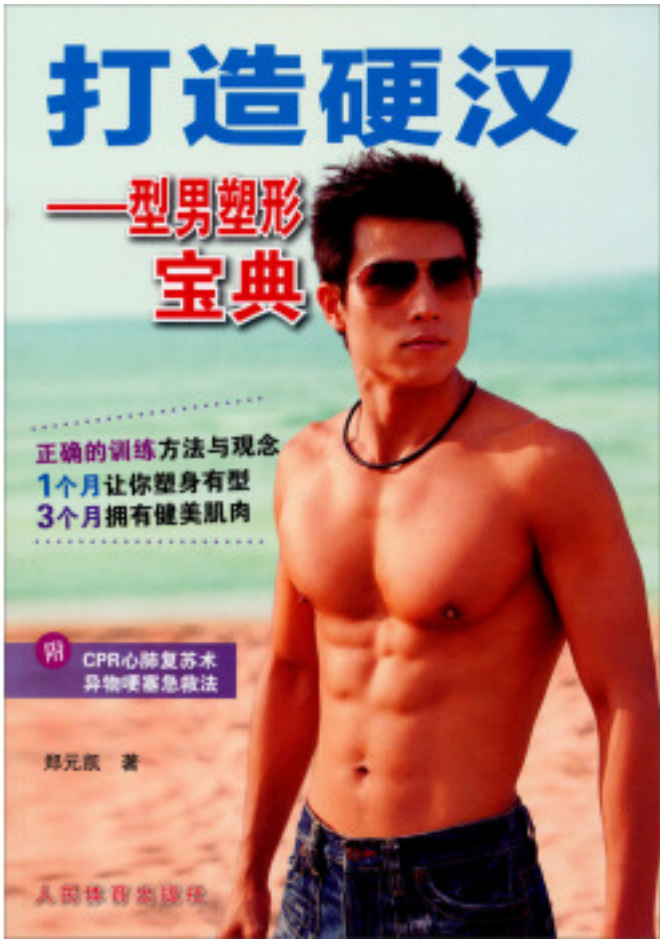


打造硬汉：型男塑形宝典



[打造硬汉：型男塑形宝典_下载链接1](#)

著者:郑元凯 著

[打造硬汉：型男塑形宝典_下载链接1](#)

标签

评论

物流很快，东西也不错以后还会再来，

挺好！一定要十个字干啥？！

很好，跟着一起健身。。

京东正版热卖畅销读者好评读者推荐年度重磅

使肌肉增长的训练方法与观念

我们每个人对环境都有适应力，就像是人家说的冬天洗冷水澡，人会变得不怕冷，也不容易感冒一样。因此冬天洗冷水澡会让我们身体适应比较恶劣的环境，扩大我们的舒适圈，所以我们的肌肉也适用于此原则。当肌肉受到不一样的刺激，或是改变它的外在环境时，它的内部组成及内部环境也会因此而改变，若是增加刺激则会促进增长，减少使用则会日渐衰退。

环境对我们的影响甚多，例如：常常运动可以改变我们身体的环境，进而增加肌肉对骨骼之附着能力、提高骨骼的储钙量、骨质密度、提升肌腱与韧带强度、矫正身体姿势、使肌纤维肥大、增加肌纤维上之微血管数量……

肌肉增长的方法，当然是给予高于平常的负荷量，以刺激肌肉增长，但一定要清楚你想拥有哪种肌肉呢，而我自己用来给予高负荷的训练方式大致为以下两种：

一、利用物理性的压力刺激烈型的训练

利用超过肌肉负荷之重量进行训练，使肌肉产生些微之伤害，以此刺激肌肉增长，这也是大家耳熟能详的方法：破坏肌肉纤维，使之修复后增生变大(超过肌肉负荷之重量，约是我们最大肌力八成左右之重量，是最为恰当的)。

☆最大肌力指的是一次能举起的最大重量

根据许多研究表示：利用超过肌肉负荷之重量进行训练，次数大约是我们奋力反复操作8—10次，一般理想的训练组数(组数即针对某个肌群一次训练的次数)为2~5组，对于肌肉增长的效果最佳，不过这个数值因人而异，训练的量还是以达到自己的体能极限为原则。在肌肉训练时，每一组若能有一分钟的训练间隔，就能提高成长荷尔蒙分泌的浓度，不过我也要提醒大家，如果休息时间延长，成长荷尔蒙浓度反而增加的比休息一分钟还少。但是并非休息时间越短越好，正常来说当做了几组的训练后，我们身体所能负荷的重量与次数会逐渐减少，但若骤减，这就表示我们休息的时间是不够的，这样一来给予肌肉的刺激与运动量就会降低，训练的效果反而就不如预期了。

另外，对于同一块肌群，每周训练的次数为3次左右，效果可达到最佳。因为肌肉受损后恢复的时间为2~3天，因此让肌肉有足够的休息时间，方能让肌肉有效地增长。

训练方式重点在于：

①操作姿势要正确，不使用借力之行为，若是使用反作用力，则会借助身体其他部分肌肉之力量，减少对训练部位之肌群的刺激，但因为超负荷之训练，操作人员便容易将注意力放在重量及次数上，反而忘了正确姿势的重要性。

但有时候为了要突破临界点，增加对肌肉的负荷量，是可以被接受使用借力技巧的，但这也止于突破临界点时被运用，若有同伴一起进行训练，则可请同伴协助突破临界点，不需使用借力的技巧。基本上动作都要注意使用标准姿势来操作(这里所说的临界点指的是在训练中让我们感到瓶颈的地方)。②奋力举起，缓慢放下，大约是一秒上两秒下，据研究表示，当我们将哑铃等重物放下时，可造成肌纤维之损伤，而这就是让肌肉变大的重要指标，因此我们要多多运用这个特点，有效地进行训练；若上举时间小于一秒，那可能是因为重量不足，可于下次操作时增加其重量。使肌肉增长的训练方法与观

念
我们每个人对环境都有适应力，就像是人家说的冬天洗冷水澡，人会变得不怕冷，也不容易感冒一样。因此冬天洗冷水澡会让我们身体适应比较恶劣的环境，扩大我们的舒适圈，所以我们的肌肉也适用于此原则。当肌肉受到不一样的刺激，或是改变它的外在环境时，它的内部组成及内部环境也会因此而改变，若是增加刺激则会促进增长，减少使用则会日渐衰退。

环境对我们的影响甚多，例如：常常运动可以改变我们身体的环境，进而增加肌肉对骨骼之附着能力、提高骨骼的储钙量、骨质密度、提升肌腱与韧带强度、矫正身体姿势、使肌纤维肥大、增加肌纤维上之微血管数量……我们每个人对环境都有适应力，就像是人家说的冬天洗冷水澡，人会变得不怕冷，也不容易感冒一样。因此冬天洗冷水澡会让我们身体适应比较恶劣的环境，扩大我们的舒适圈，所以我们的肌肉也适用于此原则。当肌肉受到不一样的刺激，或是改变它的外在环境时，它的内部组成及内部环境也会因此而改变，若是增加刺激则会促进增长，减少使用则会日渐衰退。

环境对我们的影响甚多，例如：常常运动可以改变我们身体的环境，进而增加肌肉对骨骼之附着能力、提高骨骼的储钙量、骨质密度、提升肌腱与韧带强度、矫正身体姿势、使肌纤维肥大、增加肌纤维上之微血管数量……

我们每个人对环境都有适应力，就像是人家说的冬天洗冷水澡，人会变得不怕冷，也不容易感冒一样。因此冬天洗冷水澡会让我们身体适应比较恶劣的环境，扩大我们的舒适圈，所以我们的肌肉也适用于此原则。当肌肉受到不一样的刺激，或是改变它的外在环境时，它的内部组成及内部环境也会因此而改变，若是增加刺激则会促进增长，减少使用则会日渐衰退。

[打造硬汉：型男塑形宝典 下载链接1](#)

书评

[打造硬汉：型男塑形宝典 下载链接1](#)