

# 第一章：肌肉增长 的基本原理

## 适 应

猫和狗能随季节变更而长毛或褪毛,以防止身体过冷或过热。同样,当一个人爬上高山后,刚开始会感到呼吸困难,但不久,身体为适应山上的缺氧环境,将生产出更多能输送氧气的红细胞,从而使人适应缺氧环境而不再气喘吁吁了。

这种随着环境变化而变化的能力就是适应。

适应是生存的关键,碰到压力或危险时,动物们必须采取有效措施化解它,如果压力过大而不能适应,就会导致伤害,甚至死亡。据推测,六千五百万年前恐龙的灭绝,就是因为对气候变化不适应造成的。

## 压 力

当然,并不是所有压力都会威胁生命,多数压力仅使我们感到不舒服而已。但是,我们的身体除了想继续生存之外,还想更舒适一些,它倾向于避免疼痛和竭尽全力的工作。

如果某个压力使它不舒服,身体就会努力调整,设法适应它,以便下次能轻松地化解它。例如,第一次干农活时,你的手可能会被工具磨出水泡来,这是因为,作用于手掌皮肤的压力(摩擦力)太大,身体没有能力适应它,最终导致了皮肤组织的破坏。

但如果你逐步提高工作时间,例如,从每天干一小时开始,逐步延长时间,你将在手掌磨出水泡之前先长出老茧。这就是个有效适应的例子。

## 适应与体格强壮

**强人特种体格强壮术就是根据人体的适应原理,通过负重锻炼,给肌肉施加压力。身体为了更舒适一些,便会通过增大肌肉体积和力量来适应这个压力,从而使你变得越来越强壮。**

## 体内平衡状态

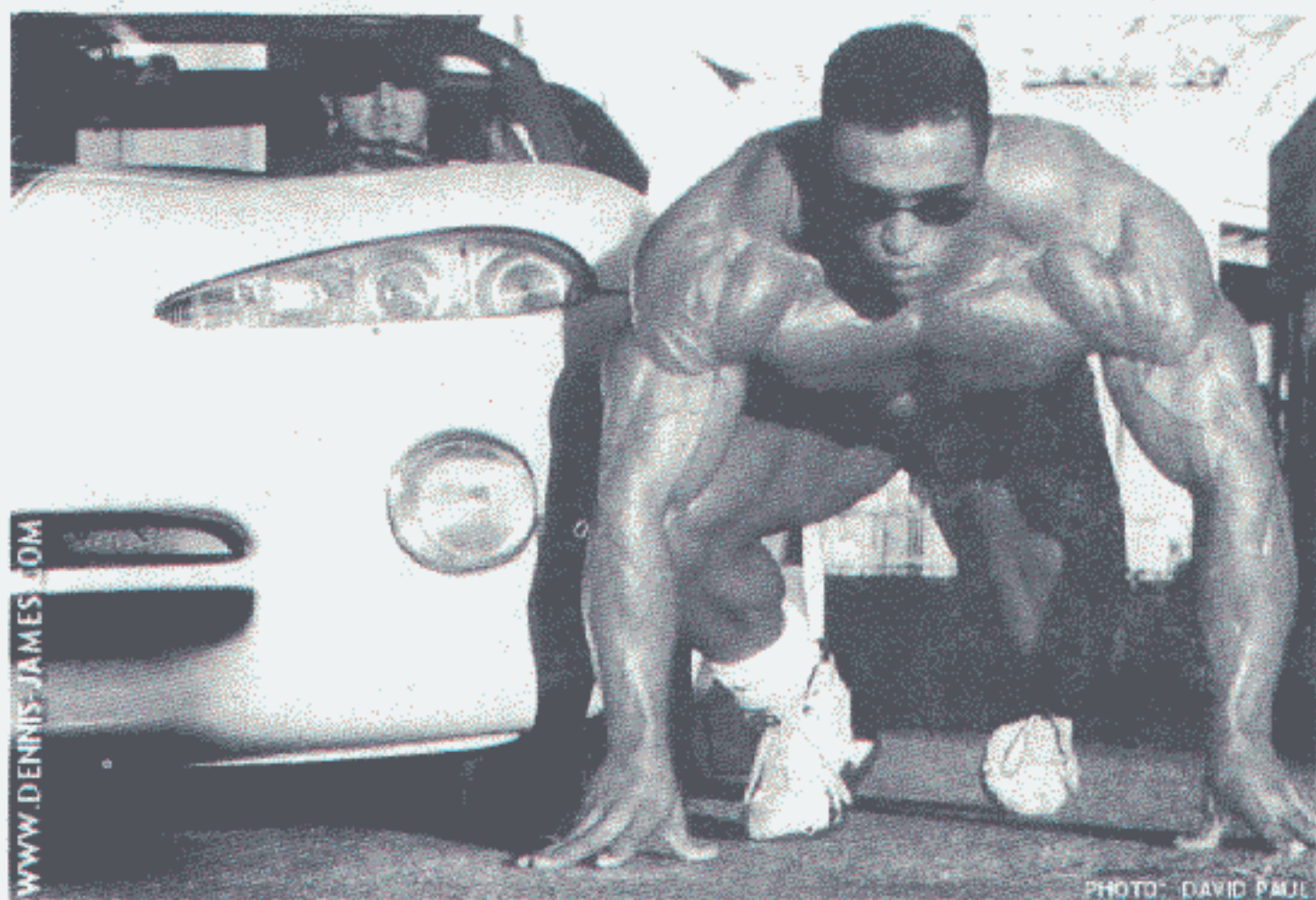
人体每时每刻都处在不断地新陈代谢过程中,新陈代谢过程分为合成代谢和分解代谢过程。普通人由于不进行负重训练,其身体处于一种动态平衡状态,即其体内合成代谢和分解代谢处于平衡状态,因而,肌肉即不会增长,也不会减少。

显然,这种平衡状态不是渴望强壮体格的人所期望的,通过强人特种体格强壮术的训练,可以迅速提高合成代谢水平,减少分解代谢,促进肌肉增长,体格强壮。

## 恢 复

通过对压力的适应,身体将达到一种全新状态,在此状态下,身体能更舒适和轻松地应付这个压力,这个过程就叫做恢复。

在负重训练中,肌肉通过长得更大更壮来适应训练压力,但需要提醒的是,肌肉生长并不是发生在训练期间的。训练给肌肉施加压力,这时,肌肉将得到这样的信息:变大,变壮,以便在下次训练时能更轻松地应付这个压力,肌肉生长实际上是在训练结束后进行的。



## 过度训练

现在,你已经懂得压力是肌肉增长所必需的了。但是,人体的适应能力虽然很大,却又是有限的,当身体受到的压力超出其恢复能力时,就会导致过度训练。

如果经常过度训练,肌肉生长就会停止,甚至已经获得的肌肉也会萎缩。极端的过度训练还会导致受伤,就象前面说的干农活把手磨出水泡的例子,就是因为压力超过人体的适应能力造成的。

# 第二章：训练要求

## 每次锻炼的持续时间

许多人认为每次锻炼持续的时间越长越好，这是完全错误的。研究发现，在艰苦训练 35-45 分钟后，我们血液中的雄性激素水平将下降 80% 左右。

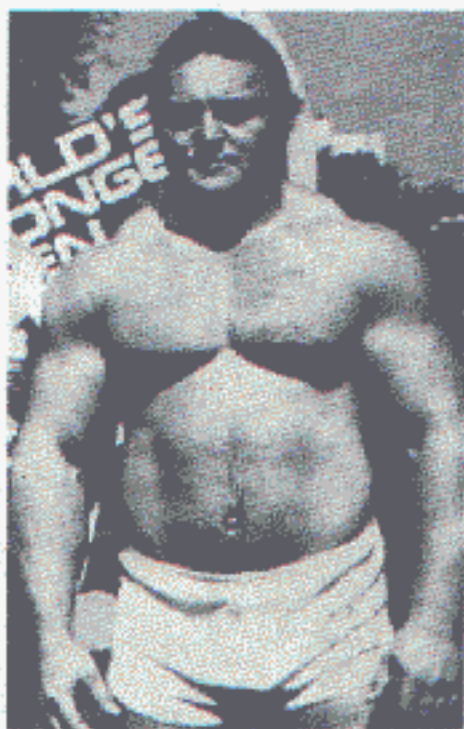
这意味着，在训练 45 分钟之后，尽管你的锻炼愿望和热情仍然很高，但你已经耗尽了身体中最重要的恢复物资之一：雄性激素。

而减少恢复能力也就意味着减少肌肉增长。记住，当你恢复时，你就是在长肌肉，当你没有恢复时，肌肉就没有增长。如果一次训练超过 45 分钟，你将得不到本该获得的肌肉。

## 每周训练次数

研究发现,只要每次锻炼不超过 35-45 分钟,而且营养摄入充足,你就能在训练后两小时恢复过来。

以前有人认为,锻炼一段时间后可以休息几个星期,这种看法是不对的。我们的身体是持续不断的处于适应过程中的,不论锻不锻炼,对身体来说,**肌肉衰退同肌肉增长一样,都是天生的本能。当你休息时,肌肉意识到没有适应压力的必要,便会逐渐萎缩。**



换句话说,如果连续休息一周以上,你从前辛辛苦苦的锻炼效果就要倒退许多了。

因此,我们必须特别注意这个问题:能在保持肌肉不消退的前提下休息多久。研究表明,肌肉在最后一次训练 72 小时之后便开始萎缩。如果你上次训练是在星期五,那就必须在下周一进行训练,保护你已获得的肌肉。

## 重量和次数

本书后面训练计划中提供的次数范围是你选择训练重量大小时的参考。比如,如果训练计划中列出的次数范围为 10-12 次,就表示你应选择一个一次只能做 10-12 次的重量来训练,如果你一次能做 13 次,就说明这个重量太轻了,而如果只能做 5 次,就说明重量太大了。

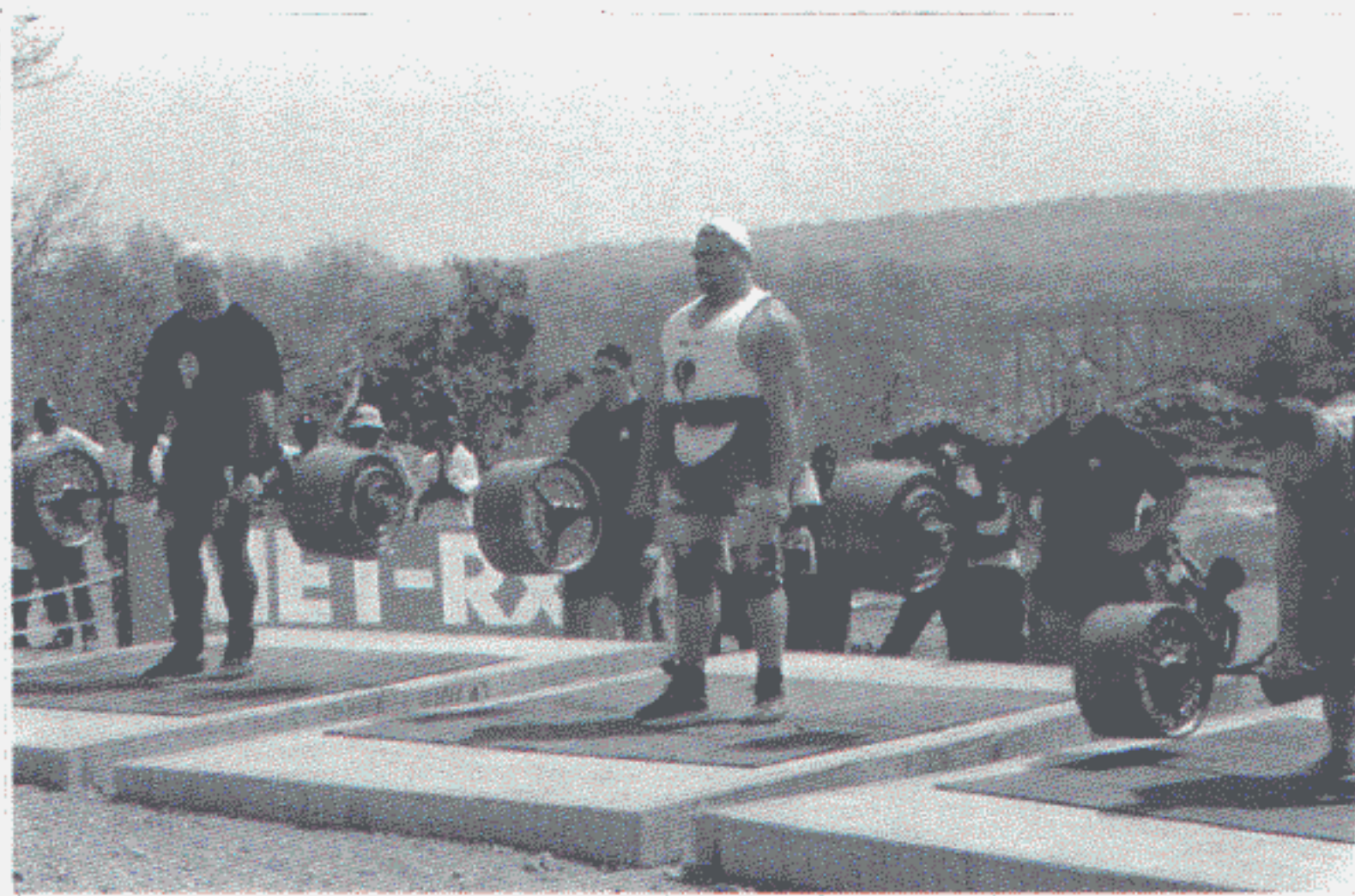
## 增加力量的秘诀

为了强壮体格,训练中必须尽可能地增加重量,但这并不等于每次都举最高重量,因为最高重量并不是每次都举得起的,即使能举起也不可能重复举很多组,所以,要用中大重量(一次能举 2-3 次的重量)重复 5-8 组,反复对机体进行刺激,提高机体的适应能力。

根据事物发展从量变到质变的规律,首先是增加举的数量(组数和次数),有了一定量的积

累(机体对一定强度的反复刺激适应了),就可通过加大重量,产生质的变化。

负重训练中,量变主要表现在增加组数上,如卧推的最大重量是80公斤,一般可用70公斤每组举两次进行训练,开始只能重复2-3组,训练一定时间后,能重复六组时,说明水平提高了,最大重量应该增加到85公斤了,这时可加重训练。如此,一步一个台阶,不断进步。



## 组与次

负重训练的最大特点就是其训练过程的不连续性,由于要举很大的重量,你不可能连续举30分钟,而是用一个重量举到举不动后,便停下来休息一下,然后再接着举。

比如,你先用50公斤举10次,然后休息2分钟,再用60公斤举6次,再休息2分钟,再用70公斤举3次。习惯上,就称之为第一组50公斤做10次,第二组,60公斤举6次,第三组,70公斤举3次。

## 组间休息时间

# 深蹲：强壮体格的王牌动作

深蹲和硬拉是促进肌肉体积和力量增长的最佳训练动作，通过提高新陈代谢和对内分泌系统的影响，它们能带给你小山一样的肌肉。

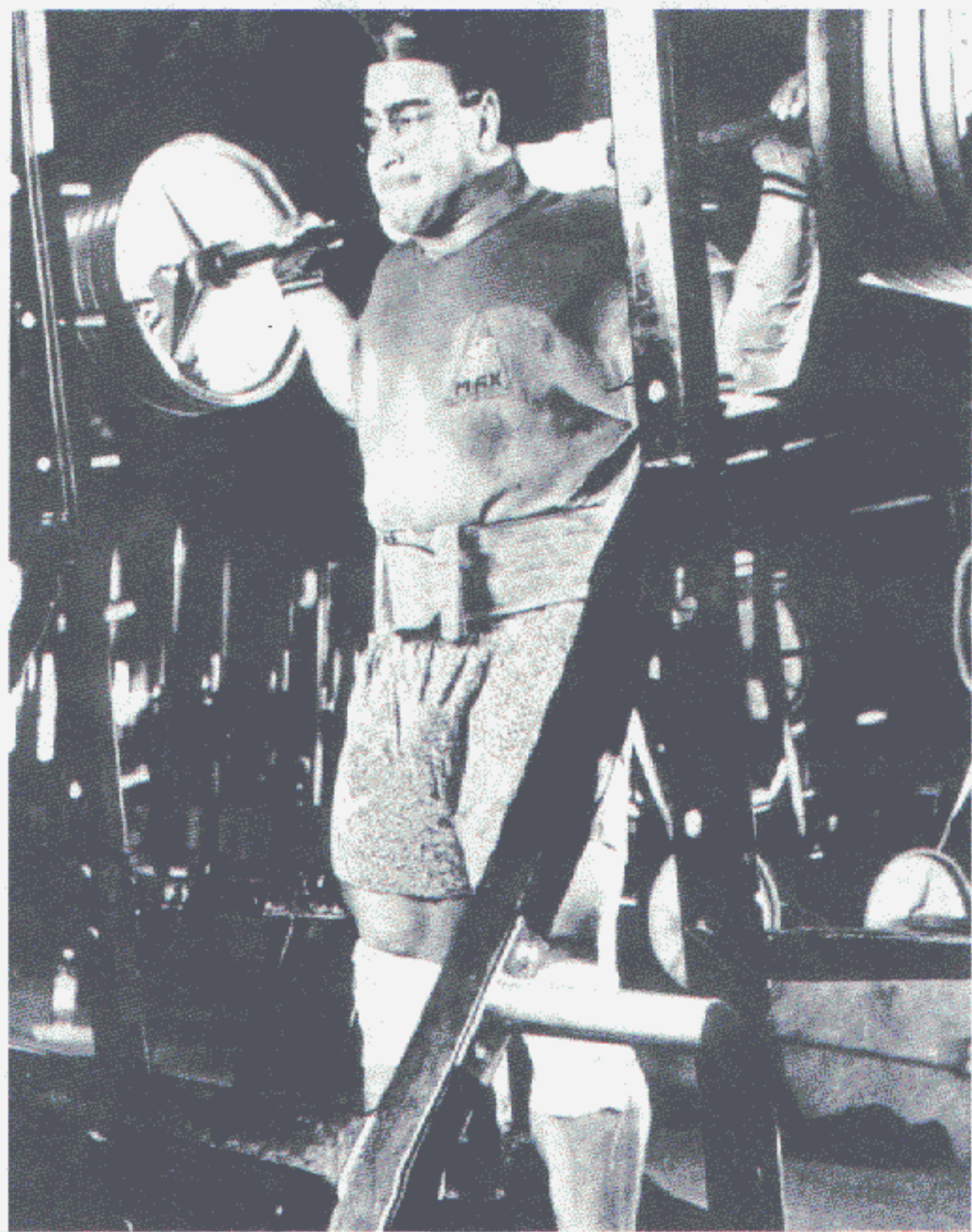
深蹲是增大肌肉块的最佳单个训练动作，它能给腿部，臀部，下背部和腹部的肌肉群带来强烈刺激。经常进行大重量的深蹲，可提高身体的代谢机能，有助于全身肌肉，而不仅仅是下半身肌肉的增大。

## 促进雄性激素分泌

雄性激素是一种主要由睾丸分泌的合成代谢激素,它是发达肌肉最重要的激素。人体只有在非常特殊的情况下才会大量分泌雄性激素,而我们可以通过负重训练来促进其分泌。

研究表明,大型的复合训练动作,如深蹲和硬拉,能最大限度地促进雄性激素分泌,对肌肉增长特别有效。

可以毫不含糊的说,如果没有深蹲和硬拉创造的整个身体肌肉增长的优越条件,要想增大全身各部位肌肉的体积和力量则是困难的,而以深蹲和硬拉为重点的训练,必将产生更好的效果,**只要营养充足,它们将创造不可遏制的肌肉和力量增长。**



开始姿势:杠铃放在深蹲架上,加上适当的重量,低头弯身到杠铃杆下,把杆搁置在颈后肩膀上,两手找一舒适的位置握住横杆,使其保持平衡。



伸直双腿使杠铃离开深蹲架,后退一步,两脚开立约同肩宽,两脚尖略向外撇,在动作过程中要收紧躯干各部的肌肉,以保持躯干始终竖直。

动作做法:慢慢屈膝下蹲到最低点,躯干保持竖直,然后站起来。

注意事项:从下蹲位置起立时,上身不得前屈,这样做虽然容易起立,但会降低训练效果,还可能使下背部受伤。

当用很大的重量训练时,一定要系上举重腰带和护膝来保护薄弱环节。

**腿部占整个体格的一半,腿部肌肉的训练对增强全身肌肉具有非常重要和特殊的意义**

美国健美冠军:肖恩·雷

## 深蹲:增强性功能的秘密武器

深蹲除了能强劲地促进雄性激素分泌外(雄性激素是提高性功能,增强性欲,促进性器官发育的最重要激素,没有它,男性就会变成太监)。还能极有效地锻炼强化位于两大腿根交叉处的阴部控制肌肉,坚持进行深蹲训练,可使此肌肉变得强劲有力,长期进行深蹲训练的人,用手触摸,可感受到该肌肉变得明显强大,有力。

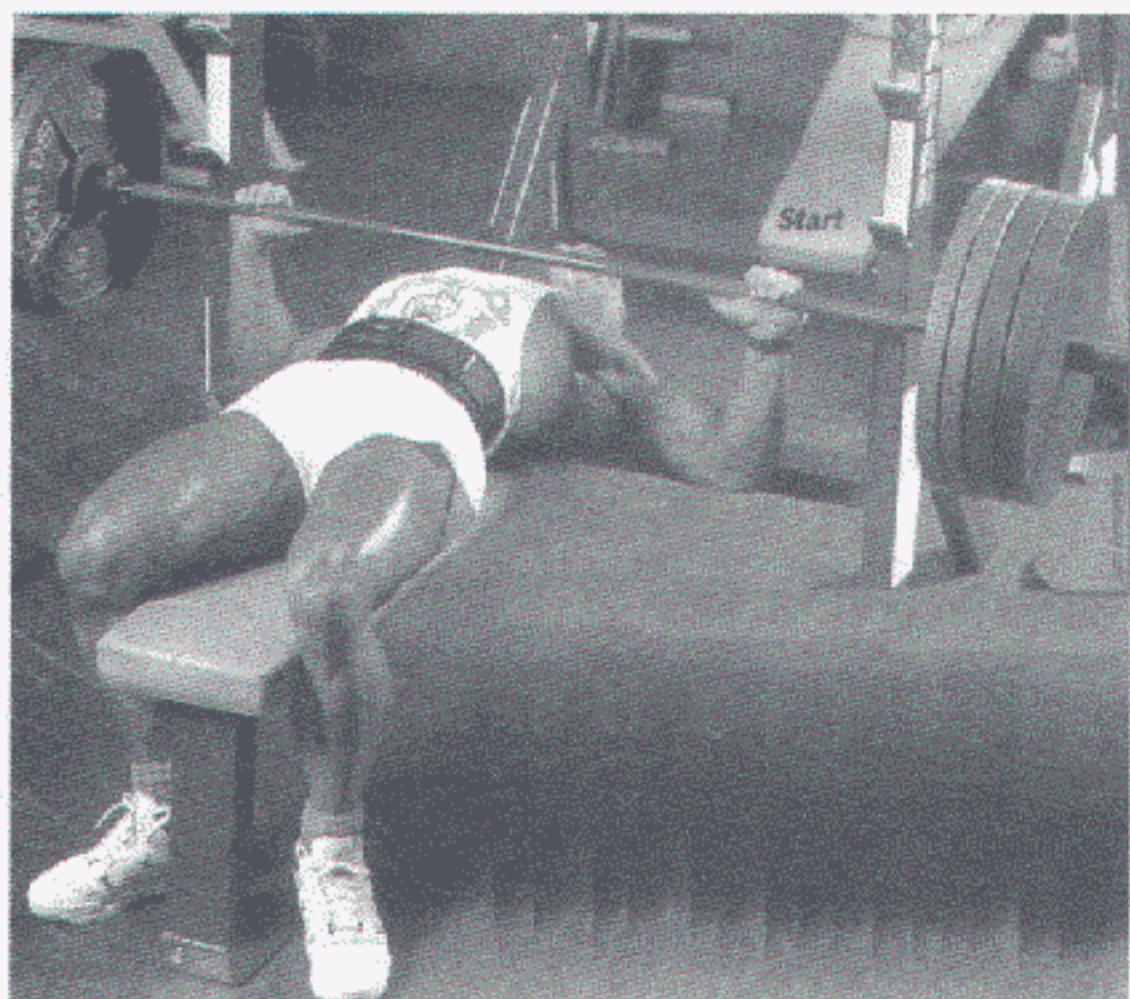
所以,深蹲对防治阳痿,提高性能力具有立竿见影的神奇功效,可以说是不用花钱的伟哥。

# 发达胸部肌肉的最佳训练动作:卧推

发达的胸肌是体格强壮的显著标志,看看超级影星阿诺德·施瓦辛格在《未来战士》中的经典照片,那一双雕刻般的胸肌简直令人陶醉。

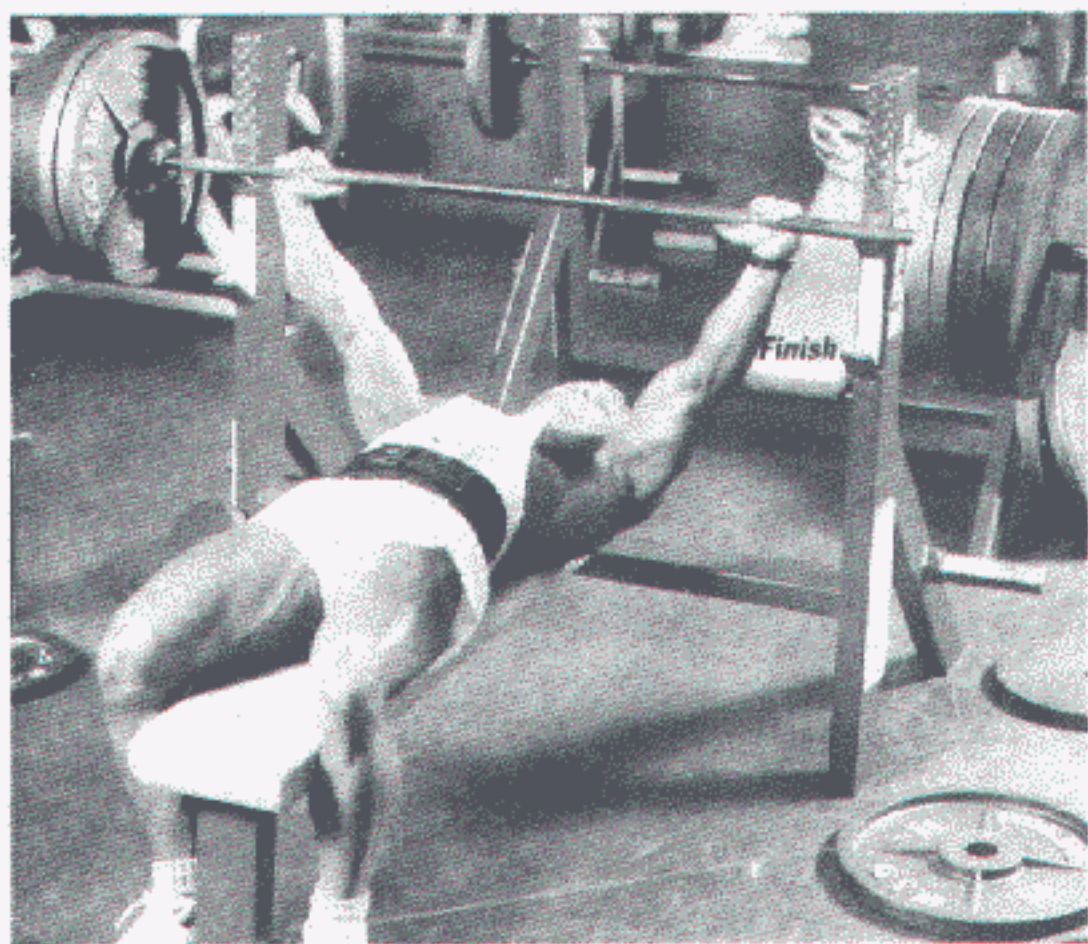
卧推是发达上身肌肉的最佳锻炼动作,它能使胸大肌,三角肌和肱三头肌受到很强刺激,对背阔肌也有一定锻炼作用。

开始姿势:仰卧在长凳上,两手握住杠铃架上的杠铃横杆,握距稍宽于肩,伸直手臂,把杠铃推离支架,使杠铃位于肩关节上方。



动作要领: 屈肘, 使杠铃慢慢下降到乳头的位置, 在不借助胸部弹力的情况下, 把杠铃向上推起到双臂完全伸直。

动作变化: 可试用更宽或更窄的握距。



两个非常重要的补充动作——弯举和悬垂收腹

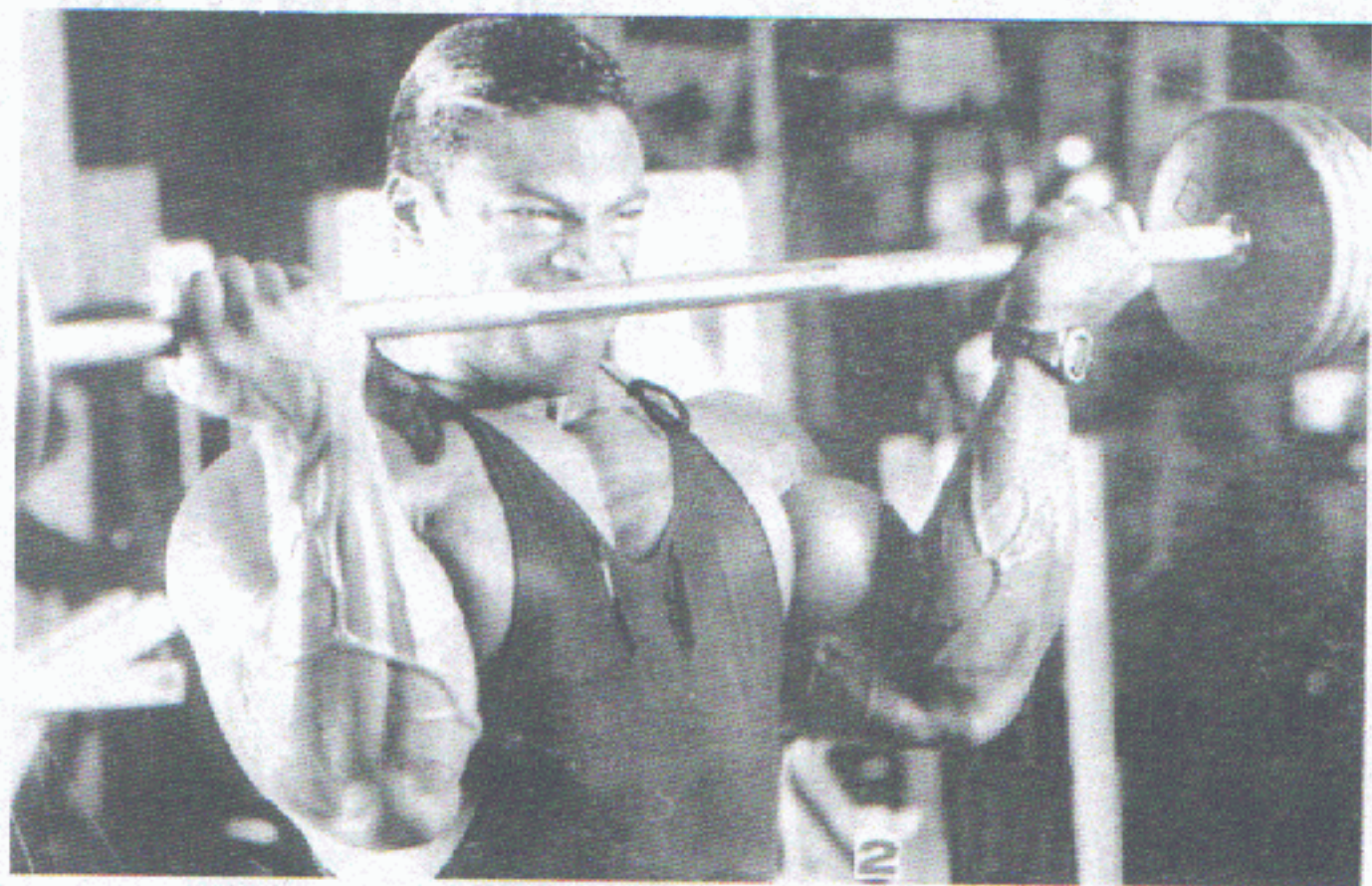
## 杠铃弯举：锻炼肱二头肌的最佳动作

粗壮结实的手臂是体格强壮的象征，是衡量体格健美的重要标尺。

开始姿势：掌心向上握住杠铃，握距同肩宽。保持身体正直，两臂伸直下垂到腿侧，横杆靠在大腿上部，动作过程中，两上臂应紧贴身体两侧，不得摇动。



动作过程：用肱二头肌的力量，屈肘把杠铃向上弯起，只到横杆正对颈部。然后用肱二头肌的力量，控制杠铃回复到开始位置。



动作变化:也可用宽握距或窄握距做此练习。

# 悬垂举腿：锻炼腹肌的最佳动作



# 各主要部位的辅助训练动作：

**胸部：俯卧撑**



**背部：单杠引体向上**

**腹部：仰卧起坐**

## 手臂：哑铃弯举



当你按照本书后面介绍的训练计划练完之后,如果觉得精力还非常充沛,可以采用这里的辅助训练动作,做2-3组,每组10-12次的训练,但不能做太多组,否则会影响身体恢复。

# 预备训练计划

如果你以前从未进行过负重训练,或者中断训练很长时间了,那就必须先用4周时间,采用



预备训练计划训练,以便为正式训练计划做好体力准备。

注意,预备训练计划只是为即将到来的正式训练计划做体力准备,所以,不要过于关心能举多少重量。你应该首先掌握训练动作的正确做法,学会把压力作用于目标肌肉上。

刚开始做动作时速度可慢一些,熟练后则应加快速度,并增加负重量。总之,此时的重点是掌握规范的训练动作。

## 预备训练计划

第1-2周

星期一:

深蹲,做3组,每组10次(简写为3x10)

卧推,做3组,每组10次(简写为3x10)

硬拉,做3组,每组10次(简写为3x10)

## 说明:

- 1.第一次进行负重训练后,第2天肯定会出现全身肌肉酸痛的现象,这是正常现象,一般,疼痛持续3-5天后便会消失,而且,只要坚持不断的训练,以后训练结束后也不会再出现疼痛现象了。
- 2.采用较轻的重量,每组做完10次应该很轻松。
- 3.训练前必须先做10分钟的全身肌肉关节的伸展运动。训练结束后必须同样伸展放松肌肉。

星期二:休息

星期三:休息

星期四:

深蹲,做3组,每组12次(简写为3x12)

卧推,做3组,每组12次(简写为3x12)

硬拉,做3组,每组12次(简写为3x12)

星期五至星期天:休息

第3-4周

星期一:

深蹲:第一组,12次,第二组,10次,第三组,8次,第四组,8次,第五组,12次,第6组,12次  
(简写为:1x12,2x10,3x8,4x8,5x12,6x12)

**说明:**1.训练前必须先做10分钟的全身肌肉关节的伸展运动。训练结束后必须同样伸展放松肌肉。

2.第一组采用较轻松的重量做12次,然后增加一点重量,做10次,再增加一些重量,做8次,第5-6组减少重量,做12次。

星期二:

卧推:1x12,2x10,3x8,4x8,5x12,6x12

星期三:

硬拉: 1x12, 2x10, 3x8, 4x8, 5x12, 6x12

星期四: 休息

星期五:

深蹲: 1x12, 2x10, 3x8, 4x8, 5x12, 6x12

星期六:

卧推: 1x12, 2x10, 3x8, 4x8, 5x12, 6x12

星期天:

硬拉: 1x12, 2x10, 3x8, 4x8, 5x12, 6x12



## 训练前准备活动的主要作用

每次进行负重训练之前,必须做准备活动,准备活动的主要内容是伸展全身的关节和肌肉。

准备活动具有非常重要的意义。

1、使肌肉的温度升高,使肌肉的粘滞性下降(不发僵),还可增加肌肉、韧带的伸展性和弹性,避免由于肌肉剧烈收缩造成损伤。

2、提高内脏器官的机能水平,使身体得到更多的氧气和能量物质供应。

3、调节心理状态,提高神经系统兴奋性。焕发出高涨的训练热情与训练活力。

准备活动时间一般为 10 分钟左右。气温较低时,准备活动的时间可适当长一些。

准备活动结束后即可投入训练了。**在正式训练时,每练一个动作前,必**

**须先用较轻的重量做一组**,然后开始正式训练,这样能有效地避免肌肉损伤。

# 训练结束后必须进行伸展放松

**训练结束后也要伸展,放松肌肉,这样能加速肌肉的恢复过程。**因为训练结束后,肌肉比其自然长度要短,训练结束后约两小时肌肉才能恢复自然长度,但通过伸展运动,肌肉却能更快地恢复到自然长度,这意味着恢复和再生的过程能更快进行。

做伸展练习时,**动作应该缓慢柔和地开始,逐步增加幅度**,以免把过大的压力施加在结缔组织上,使肌肉和韧带没有足够的时间去适应。保持拉伸状态 15-30 秒钟。不要把肌肉拉伸得太利害,如果感觉到疼痛,稍微退让一点。

柔韧性的最佳练习时间是在负重训练结束之后立即进行,你最好养成训练结束后进行 10 分钟柔韧训练的习惯,因为此时肌肉的温度升高,关节和韧带的柔韧性更容易提高。

如果以前从未进行过伸展练习,你可能无法做到完全伸展,坚持训练一段时间后(通常3-4周就会明显见效),柔韧性就会得到改善。初学者在伸展练习后第二天,可能会有疼痛感,这是正常现象,不必担心,过两天疼痛就会消失的。



48岁的美国健美冠军罗宾逊为了避免受伤,每次训练前都要进行充分的热身运动,不单是要练的肌肉群,就是肌肉周围的软组织也要活动开。他做完一组后便进行放松活动,以保持身体的柔韧性,这些措施是他长期训练不受伤的保证。

## 准备活动的实例

第一步:伸展全身各关节,肌肉。从上到下,肩关节,腕关节,肘关节,腰部,腿部。

第二步:用很轻的重量,做3组12-15次。

随后即可开始正式训练。

# 金字塔训练法则

在不做准备活动的情况下,直接采用最大重量训练是非常危险的,很容易导致受伤。金字塔训练法则就是解决这个问题的,其做法是,先用较轻的重量做一组,8-10次,随后逐步增加重量,直到增加到只能做5-6次的重量。

例如:如果你的最好成绩是用80公斤卧推8次,那么,可采用下面的方法开始训练。

第一组:30公斤做10次,第二组:50公斤做8次,第三组:70公斤做8次,第四组:80公斤做8次。训练结束后,伸展全身肌肉和关节,单杠悬垂30秒2次。结束。

# 正式训练计划

## 一. 初级水平训练计划(第1-2个月)

星期一:

深蹲: 1x12, 2x12, 3x10, 4x8, 5x8, 6x12, 7x12, 8x10, 9x10

星期二:

卧推: 1x12, 2x12, 3x10, 4x8, 5x8, 6x12, 7x12, 8x10, 9x10

星期三:

硬拉: 1x12, 2x12, 3x10, 4x8, 5x8, 6x12, 7x12, 8x10, 9x10

星期四:

深蹲: 1x12, 2x12, 3x10, 4x8, 5x8, 6x12, 7x12, 8x10, 9x10

星期五:

卧推: 1x12, 2x12, 3x10, 4x8, 5x8, 6x12, 7x12, 8x10, 9x10

星期六:

硬拉: 1x12, 2x12, 3x10, 4x8, 5x8, 6x12, 7x12, 8x10, 9x10

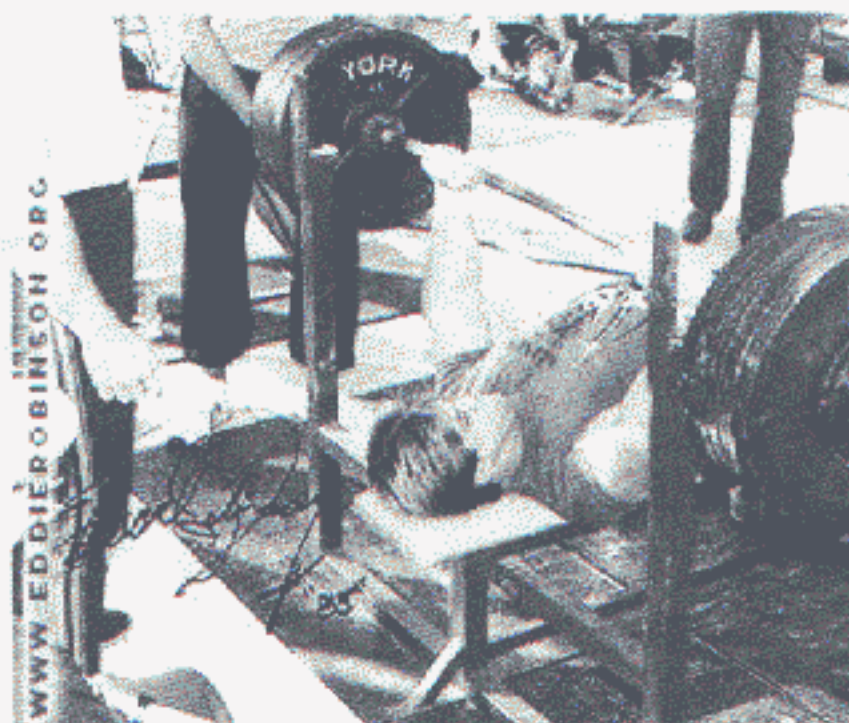
星期天: 休息

**说明:** 1. 第1和第2组采用同样的重量, 这个重量应该比较轻松, 即你能连续做12次而不觉得太吃力。

2. 第3组开始增加重量, 把重量增加到你能做10次的程度, 第4组进一步把重量增加到只能做8次的程度。第5组重复用第4组的重量。

3. 第6-9组在第5组的基础上降低重量训练。

4. 对于每组到底该采用多大的重量, 初学者经过几次训练的尝试后, 就会知道了。



## 二. 中级水平训练计划

星期一：



深蹲：第一组 12 次，第二组 12 次，第三组 8 次，第四组 4 次，第五组 3 次，第六组 3 次，第七组 3 次，第八组 3 次，第九组 3 次，第 10 组 3 次，第 11 组 3 次，第 12 组 15 次（简写为：1x12, 2x12, 3x8, 4x4, 5x3, 6x3, 7x3, 8x3, 9x3, 10x3, 11x3, 12x15）

**说明：**1. 第 1-2 组采用较轻的重量，做 12 次，这个重量应该是在做完 12 次后还很轻松的，其目的是热身，为随后的大重量训练做准备。

2. 第 3-6 组，逐步增加重量，每组做完后即增加一些重量，直到增加到你一次只能做 3 次的重量。

3. 第 7-11 组，采用与第 6 组相同的重量，也许你刚开始无法用这个重量做完 7-11 组，共 5 组，而只能完成 3 组，此时可稍微减低重量，确保完成 5 组大重量训练。训练一段时间后，随着力量增长，你将能用第 6 组的重量连续做 5 组 3 次，甚至 8 组 3 次。

4. 最后一组减小重量，做 15 次，以放松肌肉。

悬垂举腿：1x12, 2x10, 3x8

星期二:

卧推: 1x12, 2x12, 3x8, 4x4, 5x3, 6x3, 7x3, 8x3, 9x3, 10x3, 11x3, 12x15

星期三:

硬拉: 1x12, 2x12, 3x8, 4x4, 5x3, 6x3, 7x3, 8x3, 9x3, 10x3, 11x3, 12x15

杠铃弯举: 1x12, 2x10, 3x8



星期四:

深蹲: 1x12, 2x12, 3x5, 4x4, 5x3, 6x2, 7x12, 8x12, 9x12, 10x10, 11x10, 12x10

**说明:**细心的朋友可以发现,星期四的深蹲训练计划与星期一的深蹲训练计划完全不同,星期一的深蹲以大重量低次数发展力量为主,而星期四的深蹲则是以轻重量,高次数发展肌肉体积为



主。

悬垂举腿: 1x12, 2x10, 3x8

星期五:

卧推: 1x12, 2x12, 3x5, 4x4, 5x3, 6x2, 7x12, 8x12, 9x12, 10x10, 11x10, 12x10



星期六:

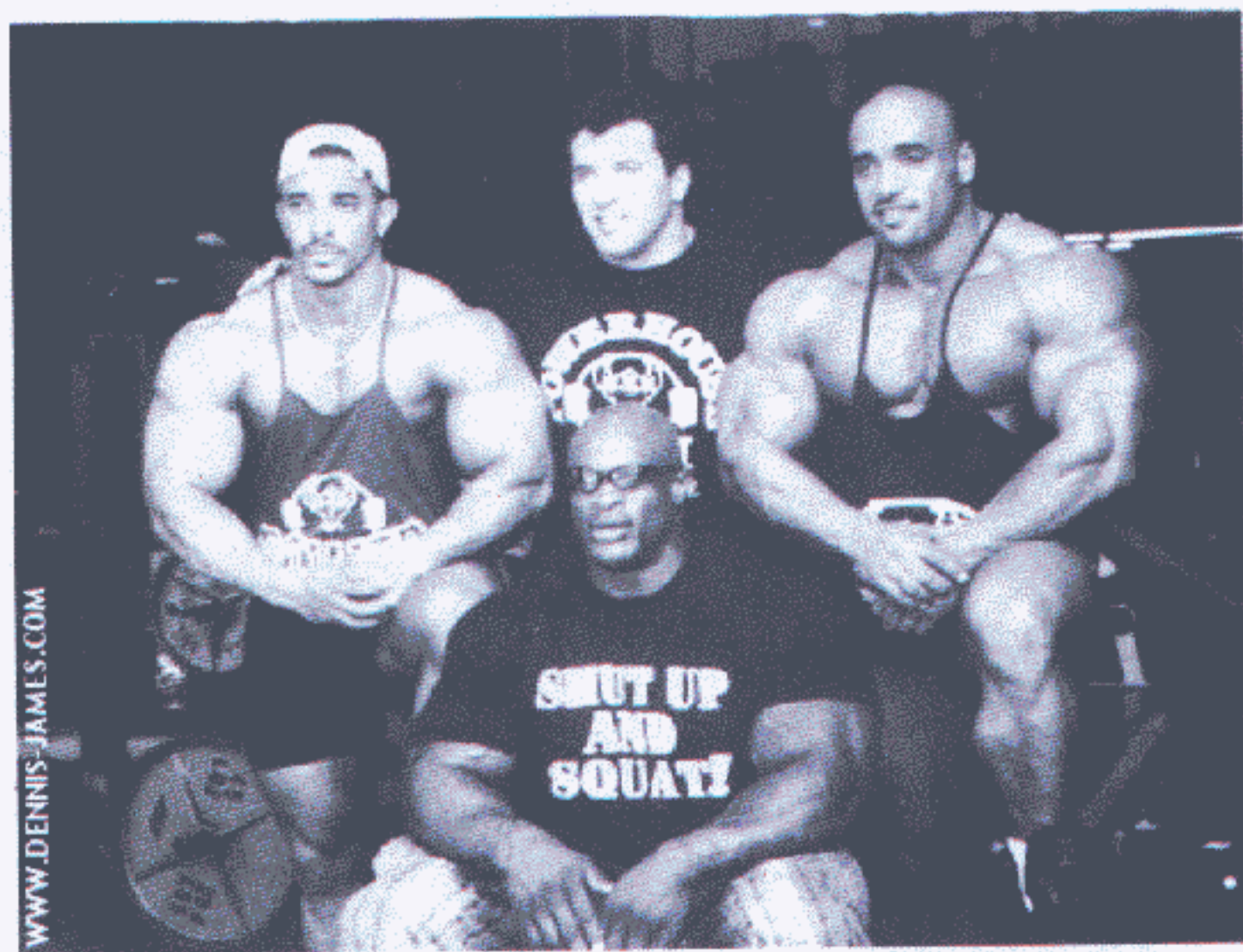
硬拉: 1x12, 2x12, 3x5, 4x4, 5x3, 6x2, 7x12, 8x12, 9x12, 10x10, 11x10, 12x10

杠铃弯举: 1x12, 2x10, 3x8

星期天: 休息

## 三. 高水平训练计划

经过半年左右的中级阶段训练后,就可以采用高水平训练计划训练,但是,如果你无法保证每天两次的训练时间,也可以一直采用中级训练计划。



星期一:

中午:卧推:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10  
晚上:硬拉:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10

星期二:

中午:杠铃弯举:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10  
晚上:深蹲:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10  
悬垂举腿:1x12,2x10,3x10,4x8

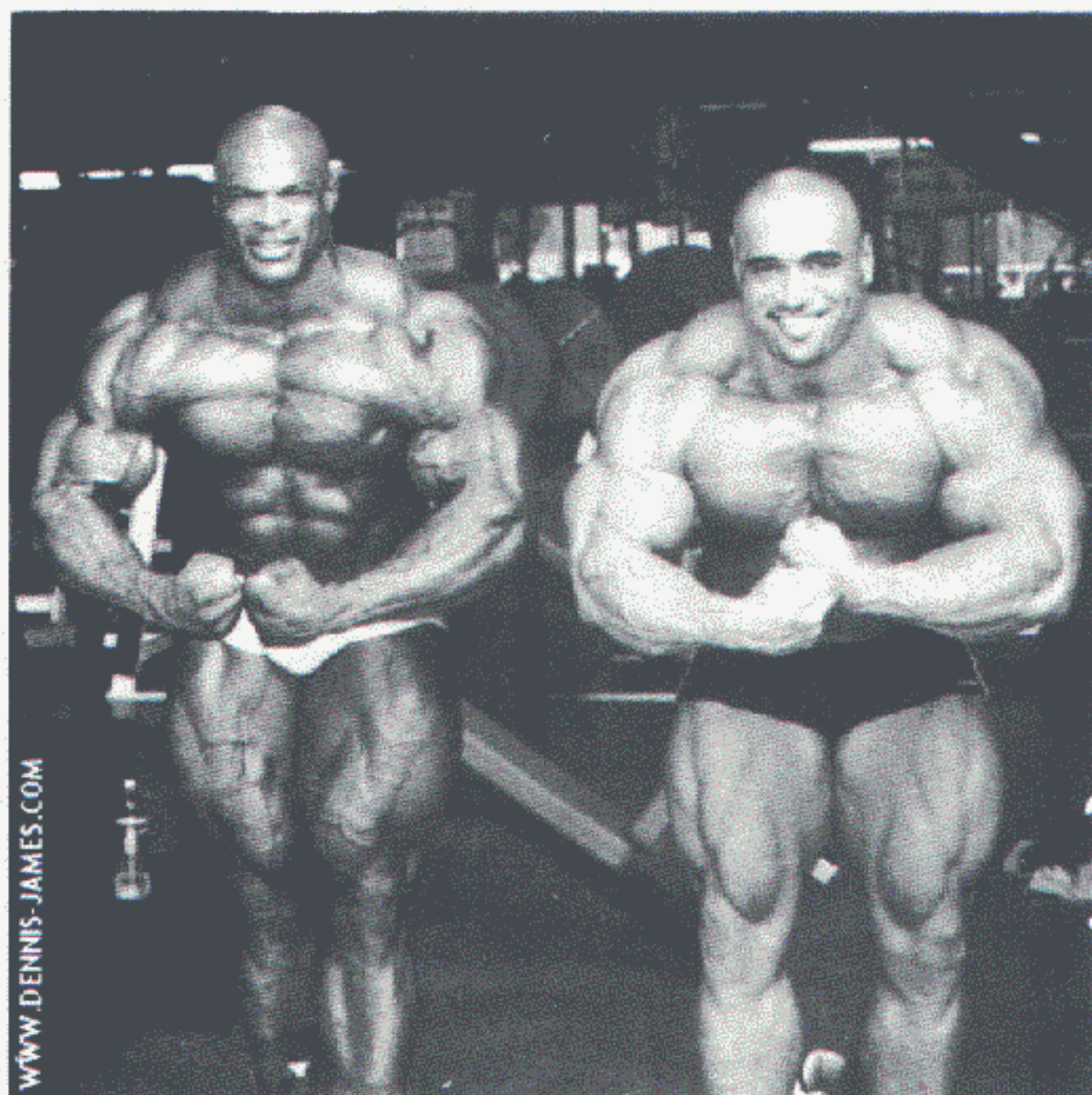
星期三:

中午:卧推:1x10,2x10,3x5,4x4,5x3,6x2,7x2,8x2,9x2,10x2,11x2,12x15  
晚上:硬拉:1x10,2x10,3x5,4x4,5x3,6x2,7x2,8x2,9x2,10x2,11x2,12x15

星期四:

中午:杠铃弯举:1x10,2x10,3x5,4x4,5x3,6x2,7x2,8x2,9x2,10x2,11x2,12x15  
晚上:深蹲:1x10,2x10,3x5,4x4,5x3,6x2,7x2,8x2,9x2,10x2,11x2,12x15

悬垂举腿:1x12,2x10,3x10,4x8



星期五:

中午:卧推:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10

晚上:硬拉:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10

星期六:

中午:杠铃弯举:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10

晚上:深蹲:1x12,2x12,3x5,4x4,5x3,6x2,7x12,8x12,9x12,10x10,11x10,12x10

悬垂举腿:1x12,2x10,3x10,4x8

星期天:休息

说明:各部位每周第一次和第三次采用轻重量,高次数训练,而第二次训练则主要采用大重量,低次数训练。

# 衡量锻炼效果的标准

衡量负重锻炼效果的标准主要是肌肉围度和力量。经过几个月的锻炼后,用皮尺测量可以发现,各部位的围度,如胸围,上臂围,大腿围等都会显著增加。力量也会显著增加。定期测量各主要部位的围度,是衡量锻炼效果的最好方法。

# 第四章：伤痛的威胁

每一个进行负重训练的人都少不了要面对受伤的威胁，英国运动医学专家史密斯指出，负重训练中 95% 的受伤是完全可避免的。治疗创伤最简单的就是做好防范。

很多人**对受伤的危害性认识不足**，缺乏防伤观念，特别是初学者，既缺乏训练经验，又麻痹大意，盲目或冒失地进行训练，缺乏准备活动或准备活动不适当，是造成受伤的重要原因。



身体状态不佳，睡眠或休息不好，患病带伤或伤病初愈及身体疲劳时，生理功能和运动能力下降，此时参加训练很容易因肌力较弱、反应迟钝、身体协调性差而受伤。

**大重量训练过频也是导致受伤的重要原因。**因为大重量常会使肌肉等组织发生轻微创伤，若大重量训练过频，韧带、肌腱得不到充分的恢复，就会导致受伤。

**训练后做一些与训练动作方向相反的和伸展的动作**，使训练时的部位得到放松和回复到原来的机能状态。例如，硬拉和深蹲后，可以使身体悬吊在单杠上，然后做提膝下放，或做直腿左右摆动，以使脊柱回复到原来的机能状态。

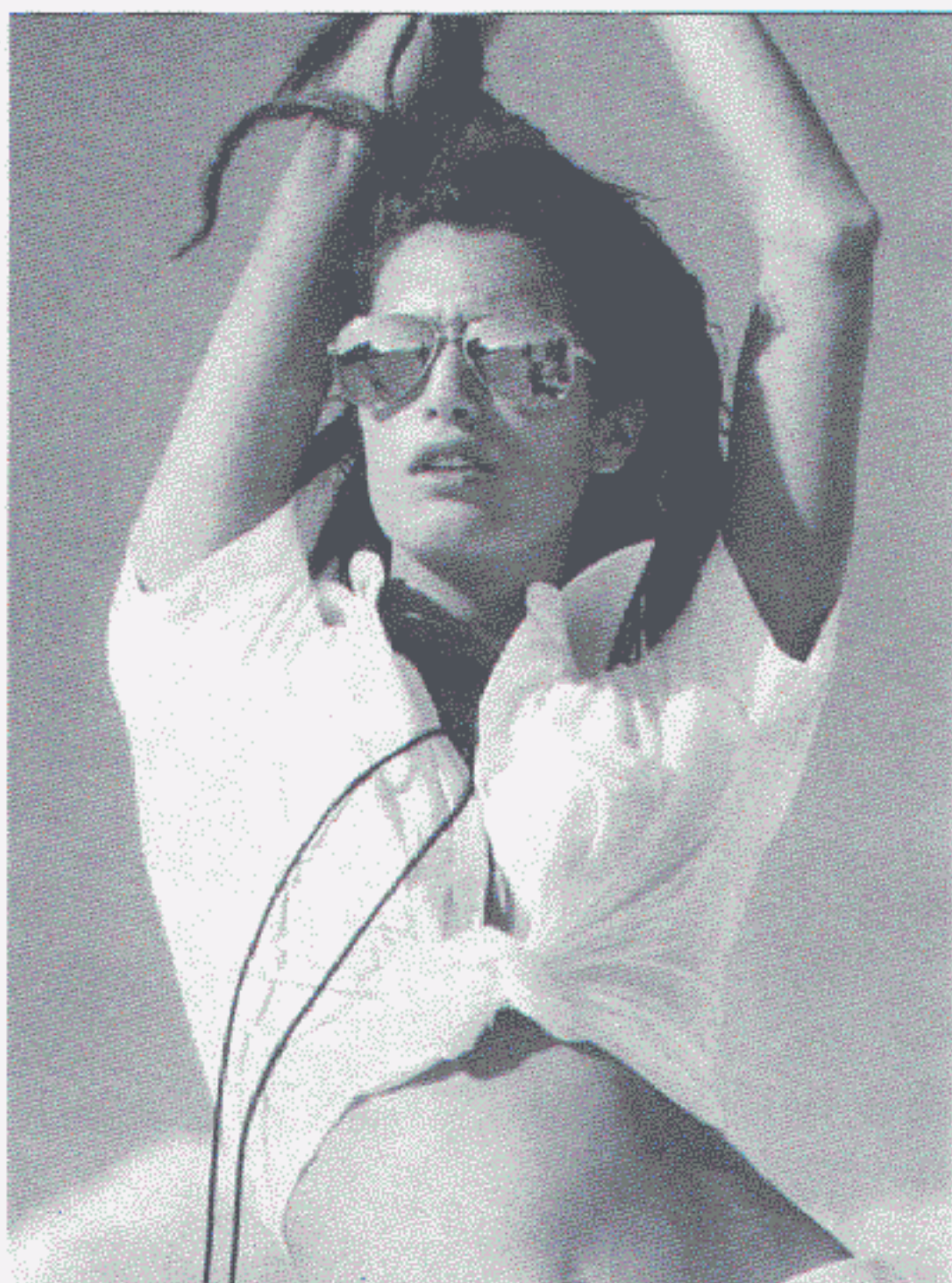
注意身体的警号,疲乏、焦虑、长期有时断时续的肌肉酸胀疼痛等是身体发出的警号,若置之不理,则小伤会酿成大伤。

认真总结预防伤害的经验。要认清伤害事故发生的原因,找出其发生的规律,从而更好地进行预防。千万别以为这种事绝不会发生在我身上,它就是在你不设防时乘虚而入,切记!

# 受伤使我成熟

美国健美冠军文斯·泰勒谈受伤

我不希望任何人受伤,但是,一个人如果在他负重训练生涯的开始阶段便经受过伤痛考验的话,那他也许能取得更大进步。



避免受伤的要点有很多,最重要的是你在思想上要引起高度重视,如果没有经历过受伤,你可能会认为自己的关节是混凝土做的,永远不会有问题,但是别忘了,日复一日施加巨大压力,即使是混凝土也会裂缝和崩溃,所以,你要小心。

# 第五章：训练后的恢复

负重训练强度大，能量消耗多，神经负担重。因此，必须特别注意训练后的恢复。记住，没有恢复就没有肌肉的增长。

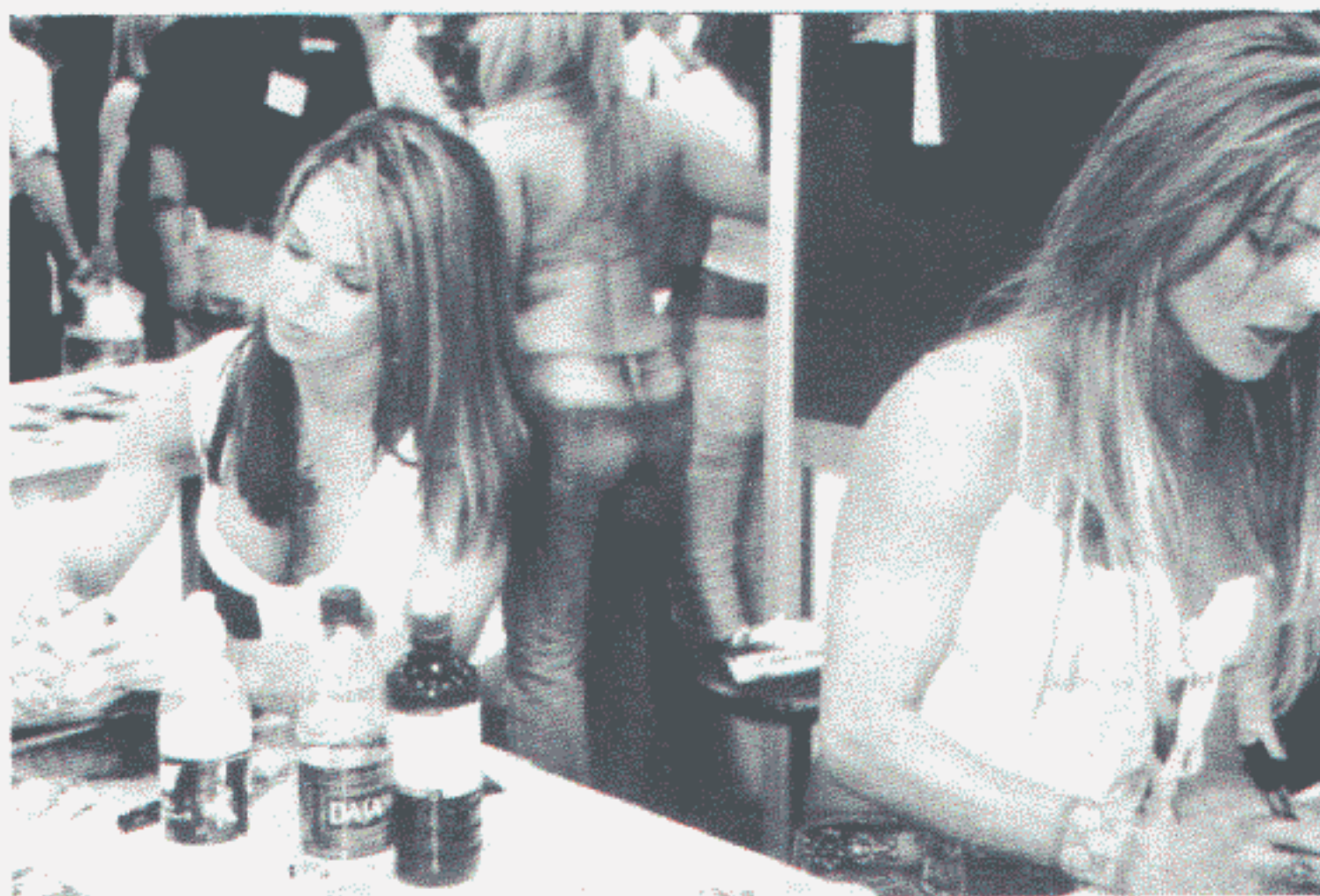
睡眠是消除疲劳恢复体力的关键。进行负重训练的人每天应保证 8—9 个小时的睡眠，中午最好养成小睡片刻的习惯。

负重训练结束 20 分钟后，最好洗个温水澡，这样能刺激血管扩张，促进新陈代谢和血液循环，消除疲劳。温水浴的温度宜在 40℃ 左右，每次 15-20 分钟。



# 第六章：强壮体格的 饮食要诀

普通饮食对不做运动的普通人来说是适合的，但若想强壮体格，就必须提高营养摄入，才能提供训练和肌肉增长所需的额外能量和营养。



## 一、多吃高蛋白食品。

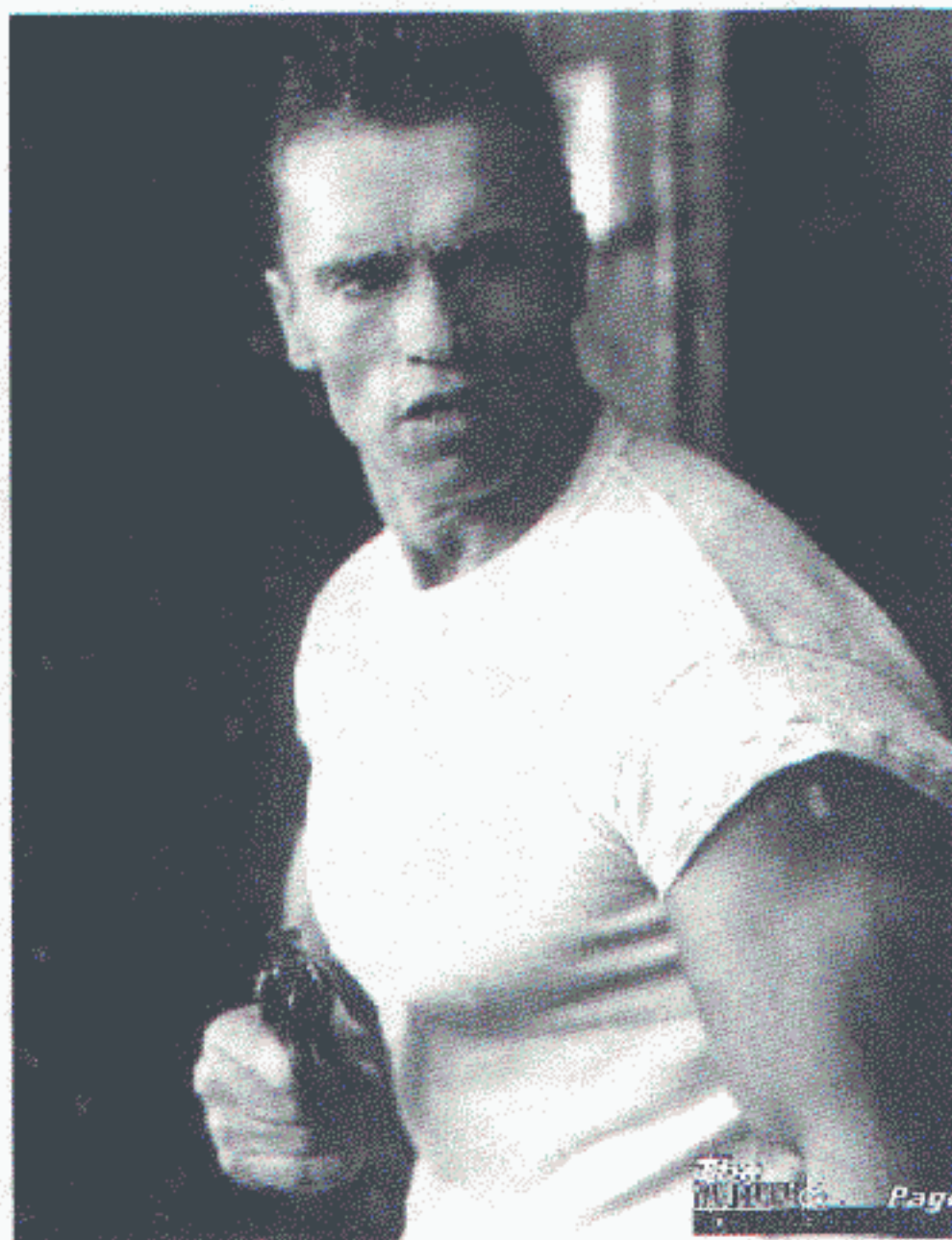
健美体格的途径是增加肌肉、减少脂肪。蛋白质是肌肉组织的基本单元。动物性食物，如牛肉、瘦猪肉、鸡肉、鸡蛋、鱼和牛奶等是能帮助你变强壮的最好食品。

## 二、训练后的一餐非常重要。

因为训练消耗了大量体能，并造成肌肉纤维的微小损伤，因而身体对能量和蛋白质的需求非常强烈，此时进食能收到事半功倍的效果。

训练后应立即吃一些富含糖分的水果，如苹果、香蕉，或喝蜂蜜水。同时应避免摄入较难消化的高蛋白食物，如鸡肉、牛肉、牛排等，而应选择牛奶、鸡蛋等易消化的食物，以便尽快为肌肉生长提供原料。

研究表明,训练后摄入富含糖分的水果,能促进胰岛素的分泌。而胰岛素能把糖输送到肌肉中,为下次训练储备能量,并能把来自蛋白质食物的氨基酸输送到肌肉组织中,促进肌肉生长。



### 三、额外加餐。

人体每餐只能吸收 25-30 克蛋白质,我们可以采用增加进餐次数,即每天吃 4-6 餐(每 3 小时进食一次)的办法代替每天 3 餐,这样做道理很简单,一日三餐最多吸收 90 克蛋白质,而一日 6 餐则可吸收 180 克左右的蛋白质。

# 第七章：减少脂肪的方法

如果身上脂肪很多，在进行负重训练的同时，可以采用以下方法减少脂肪。

## 一、减少主食，特别是晚上的主食摄入量

## 二、多做有氧运动

有氧运动是去除皮下脂肪的最有效方法。常见的有氧运动包括，慢跑、骑自行车、游泳、跳绳、打篮球，踢足球等。

实际上，一次有氧训练后，体内脂肪的消耗将持续 10-14 小时。需要提醒的是，有氧运动虽然有助于减肥，但练得太多会影响肌肉增长。

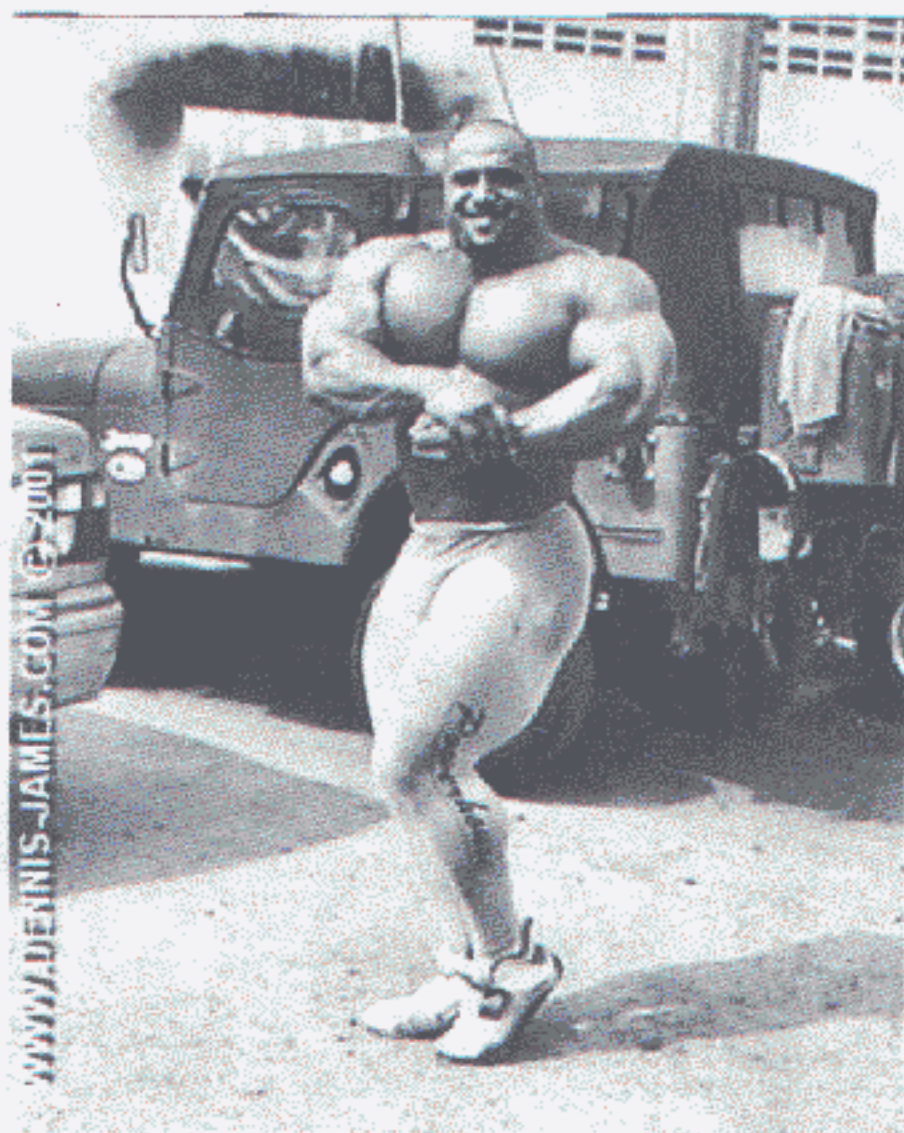
如果体脂不是很多，最好每周只作三次有氧训练。身体偏瘦的人则应该尽量限制有氧运动，全力进行负重训练，以便尽快强壮起来。

有氧训练最好安排在早餐之前，因为你没有吃东西，身体将不得不动用脂肪储备来代替碳水化合物供能。此外，**最好把训练时间控制在三十分钟以内。**

# 第八章：常见问题解答

**问：30岁以后还能进行负重训练吗，还能把身体练强壮吗？**

答：拥有强壮的体格是每个人的梦想，但如果不行动起来使愿望变为现实，那就永远只是个白日梦。



首先，你必须认识到永远不晚，任何年龄都能取得较大的收获，当然，这得取决于你的努力程度，付出多少就能收获多少。

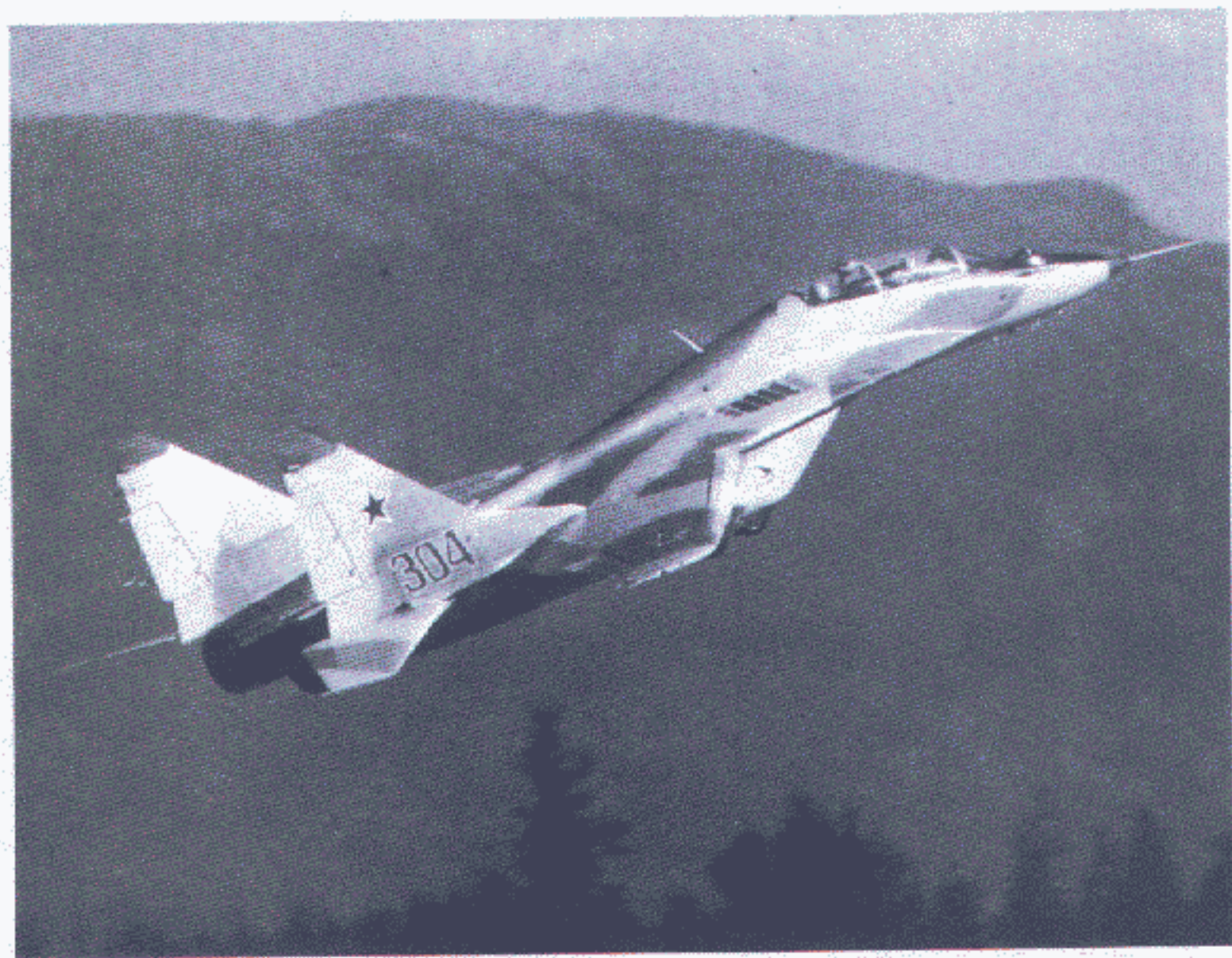
实际上许多健美运动员是30岁以后才开始训练的，却仍能在比赛中获胜，这就是负重训练的优点所在。实际上，推迟负重训练还有一些有利的因素，我甚至认为，**在许多情况下，最大和最快的肌肉增长是在30岁以后获得的，因为，此时人的思想和身体都更成熟了。**

忘掉你的体型，忘掉你已经减少了多少体重或长了多少肌肉，想想你给平淡的生活增添了一个多么积极的部分，想想对朋友们来说你是个多么鼓舞人心的人，某一天，你会感到奇怪，有些人将会对你刮目相看，对你所取得的成就表示惊讶。

我希望当那个时刻来临时，你甚至不会去关心已经取得的进步，因为负重训练早已成为你生活中不可缺少的一部分了。

## 问：四肢发达，头脑简单的说法对吗？

答：毛泽东在《体育之研究》中写道：又尝闻之：精神身体不能并完，用思想之人每歉于体，而体魄蛮健者多缺于思。其说谬也。此盖指薄志弱行之人，非所以概君子也。孔子七十二而死，未闻其身体不健，释迦往来传道，死年高，至于摩诃末，左持经典，右持利剑，征压一世，此皆古之圣人，而最大之思想家也。



## 问：负重训练会不会影响学习？

答:毛泽东说,儿童及年人小学,小学之时,宜专注重于身体之发育,而知识之增进,道德之养成次之;宜以养护为主,今盖多不知之,故儿童缘读书而得疾病或至夭殇者有之矣。

中学及中学以上宜三育并重,今人多偏重于智。中学之年身体之发育尚未完成,乃今培之者少而倾之者多,发育不将有中止之势乎?吾国学制,课程密如牛毛,虽成年之人,顽强之身,犹莫能举,况未成年者乎?况弱者乎?

可见,负重训练不仅不会影响学习,而且能使你精力更充沛的投入学习。

### 问:经常进行负重锻炼会不会把肌肉练僵?

答:经常系统合理地进行负重锻炼,不仅不会把肌肉练僵,而且还能对身体产生良好的作用,关键是要注意经常进行伸展练习,特别是训练中和训练结束后的伸展练习,就不会把肌肉练僵。

以前,人们认为负重训练会使拳击手的肌肉变僵硬,速度下降,因而,多数拳手都对负重训练敬而远之。而著名重量级拳王泰森却敢于打破传统,非常注重负重训练,因而创造了很多在半分钟内击倒对手的奇迹。



力量训练结合伸展练习,可使拳手具有更好的柔韧性,使其更强壮和速度更快,而老的理论简直是可笑的,看看现在的重量级拳击手,他们无一例外地进行负重训练,而且,由于拳手身上的肌肉更强壮了,因此可以避免受伤,这还能使他们更自信。

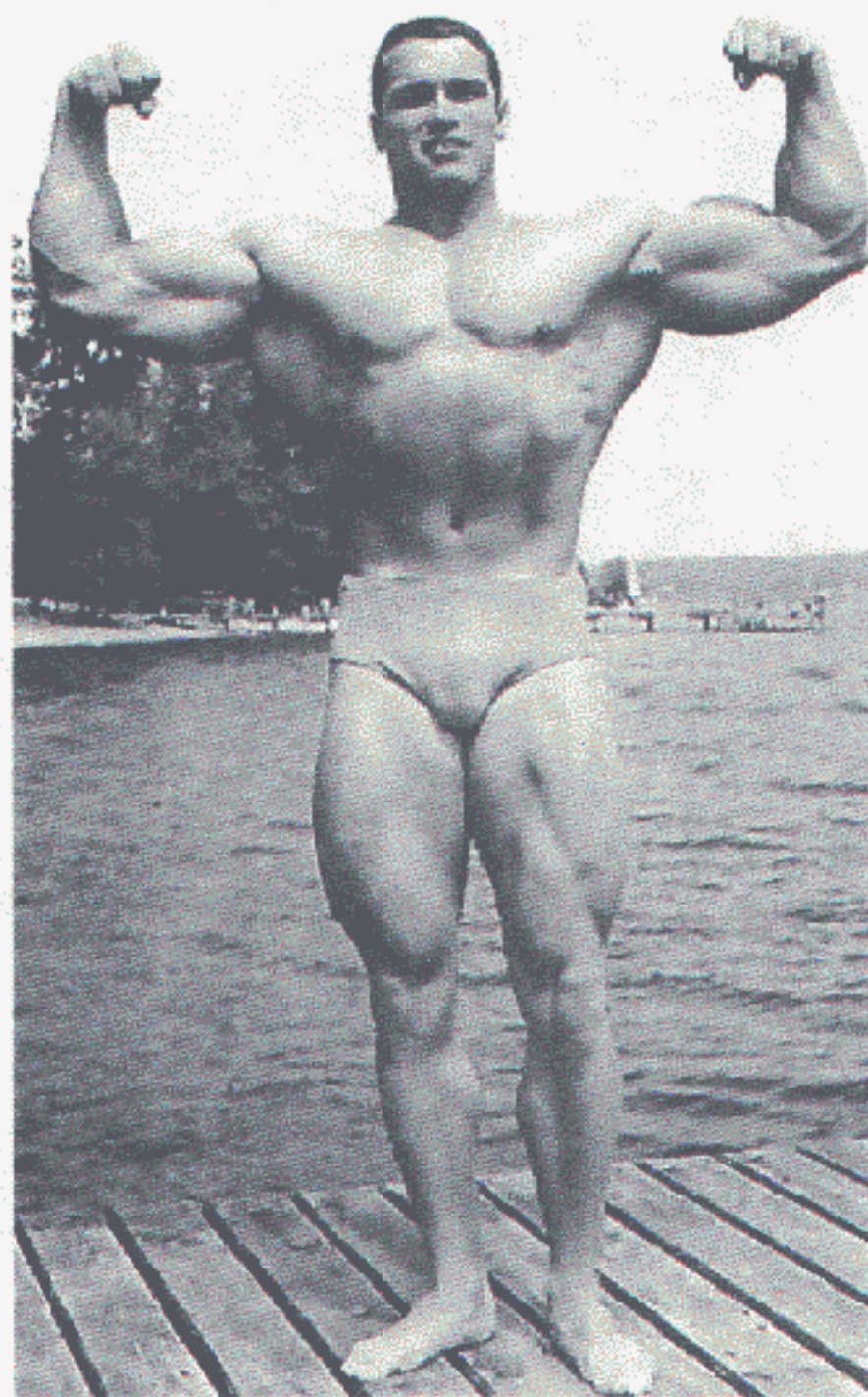
### 问:训练中断后会发胖吗?

答:人的体型可分为消瘦型、匀称型和肥胖型三类。消瘦型的人皮下脂肪少,体内新陈代谢较快,

肌肉和体重增长相对较慢。这类体型的人,停止锻炼后肌肉因得不到应有的刺激而逐渐萎缩,体型又会瘦削下来。

匀称型的人皮下脂肪适中。这种体型新陈代谢也较快,经过锻炼,肌肉能较快地增长,中断健美锻炼后可能会瘦,也可能会胖,变瘦的原因是肌肉萎缩,变胖的原因是与过量饮食和不良生活方式有关。

肥胖型的人体型肥胖,皮下脂肪多,这种体型的人新陈代谢较慢,热能容易转变成脂肪储存起来。经过锻炼,可减掉多余的脂肪,肌肉变得结实健美,体型得到改善。中断负重锻炼后,能量消耗少,若饮食不加以控制,则多余的能量会转化为脂肪储存起来,很快又会发胖。



以上三类人,消瘦型和匀称型的人相对来讲停止锻炼后发胖的可能性很小,这主要是先天因素决定的。只有肥胖型的人停止锻炼后可能会发胖。这既与消化吸收功能有关,也与先天因素有关。

还有一种值得纠正的误解,有人认为中断训练后,肌肉会转化为肥肉,这完全是无稽之谈,肌肉和脂肪是不能相互转换的,中断训练后,如果继续大量进食,肌肉由于得不到锻炼而逐渐萎缩,而过量的热量得不到消耗,就会转变为脂肪堆积起来,造成肌肉变成肥肉的假象。

## 问:负重训练会把人压矮吗?

答:许多青少年在进行负重训练时,常常对深蹲类动作“敬而远之”,原来,他们担心这些训练会把人压矮。其实,这完全是一种误解。

体育科研人员曾对 15-16 岁的男生进行过动态观察,结果发现,练习一年举重的人比只从事一般活动的同龄少年高出约 10 厘米。

至于有些举重运动员的身材偏矮,那是专门挑选身材较矮的人的缘故,并不是举重把他们压矮了,而是身材较矮的人在举重方面占有先天优势。**就象乔丹个子高并不是打篮球练出来的,而是因为个子高才被选去打篮球一样。**



## 问:我的肚子很大,是否应该多做仰卧起坐?

答:提到运动减肥,尤其是消除腰部的赘肉,许多人首先想到的是仰卧起坐,电视上也经常看到各种健腹器广告,其实,这是一种误解。



**仰卧起坐(或者其它单纯的腰部运动)只能把腹肌练结实,并不能消除腹部脂肪,因为,人体的能量供应系统是一个一体化的整体系统,任何部位的肌肉也不能从最近的脂肪堆积处获得能量,而必须由血液运送来。**

动用脂肪来提供能量的前提是至少连续运动 20 分钟,此时,血液及肝脏中的糖元消耗完了,脂肪才能被利用。

要想有效地消除腹部脂肪,最好是进行较长时间的慢跑,篮球等活动。其最佳时间是在早晨起床后空腹进行,或在负重训练后立即进行,因为这两个时间,人体内储备的糖元很少,或者被训练消耗完了,有利于脂肪动用起来,提供能量。

有氧训练的时间最好是每次 20-40 分钟,一般人每周进行 3-4 次即可,脂肪较多者可达到每周 6 次。对希望快速增大肌肉块的人来说,最好限制有氧训练的时间和运动量,否则不利于肌肉增长。