

# 一切为了实战而练-陈鹤皋(内部资料)

内容:

一、将爆发力提高 70%以上的练习法。

二、使拳头长出厚茧的练习法。

三、练好步法、身法的手段(自控法)。

四、使出拳极具威力的练习法。

五、使踢脚极具威力的练习法。

六、给沙袋穿上衣裤的打斗练习法。

七、杀心练习法。

八、打斗三部曲练习。

九、不择手段抗暴技。

——易懂、易学、易会；够狠、够毒、够实用！

我不是那么容易受欺负的人！我将成为一名真正的强者！我连死都不怕，还怕什么？！

歹徒！你别遇着我，叫你知道我的厉害！别看你的凶相十足，我比你更狠十倍！

罪犯！你再敢犯罪，叫你知道什么是克星！别以为你刚从监狱里出来就了不起，我送你进火葬场！枪声一响，战死沙场！见义勇为，除暴安良！

——我为正义而战，死又何惧！来吧，歹徒、罪犯！最终死去的不是我，而是你！！

一、将爆发力提高 70%以上的练习法（隔日练习）：

激烈的打斗需要强健的身体，强健的身体则是产生强大爆发力的源泉。为了给对手造成更大的痛苦，我们有必要成倍地增长我们的攻击力度。

在练习方法上，高质量、高强度的少次多组重复练习是提高爆发力的极佳途径。下面举实例加以说明：

### 1、拳头俯卧撑：

通常的俯卧撑是将两手掌按在地上进行的。这里要求练习者将手掌改为拳头，握紧你的拳头，在地上形成俯卧撑姿势并动作（见图一），两拳的距离约 70 厘米，两拳眼向前方，请保持身体挺直，不要将肚子凸下去，要将腹部收紧，但不要将屁股抬得很高。如果拳上感到痛的话，就在拳下垫着书本，以后适应后，必须将书本拿去。也许你认为这样进行俯卧撑练习太方便了，那么就增加难度。当你以高质量的动作能够连续进行俯卧撑 15 次以上（高质量的动作指的是，整个动作过程一直保持身体挺直，手臂向下弯屈时，动作要缓慢，当身体刚碰着地面时，立即奋力撑起，在手臂即将完全伸直时，突然加速完成整个动作，每一次都这样做，请自行监督），能如此正确地做 15 次，表明你具备一定的实力，可以进行支撑力分成法来练习了。方法如下：在原来的俯卧撑的姿势下，将身体的重量让撑地的两只手不均匀地承担，也就是让一只手多承担一点分量，另一只手少承担一点。具体可以这样做：比如你先让右手多承担一点分量，就将左手撑地的拳头改为用手指撑地，右手仍旧以拳头撑地。动作开始时，左手可先以五根指头全部撑地，感到十分轻松时，改用食指、中指及大拇指三根指头

撑地，以高质量的动作进行俯卧撑。由于你的左手只有三根指头撑地，而右手是一只充实的拳头撑着地，所以你自然将身体的大部分重量由右手来承担了。如此你能正确地完成 15 次（每一次都应该是高质量动作，切记不要盲目追求数量。实践证明，按高质量的 15 次动作模式练出来的爆发力远胜过马马虎虎的 100 次动作模式的结果），以后可以左手只用食指、中指来撑地了，这样做也能高质量地完成 15 次，则可以让左手完全不碰地面，只让右手单独进行俯卧撑了，当右手单独能完成高质量动作 10 次以上（特别是支撑手即将伸直时，突然加速完成整个动作），则你右手的爆发力已很不错了。同理，左手的爆发力也可以按此方法练出来。

在练习时要时刻告诫自己、督促自己一定要让动作达到高质量标准。体格较健壮的人在进该练习时，可以将两只脚搁在方凳上或床沿边，以增加身体对手臂的压力。此俯卧撑动作次数、组数如此安排：第一、二周进行两拳皆撑地的练习，做完 15 次高质量的动作为一组，一天做完三组。做一组动作不能达到 15 次的人，须咬紧牙关努力争取，但要注意质量；做一组动作轻松超过 15 次的人，或增加难度将脚搁在 50 厘米高左右的物体上，或直接进入第三、四周的练习。第三、四周进行的是一只手用拳头撑地，另一只手用手指撑地的练习。一组动作为 15 次，一天需做四组，如第一组以右手拳头撑地，则第二组以左手拳头撑地，如此交替进行。是否要将脚搁高，根据你体力而定。第五、六周练习如下，将一手任意放置身边，只用一手进行俯卧撑练习，一天坚持完成四组，每组努力做到 10 次。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>