快回来	通常 4-8 周会恢复到停训前水平（你的卧推恢复到 16kg 应该只要 1-2 个月）。 不要在这个阶段追加重 ，让适应自然发生
好消息	你正处在"新手红利 + 肌肉记忆"叠加期，这是全年进步最快的窗口。耐心反而能走得更远
最需要守住的一条	你的深蹲有腰酸前科 + 刚复训 + 晚上还要打球，这三者叠加是明确的伤病风险窗口。 箱式深蹲宁可重量轻、箱高高一档，也不要硬撑

八、四周周期与进阶

周次	强度	安排
第 1 周	RPE 7 以内	校准周 + 复训适应 。核对第四章重量表，把 箱蹲模式、落地姿势 打磨到位
第 2 周	RPE 7-8	加组数或加 1-2 次重复，先不加重量
第 3 周	RPE 8-9 · 峰值	本月最重的一周，允许某个动作做到"还剩 1 次"就停
第 4 周 (减载周)	RPE 6 · 50-60%	组数砍半或重量降到 60%。 这不是偷懒 ——超量恢复在减载周才真正显现，这一周也是状态最好、最适合打比赛的一周

规则	做法
先加次数，再加重量	例如卧推目标 8 次，本周 4 组都做到 8 次，下周才加
加重量幅度	下肢 +5kg，上肢 +2.5kg。加完回到次数范围下限重新开始
箱式深蹲的特殊规则	先降箱高，再加重量 。只有当当前箱高能全程保持骨盆不翻转时，才降 2-3cm；降完重新稳住，再考虑加重量
连续两次达标才算真进步	连续两次退步就说明该减载了

九、12 周验收指标

指标	目标	说明
箱式深蹲（过程目标）	大腿平行高度、全程无翻转无内扣	这一项比重量重要得多。达成后再讨论回到自由深蹲
箱式深蹲 5 次	85-90 kg	配合上面的模式达成
罗马尼亚硬拉 8 次	115-120 kg	你的 PR 是 110kg
保加利亚蹲 8 次/侧	双手各 28 kg	你现在是各 20kg
哑铃卧推 8 次	单只 22 kg	超过停训前 PR（单只 16kg）
高位下拉 8 次	60 kg	接近体重，是做出自重引体的前提
自重引体	2-4 个	从"做不了自重"到能做几个，已经是很大的跨越
体重	73-75 kg	每月 +0.8-1.2kg，过快就是脂肪
立定纵跳	提升 5-8 cm	最直观的验收指标
单腿三级跳	左右差 < 10%	差异过大意味着伤病风险
靠墙天使	手臂全程贴墙完成 10 次	驼背改善的直接验收，第 0 周先测基线

第 0 周先测一遍 baseline（体重、各动作当前能力、立定纵跳、单腿三级跳、靠墙天使完成度、辅助引体的实际辅助重量、箱式深蹲能保持不过骨盆翻转的最低箱高），第 6 周和 12 周各复测一次。

十、安全红线

- **爆发力必须安排在前。**疲劳后还在做跳箱，练出来只有疲劳，没有速度。
- **每一跳的速度都必须一样快。**明显变慢就结束这一组。
- **膝盖不许内扣。**这比蹲多重、跳多高重要得多。**只要出现内扣，这一组立即结束**——带着疲劳继续练，是在固化错误模式。
- **箱式深蹲一旦出现骨盆翻转，就退回上一档箱高，不要在这个位置上硬加次数。**
- **腰部出现尖锐痛、麻木或放射痛立刻停。**普通酸胀可以继续，那是完全不同的感觉。
- **复训期前四周：宁轻勿重。**肌腱的恢复慢于肌肉，这个阶段受伤最不划算。
- **练习站姿推举时，练完如果是腰酸而不是肩酸，说明仍在代偿，退回上一个阶段。**
- **不追求酸痛。**延迟性酸痛不是有效训练的标志。

十一、调整记录

这一节留给我共同维护。每次你把实际完成的重量和身体感受发我，我就更新这里和第四章的重量表。

版本	反馈内容	调整
v1	初始三分法计划（上肢 / 爆发力 / 下肢）	重构为上下肢各 2 次 + 每次训练前的爆发力启动
v2	骨盆前倾 + 驼背、中午训练 + 晚场打球	增加体态矫正模块、动作调整、重量基准表、营养时间线
v3	保加利亚蹲实为双手各 20kg；引体需辅助 21-28kg；12:00 下班即到健身房	上调深蹲与保加利亚蹲；重写引体四条线；给出站姿推举三阶段回归路径
v4	深蹲练得少（屁股眨眼 + 腰酸）；膝盖有点内扣；卧推单只 14kg×10×4；停训三个月；硬拉 PR 110kg	杠铃后蹲正式改为箱式深蹲，并加入高脚杯深蹲作为教具；新增膝内扣专项（弹力带套膝 + 侧卧蚌式）；所有上肢重量整体下调；卧推起始改为单只 15-16kg；硬拉起始改为 85kg；新增第七章复训期注意事项；引体目标下调为 2-4 个
v5	高位下拉时手臂先酸、背部几乎没感觉；担心做不了 40kg；需要手机端查看与训练时记录组数	新增"为什么手臂先酸"的技术专节（拇指不绕握 / 先沉肩胛 / 手当钩子 / 离心 4 秒）；高位下拉前加直臂下压背部激活；高位下拉起始重量 40kg → 30-35kg，12 周目标 65 → 60kg；重量表新增"背感校准法"；页面新增训练打卡交互层（点圆点记组数、填实际重量、按天筛选、本地保存）与打印样式，支持导出 PDF
待填	第 1 周各动作实际完成重量与 RPE	待更新第四章

篮球专项力量训练手册 v5 · 2026 年 9 月
每 12 周根据体测数据重新校准重量与目标。反馈后请让我更新第四章重量表与第十一节记录。