

正确的健身顺序，让你的肌肉更快生长

丽丽胡 • 2017. 7. 29

很多文章都会介绍健身的顺序，但大多说的不是很通俗易懂。掌握健身的顺序主要目的 1: 减少受伤几率 2: 增加目标肌肉群训练效果

1、不要连续使用同一关节。 健身防止受伤方式之一就是错开各个关节使用时间，若周一练肩，周二练胸，周三练背，看到没，肩膀在一周内连续使用了三次，肩膀缺乏休息时间！ 这个后果非常严重，甚至报销你以后的健身之路！所以建议各位练肩、背、胸要错开进行！周一肩膀；周三练胸；周五练背；周二练腿；周四练手臂；腹肌可放置于每天进行训练！

2、安排大肌肉群锻炼顺序 不过也有人习惯性的将手臂训练与胸背放置于一起来锻炼，省略了专门的手臂训练日。在练习胸肌过程中，肱三头肌已经得到了初步的训练，此时再针对性的对肱三头肌强化练习，效果更佳！ 肱三头肌为辅助肌，在训练过程中，应优先练大肌肉群，保证胸肌优先力竭，若先练手臂，则胸肌达不到理想训练强度。

3、学会超级组动作安排顺序

超级组顺序，当然高阶健美人士并不屑做超级组。但不可否认的是超级组对中级的健身者而言是增肌的最优选择。我们通常这样安排超级组训练计划，如胸肌三个动作: 夹胸、哑铃卧推、双杠臂屈伸！

你应该先做夹胸，预热胸大肌，此为预热训练；再加重量做哑铃卧推，此为正式训练；最后为双杠臂屈伸训练，此为力竭训练（力竭训练尽量选择安全动作）！许多人认为练完杠铃卧推就力竭了，试试看双杠臂屈伸或者俯卧撑，你会发现自己仍然有力气！

内容来自一点资讯

一同训练，为何他人的肌肉长得那么快，而你却没多大变化呢？

健身者教练 • 2017. 7. 26

根据我个人的健身经验，我觉得健身是我所经历过的最公平的一件事了，只要满足了方法的正确，肯系统的去训练，合理控制饮食与作息习惯这几个条件，付出的一定和得到的成正比。这几个基础的条件你是否能做到或者做到过？没有的话就请别抱怨。那么每次去训练的时间总共加起来有一个小时吗？这个时间并不是说你在健身房的时间，而是你在负重的时间。如果没有的话就请别抱怨。

你是否有完整训练的计划？如果没有的话，那还真算不得是去健身，最多只是去活动活动罢了，不过有一点还是好的，你起码有健身的意识，还有想让自己变得更优秀的念头，这些往往是很多人都还没有的，那么你也不要为了这一点，就沾沾自喜。既然已经开始了，

就应该正儿八经的进行下去，你说呢？

下面就来聊一聊，对于健身的一些我的建议。首先就是前面说的时间问题，从热身到真正的去做力量或者有氧训练，前面说的一个小时，在这里看就不多了吧，进行完 15 到 20 分钟的热身运动以后，就赶紧参与到后续的力量训练中去吧，可以的话就带个手表，不要带手机了。当你在一个训练阶段每回的训练达到 60 到 90 分钟的时候，那么当下的身体就与之前大不相同了。

这就是为什么别人的肌肉长得那么快，而你的却没有明显变化，因为你付出的比别人少呀。别人在做卧推的时候，你在牧师凳上玩着手机，别人在做深蹲的时候，你在眺望瑜伽室的风景，开个玩笑。但差距就是这么来的。

进行增肌是要有规律的去训练，比如说隔一天去一次健身房，也可以一周为单位一周去四次健身房，三天打鱼两天晒网肯定是不行的，本人就是以周为单位，周一是练胸日，周三是练腿日，周五试练肩日，周日是背日，并不是说在这一天里只练这一个部位，而是主要训练这个部位，训练到位以后，其他的时间可以刻画小肌肉群。

饮食与作息方面的讲究也是必须的，俗话说的好，三分靠练七分靠吃，尤其是训练过后的那一餐，保证足够的蛋白质来恢复你的肌肉，还要敬告一下，不要不吃早餐。还有，每天在 22:30 到 23 点睡就很好，保证一个充足的睡眠时间，因为肌肉都是悄悄的生长的，感受一下在早上突然觉得自己的肱二头肌好像更鼓了的那种喜悦。

内容来自一点资讯

效果倍增的“倒金字塔”训练法，健身的你一定要掌握！

全球健身指南 • 2017. 7. 25

想要跟有效的锻炼肌肉

倒金字塔训练适合你！

倒金字塔训练法是构建肌肉的常规训练方法，所谓“倒金字塔”，正是因为它会从最大重量开始递减，当然，这并不包括你的热身组，有可能你会在正式组第一组用只能做 6 次的重量，然后逐渐减小重量，增加次数，8 次-10 次-12 次以此类推，而不同以往。这个方法也是最为“紧凑“，最能刺激肌肉得以增长的方法之一，虽然堪称经典，但很少有人能够正确使用它。

肌肉产生力的大小与你所能创造肌肉增长成正比。

力被定义为质量（你所使用的重量）乘以加速度（推一个合适重量对阻力的速度）。为了产生更大的力，会逐步增加你的负重量，让肌肉获得“爆炸”式的增长。实际上你会在下降到一半时或在“粘滞点”增加速度，以保证你会完成更多的次数，增加总负重量。

大重量训练在短时间内能够刺激大多数肌纤维。在最初肌肉处于最佳状态时，使用更大的力量刺激更多的肌纤维获得更多的增长。所以，每个动作第一组执行最大重量这是最重要的。

倒金字塔训练有利于增加你的力量和瘦体重，同时保持较低脂肪，而且你可以更改次数范围，来满足你的需求和特定目标，假设你想要增加瘦体重，同时减脂，达到健美身材，改变身体成分，仅仅更改你的次数范围到 8、10、12 次，组间歇 30-60 秒，保持较高训练强度。

对于增加力量为目标的训练者，次数范围在 4-6-8次，而对于保持瘦体重，减少脂肪来说，次数范围应该在 10-12-14次。每个人都可以在倒金字塔中获益，而这要取决于你的个人目标，和你如何使用它。

经验水平	初学者(0 - 6个月)	中级训练者(6 - 18个月)	高级训练者(2年以上)
不同部位的锻炼组数	4 组(大肌群)	5 组(小肌群) 6 组(大肌群)	5 组(小肌群) 8-10组(大肌群)
	3 组(小肌群) 6 组(大肌群)	5 组(小肌群) 8-10组(大肌群)	6-8组(小肌群)
锻炼频率	每周 3 练，每个部位每周训练 3 次。	每周 4 练，每个部位训练每周 2 次。	每周 5 到 6 次练，每个部位每周训练一次。
次数组数安排增肌	(8-10-12)	增肌、减脂(10-12-15)	减脂(14-16-18)
	增肌、减脂(10-12-15)	减脂(14-16-18)	增力和增肌(6-8-10)
	增肌(8-10-12)	增肌、减脂(10-12-15)	增肌(8-10-12)
	增肌、减脂(10-12-15)	减脂(14-16-18)	最大力量(4-6-8)
	增力和增肌(6-8-10)	增力和增肌(6-8-10)	

增肌(8-10-12)

增肌、减脂(10-12-15)

减脂(14-16-18)

组之间的休息 90 秒到 2 分钟。 60 - 90秒 30 - 60秒
节奏 稳定且有控制力 4 秒规则(2秒上升, 2秒下降) 大重量要使用爆发力，其次对于中等重量增肌保持 4 秒节奏。减脂则要保持连续性，短间歇。
身体各部位之间休息时间 48 小时，使神经系统修复 3 - 4 天，让肌肉系统修复 4 - 7天，使神经系统和肌肉系统得以修复
训练部位安排 每周 3 天，全身训练 为期 4 天的上下半身分化训练，交替进行。 各部位局部分化训练安排
心理和生理反应

你的第一组无疑是大重量，能够使用更多的肌纤维，和爆发力，你的精力和体力都会达到最大化发挥。从心理上，重量的不断递减，像是一个跳板，你的肌肉在前两组已经最大程度的得到刺激，你会因为这个跳板毫不费力的再多做几次，虽然重量逐渐递减，但对肌肉的刺激程度却随之增加。

还有一个很关键的问题就是重量，很多人使用的重量并不能真正达到目标次数范围，用 15RM 的重量进行 8 次，显然没有达到刺激的目的，所以，力求每一次的重量都能在目标次数范围内。才有让训练真正有效。

全球健身指南打卡社区（测试版）上线啦

图文整编 / 健身男神 MAX

图片来源网络 转载请联系 MAX

（图片/2208807496 删除）

播放 GIF
关注后回复以下任意关键字，

腹肌 | 饮食 | 胸肌 |

HIIT | 女神 | 减肥 |

↓ “阅读原文” 加入 MAX 打卡小分队！

内容来自一点资讯

一个香蕉可以减掉多少脂肪？

逆龄奇迹 • 2017.8.24

说起吃什么水果蔬菜可以减肥，人们往往先想到柠檬、芹菜这些；还有一种水果口感好还有助于减肥那就是——香蕉！

作为一个一年四季都能便宜买到的好货，香蕉绝对是你减肥的必备品，再说了香蕉口感好，大人孩子都爱吃，对老人、小孩有助消化，增加肠胃蠕动的作用；对预防、改善便秘效果特别好，所以是小编家里常备的水果！今天我们要来说说小小的一根香蕉怎么发挥它巨大的减肥作用的？

一、香蕉减肥原理

1、香蕉热量低

你知道香蕉非常甜，但是香蕉的卡路里很低，一般 100g 香蕉含有 87 卡热量，和一份白 M 饭的热量相比的话低很多。不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。

2、香蕉富含膳食纤维

一说膳食纤维你就想到芹菜，你不知道香蕉更富含膳食纤维，而且香蕉含有的膳食纤维更能增强人体的饱腹感，能够刺激肠胃蠕动，有助消化和排毒通便，而且香蕉能够长时间保持热量，所以吃的少，能挡饱，还能提供人体必须的热量。

3、香蕉营养丰富

香蕉富含维生素 B1、B2、钾、镁、和植物营养素。能够促进糖类和脂肪的代谢，具有利尿消水肿，还具有一定的抗氧化功效，所以女性多吃香蕉有助抗皮肤衰老。常食香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肺止咳的作用。

4.保持女性美丽心情

研究表明，香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉又被称为“快乐食品”，让人心情愉快，保持女性年轻心态！

掌握香蕉减肥的正确方法，才能快速瘦！

二、香蕉减肥的正确方法

1、选择新鲜的香蕉

想要采取香蕉减肥法来减肥那么选择香蕉也是很重要的，香蕉富含酵素，是公认的排毒食物。新鲜香蕉中的酵素含量很多，所以选择新鲜的香蕉减肥效果更好。

2、早上吃香蕉减肥效果好

早上吃香蕉减肥效果好，早上吃些香蕉再喝点水能够减轻肠胃的负担，能够令早上较弱的消化机能逐步恢复，吃点香蕉还能够增强饱腹感，减少早餐的摄入。向后也可以配合每天的饮食来吃，能够促进肠胃蠕动，有助消化，减肥的同时还能够帮助改善易胖体质。

3、香蕉下午 3 点当零食吃

香蕉可以当成下午的零食来吃。下午 3 点的时候人容易感到饥饿和疲劳，这个时候吃香蕉能够增强饱腹感，能够减轻肠胃负担，加快瘦身减肥的效果。

三、香蕉三天减肥法食谱

早餐：香蕉小点心

材料：香蕉 2 根、鸡蛋 1 个、面粉、面包糠少量

做法：先将鸡蛋打成蛋浆，然后向香蕉去皮后裹上鸡蛋液后再裹上适量的面粉和面包糠，放入锅中炸至表面金黄即可。

午餐：西红柿拌面

材料：西红柿 2 个、怪面

做法：将面条煮熟后捞起，加入少许的盐和胡椒搅拌均匀，做好浇上西红柿酱即可。

减肥不能只吃香蕉，这样虽然能够快速瘦下来，但是极易反弹，减肥也需要适量地吃些主食，这样才能够满足身体的需求，而且不容易反弹复胖。

晚餐：香蕉沙拉

材料：香蕉、沙拉酱

做法：将香蕉去皮，切成块状，加入沙拉酱搅拌均匀即可。

所有的减肥法，只有在适合自己的体质，不影响健康的状态下才是最好的！那些宣传全靠吃香蕉来节食减肥的方法都是不科学的！想要香蕉减肥的效果又快又好，在进行香蕉三天减肥法的同时还需要搭配上健康营养的减肥餐来一些吃，加上及时做一些适量的运动，减肥效果才能更佳。

内容来自一点资讯

这 6 个发胖习惯再不改掉, 你可能永远都瘦不下来？

逆龄奇迹 ing• 2017. 8. 19

我们是不是常常看着别人减肥好容易啊！在看看自己，怎么那么难啊！最大的原因就是养成了“发胖习惯”，“肥胖习惯”就是不知不觉养成导致自己发胖的想法和行动，以下逆龄小妹就带你认识自己的“发胖习惯“，看看自己中了多少吧！

一、5 ~ 10分钟就吃完一餐

进食速度快 = 没有充分咀嚼。进食速度快的话，为了消化会优先使用酵素，导致能帮助代谢的酵素作用减弱，最后容易发胖~吃一口要咀嚼 30 ~ 50次。

播放 GIF

二、喜欢浓郁的口味

无论吃什么都要淋上酱油或浓郁酱汁的人要注意了~过量摄取盐分会导致水肿，这是发胖的根源。

时常自己下厨，选择用少许的盐和胡椒粉调味，让自己习惯清淡的口味。

三、喜欢单品菜色

M 饭或意大利等不仅热量高，又难以摄取蔬菜，营养不均匀导致新陈代谢变差。

菜色数量多才能均衡摄取营养。

四、喜欢喝甜的饮料

外头所贩卖的饮料，十之八九都是高糖分的饮品~高糖分的饮料对自己的身体绝对是百害啊~对自己肥胖的身体更是元凶之一~

五、补充水分时，都选择冷饮

通常会把饮料放在冰箱的人，难以变成易瘦体质。内脏温度下降会让新陈代谢变得缓慢。多选择温热的饮品，让身体从内脏开始温热起来。

六、饭后莫名其妙又想继续吃

明明肚子很饱了，可是该死的嘴巴又想吃东西~这是我们的通病啊~这只会让我们有增无减呢~

最后，逆龄小妹提醒大家吃东西还是要特别注意的！改掉上边这几个习惯，想不瘦都难。

播放 GIF

内容来自一点资讯

每天花费 5 个小时在健身房内撸铁挥汗如雨，依旧不见肌肉野蛮生长？

键网 • 2017.8.23

越来越多的人们开始加入健身的大家庭，开启自己的撸铁之旅，自此再也无法自拔。每天都花费很多的时间在健身房里，多则四五个小时，少则两三个小时。只为能够练出一身的肌肉铠甲。可是也有很多人在抱怨说：为什么我每天泡在健身房里面，我并没有看到我自己的改变呢？我的肌肉为什么并没有快速的生长和变大呢？感觉自己的付出并没有得到相应的回报，然后心情郁闷。

你渴望得到强壮、看起来棒极了的肌肉，你也花费了时间在健身房里，可你紧张的反应、糟糕的能量水平、不完整的训练、长期的训练和糟糕的结果会让你觉得在健身房的时间都是多余的。但是在区健身房的之前和之后，你可以做一些事情，以确保你的锻炼效果。

1、在锻炼前的四个小时之内避免高脂肪的食物

马里兰大学医学院的一项研究报告称，高脂肪的食物会降低一氧化氮(NO)的能力，从而使血管扩张达 4 小时，这就意味着减少肌肉的血液流动，减少肌肉泵的血流量，因此在锻炼前的 4 个小时内，避免吃大量的高脂肪食物，比如快餐食品和包装食品。

2、服用 20 克的乳清蛋白盒 3-5 克的肌酸补充剂

维多利亚大学的研究人员曾进行过一项研究，指出被试者在健身前、后服用蛋白质和肌酸补充剂训练 10 周后，肌肉增加了 87%，卧推力量增加了 36%、深蹲强度增加了 27%、硬举

强度增加了 25%，脂肪减少了 3%。超过了另一组在在早餐前和睡前服用蛋白质和肌酸补充剂的受试者。

3、把注意力集中在正在训练的肌肉上

英国研究人员发现，在做肱二头肌的时候，专注于二头肌的研究对象比那些想其他事情的人肌肉活动要多得多。从长远来看，更多的肌肉参与会导致更多的肌肉生长，在你的锻炼过程中，每一次训练的每一个动作，都要考虑到训练的肌肉，而不是在想如何才能获得刚刚过去的美女的手机号码。

4、改变你的训练速度

澳大利亚的一项研究表明，实验对象快速重复比使用慢速反应的受试者获得更多的力量，因为快速收缩的肌肉纤维有增加最大力量的潜力，但慢速的肌肉量比快速增长的受试者多，这可能是因为肌肉的紧张时间导致的，两者的组合式最大化力量和大小的最佳方法。

5、不要训练太长时间

的确，负重训练能使你获得超过 4-5 磅的体重，这对你的力量和整体质量都有好处，当你同时进行更低的训练时，你可以得到 8-12 次的训练，但是过多的训练会阻碍你肌肉的生长。贝勒大学的科学家发现，当运动员使用 6RMS 训练时，他们的活跃肌定子素(一种限制肌肉生长的蛋白质)的水平比使用 18RMS 做同样的锻炼要高。所以，将你的负重训练控制在 6-8 次，然后切换到轻量级的、更高的次数，以检查你的肌肉抑制素水平。

6、远离运动球、摇摆版和其他不稳定装置

加拿大科学报告指出：在练习球上作哑铃胸肌练习的强度要比在长凳上做运动的强度降低了 40%。还有，当运动员在不稳定的器械上坐蹲起时，与在坚实的地面上做蹲起相比，肌肉的参与与活动更少，因此任何明显的力量或肌肉质量额增都是在稳定的装置上逐渐增加重量的。

健身，对于很多人而言，看着就像是一个很小的事情，就是在健身房内举举铁，出一身汗，然后吃点水煮的食物，补充自己的蛋白质，毫无技术含量可言。这样的人，一看就不了解健身，健身中要涉及多方面的知识的参与，想要把自己的身体练的紧实、强壮、肌肉饱满，并可富有美感，真的是需要花费很多的心思的，也要有很强的毅力。

内容来自一点资讯

健身训练营 • 2017. 6. 16
不夸大私教的能力，也不低估私教的作用

刚去健身房

琳琅满目的健身器械真的会让你蒙圈儿

更何况，我一直说健身的有效性就是建立在有效的动作上

避免不必要的时间和精力浪费

有能力的话请几节私教课学习下器械的使用

和基本动作的学习还是有必要的

但只要你准备开始健身，你一定要记住这 7 个关键点

也一定是你健身必备知识

NO. 1

增加肌肉的训练频率

你大概知道举铁，力量训练要分开部位进行，比如周一推胸，周二拉背，周三练肩..但你真没必要分开一周 5-7 天，每天一个部位这样去练，这样是多数人最容易忽视的因素——频率

为了增加训练频率，推拉式的分化练习就是一个典型的方式，但同时要减少整体的训练量。

第一天：负责拉的各个肌群

腿后侧股后肌群

背部

肱二头肌

第二天：负责推的各个肌群

股四头肌

胸大肌

三角肌

肱三头肌

如果你一周能练到 3-6 天，基本每周同一个部位也会练到 2-3 次，不论怎么对比，2-3 次的刺激效果，总会大于 1 次。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/685124112112012012>