

家庭享“瘦”



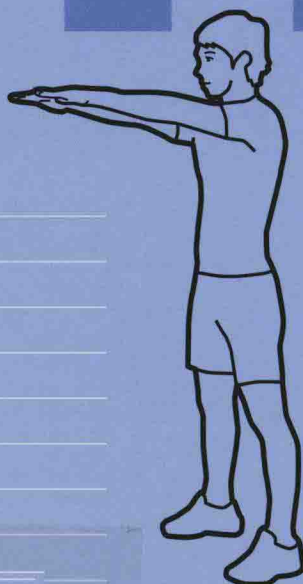
健身手册

HOME TRAINING

NOTE

森俊宪 著
万莹 译

Toshinori Mori



Start position
Raise arms to the height of the chest.



How to
Squat slowly, keeping your back straightly.



NAME

北京日报出版社

Point

Bending the knee until right angle, you will get more effect.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

Home Training

家庭享“瘦”

健身手册

使用家中现有的家具、器材，
不用多花一分钱就能拥有理想身材！

北京日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭享“瘦”健身手册/(日)森俊宪著;万莹译.

北京:北京日报出版社,2015.9

ISBN 978-7-5477-1757-8

I. ①家… II. ①森… ②万… III. ①健身运动—手册 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215378号

HEYA TORE JISSEN NOTE by Toshinori Mori

Copyright © Toshinori Mori 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFUNOTOMO Co.,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

SHUFUNOTOMO Co.,Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

著作权合作登记号 图字 01-2015-3600

家庭享“瘦”健身手册

出版发行:北京日报出版社

地址:北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层

邮编:100005

电话:发行部:(010)65255876

总编室:(010)65252135-8043

印刷:廊坊飞腾印刷包装有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16

印张:8

字数:200千字

定价:32.00元

版权所有·侵权必究·未经许可·不得转载

目 录

导读	1
到达成功的最短路线测试图	2
本书的使用方法	6

肌肉训练的绝佳效果， 如何贯穿始终地坚持下去

1. 肌肉训练看起来“麻烦”，但却是使人脱胎换骨的最简单方法	8
2. 肌肉训练到底是什么？	9
3. 肌肉训练无论谁都会有很好的效果吗？	10
4. 只要锻炼就会拥有发达肌肉的说法是真是假？	11
5. 居家肌肉训练也能获得和健身房一样的效果	12
6. 肌肉训练效果提高的关键	13
7. 用“记录”高效提升成果	14
8. 肌肉训练为什么坚持不下去呢？ （令人保持干劲的有效方法）	15
9. 瘦身与塑身的不同	16
10. 为什么上了年纪会发福	17
11. 肌肉训练号称具有“年轻10岁”的抗衰老效果	18
12. 在练完本书介绍的所有训练内容后该怎么做呢？	19

在自己家进行肌肉训练 “居家肌肉训练”全28种项目 介绍

■手触脚尖	20
■飞犬式	20
■单腿平衡	21
■抬肘训练	21
■交替俯卧撑	22
■哑铃侧平举	22
■手臂撑椅后伸	23
■抱膝仰卧起坐	23
■后踢腿	24
■夹球提臀	24
■平板支撑	25
■仰卧抬腿	25

■侧向平板支撑	26
■十字劈掌仰卧起坐	26
■椅上伸腿训练	27
■转体训练	27
■坐椅蹲起	28
■前弓步蹲	28
■慢速蹲起	29
■过头深蹲	29
■单腿俯卧撑	30
■支架俯卧撑	30
■引体向上	31
■撑椅臀部悬空	31
■肘触膝式	32
■滑轮健身	32
■坐椅单腿伸展	33
■侧滑蹲起	33

目标导向训练计划的介绍

~ 选择适当的训练期间和训练目标塑造理想
体型 ~

■尝试性训练（1周内）	34
■短期集中瘦身训练（2周内）	36
■瘦腹短期训练（2周内）	38
■“穿衣显瘦脱衣有肉”体型训练（1个月~）	40
■美丽曼妙体型训练（女性适用/1个月~）	42
■年训练计划（男性适用/1~3个月）	44
■年训练计划（男性适用/4~6个月）	46
■年训练计划（男性适用/7~12个月）	48
■年训练计划（女性适用/1~3个月）	50
■年训练计划（女性适用/4~6个月）	52
■年训练计划（女性适用/7~12个月）	54
■1天1分钟~的“我行我素”训练计划 （中、老年人适用/6个月）	56

做到不发胖、变苗条的饮食生活需要知道的事情	58
每日训练记录表	62
每周 & 每月训练记录表	90

导 读

一听到“肌肉训练”这个词，很多人都会感到“好像很辛苦，总觉得很麻烦啊”。恐怕是因为人们脑中浮现的是费劲地举起沉重的杠铃、俯卧撑或锻炼腹肌那种单调重复的动作吧。

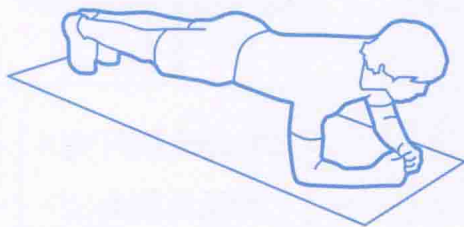
本书针对“肌肉训练恐惧症”或者肌肉训练入门新手，严选出在家里可以进行的、愉快而不会使人厌烦的、相对而言用时短且见效大的训练内容进行介绍。详细的解说放到后面，下面我们先来实践一下。请参照插图所绘的两种动作试着做一下。我认为，哪一种都是看似简单的动作，但是实际做起来的话出乎意料地吃力，这样才能够感受到对肌肉的锻炼。

“平板支撑”只是保持静止，“肘触膝式”是保持站立，它们不仅带给腹肌等同甚至超出一般运动的刺激，还可以综合锻炼核心肌肉、侧腹和下腹。如果既能够简单做到，又能够同时锻炼到好几块肌肉，那么迄今为止一直觉得很麻烦的肌肉训练似乎也可以坚持下去了吧。请活用本书，把肌肉训练从容地纳入日常生活中，无论到什么时候都保持健康、年轻、紧致的体型吧。

从 30 秒开始

平板支撑

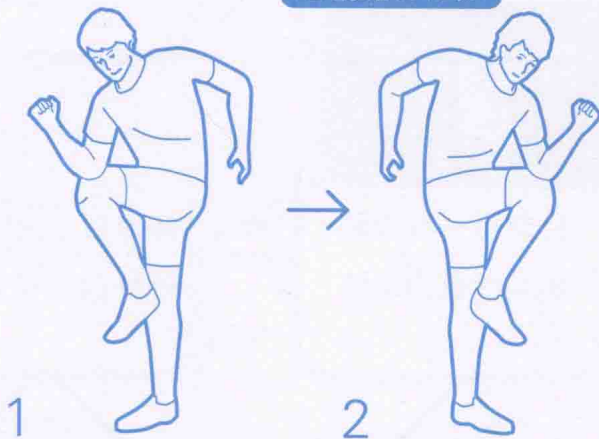
保持该姿势 30 秒



俯卧，双肘双膝触地，双肘支撑地面，抬起双膝，身体保持一条直线。保持该姿势 30 秒静止不动。

肘触膝式

左右交替共 10 次



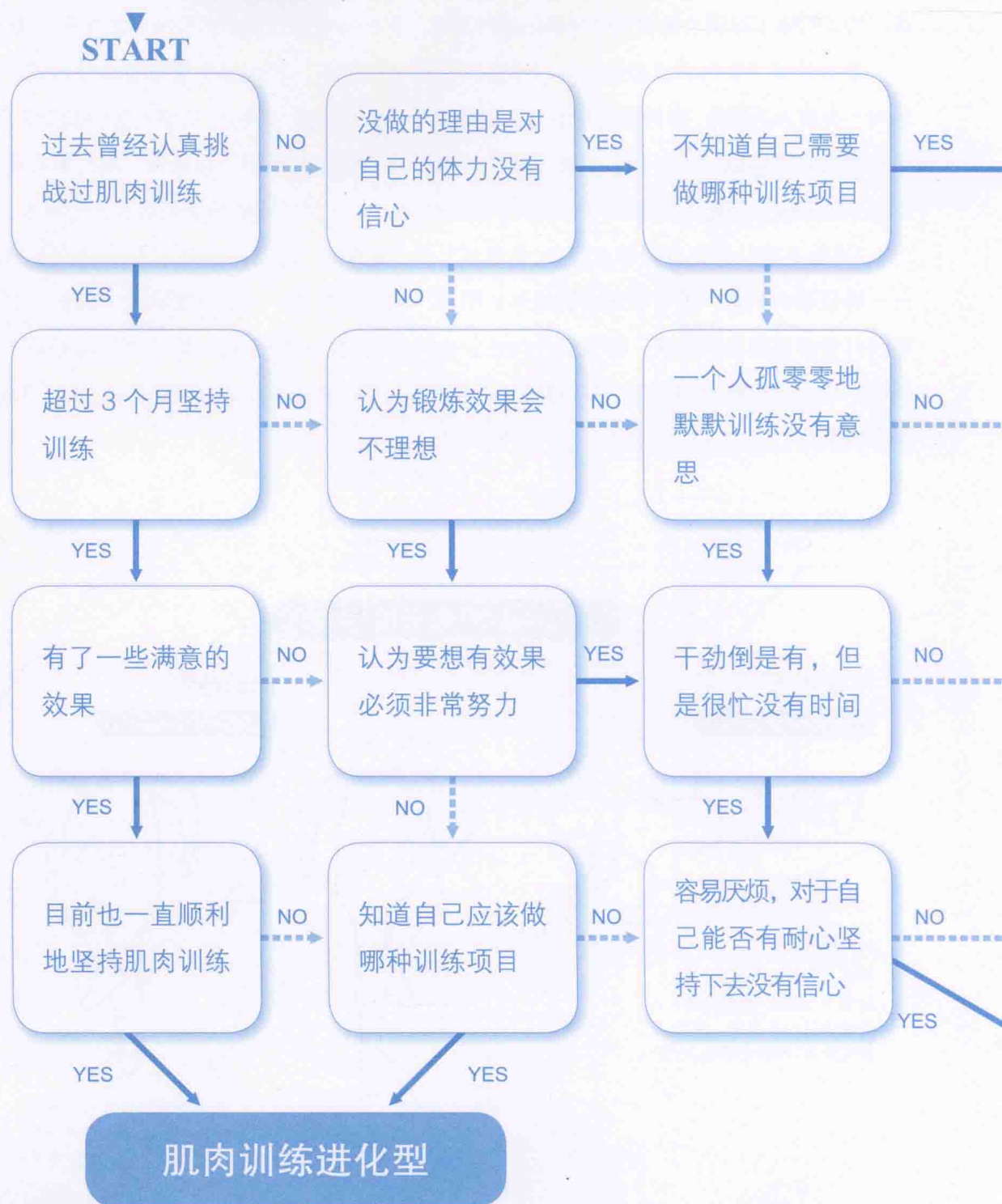
1
两脚与肩同宽，后背挺直保持站立，然后弯曲腰部使右肘和左膝互相靠近直至接触。

2
恢复原站立姿态后，反方向做同样动作。每次动作后上身要挺直，这一点非常重要。

按类型、
性格

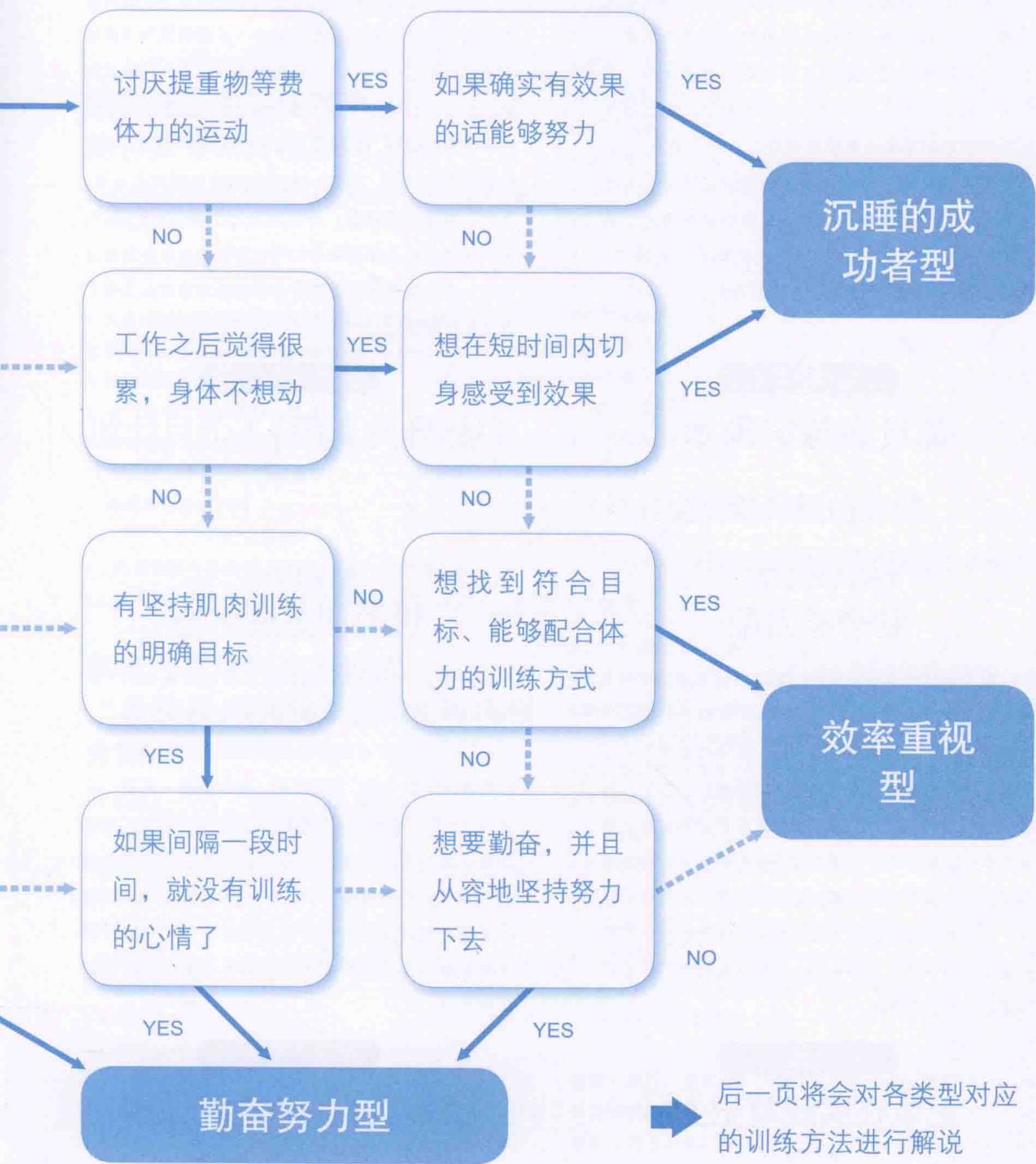
到达成功的最短路线

让我们确定一下从哪里开始训练好吗？先来测试一下吧。



测试图

请回答下面的问题进行测试。



后一页将会对各类型对应的训练方法进行解说

你的类型及训练建议

潜力十足！ 沉睡的成功者型

因为工作的繁忙或者训练知识不足而畏惧肌肉训练……这样的你，实际上是肌肉训练的成功者预备军。现在因为是“肌肉正在沉睡”时的状态，如果可以给予目标肌肉以适当的刺激的话，那么就能比平时卖力运动的人更能感受到自己的“潜力”。对于这样的你，建议先把本书的肌肉训练项目从头到尾体验一遍。使身体感受到“这样的话很有效，能坚持下去”就最好了。醒过来的肌肉扎实地成长，能够给整个身体线条带来令人欣喜的变化。

推荐实践方法

每日训练记录本

想要精明地锻炼！ 效率重视型

在肌肉训练中没有信心能够练出成果，或者实际中坚持下来了却迟迟没有效果……这样的你，应该是希望付出最少的体力，从而获得最大效果的效率重视型。对于这种类型的人，成功的捷径是找到能正确进行符合自身目标、配合自身体能的训练。与过去的那种盲目训练不同，这次一定可以得到所期待的成果。不过，需要注意的是，不要对自己的体力过于自信。肌肉细胞的成长需要休息和补充营养。为了不使自己功亏一篑，请利用符合自身目标的项目来选择适合的方式塑造理想的体型吧。

推荐实践方法

目标导向 2周~1个月计划

➡ P.36 ~

坚持就是力量！ 勤奋努力型

我是容易厌倦的性格所以无法坚持下来，我因为没有耐性所以做不来……这种判断，实际上只是你一厢情愿的想法吧？这种类型的人，身体的变化一旦明确地体现在数值上，锻炼的动力就会提升，很多人都能够做到勤奋、坚持不懈。这样做很好，不过我还是推荐你一定要“记录”，即把每天的肌肉训练内容和成果用数据记录下来吧。通过把握实践状况和身体的状态，一边真实感受自己身体的反应，一边愉快地把筋肉训练坚持下去。对于意料之外的认真性格，你自己可能都会感到惊奇呢。

推荐实践方法

记录在实践笔记上

➡ P.62 ~

充满干劲！ 肌肉训练进化型

知道自己应该做什么，并且已经体会到肌肉训练的效果和乐趣，同时正拥有悄然而生的自信。这样的你，可能正在经历身体训练成果的停滞不前，只要越过了那个坎，等待你的一定是更进一步的“进化”。如果你有意识地试着挑战新的训练项目，或者根据自身情况改编训练内容，那么应该能够感受到肌肉训练的更多喜悦。此外，不仅仅是运动，如果你能够重视饮食生活和营养摄取搭配，那么肌肉训练的效果一定会成绩斐然。请从各个方面积极地提高自己吧。

推荐实践方法

目标导向 年训练计划

➡ P.44 ~

目 录

导读	1
到达成功的最短路线测试图	2
本书的使用方法	6

肌肉训练的绝佳效果， 如何贯穿始终地坚持下去

1. 肌肉训练看起来“麻烦”，但却是使人脱胎换骨的最简单方法	8
2. 肌肉训练到底是什么？	9
3. 肌肉训练无论谁都会有很好的效果吗？	10
4. 只要锻炼就会拥有发达肌肉的说法是真是假？	11
5. 居家肌肉训练也能获得和健身房一样的效果	12
6. 肌肉训练效果提高的关键	13
7. 用“记录”高效提升成果	14
8. 肌肉训练为什么坚持不下去呢？ （令人保持干劲的有效方法）	15
9. 瘦身与塑身的不同	16
10. 为什么上了年纪会发福	17
11. 肌肉训练号称具有“年轻 10 岁”的抗衰老效果	18
12. 在练完本书介绍的所有训练内容后该怎么做呢？	19

在自己家进行肌肉训练 “居家肌肉训练”全 28 种项目 介绍

■手触脚尖	20
■飞犬式	20
■单腿平衡	21
■抬肘训练	21
■交替俯卧撑	22
■哑铃侧平举	22
■手臂撑椅后伸	23
■抱膝仰卧起坐	23
■后踢腿	24
■夹球提臀	24
■平板支撑	25
■仰卧抬腿	25

■侧向平板支撑	26
■十字劈掌仰卧起坐	26
■椅上伸腿训练	27
■转体训练	27
■坐椅蹲起	28
■前弓步蹲	28
■慢速蹲起	29
■过头深蹲	29
■单腿俯卧撑	30
■支架俯卧撑	30
■引体向上	31
■撑椅臀部悬空	31
■肘触膝式	32
■滑轮健身	32
■坐椅单腿伸展	33
■侧滑蹲起	33

目标导向训练计划的介绍

~ 选择适当的训练期间和训练目标塑造理想
体型 ~

■尝试性训练（1 周内）	34
■短期集中瘦身训练（2 周内）	36
■瘦腹短期训练（2 周内）	38
■“穿衣显瘦脱衣有肉”体型训练（1 个月 ~）	40
■美丽曼妙体型训练（女性适用 /1 个月 ~）	42
■年训练计划（男性适用 /1~3 个月）	44
■年训练计划（男性适用 /4~6 个月）	46
■年训练计划（男性适用 /7~12 个月）	48
■年训练计划（女性适用 /1~3 个月）	50
■年训练计划（女性适用 /4~6 个月）	52
■年训练计划（女性适用 /7~12 个月）	54
■1 天 1 分钟 ~ 的“我行我素”训练计划 （中、老年人适用 /6 个月）	56

做到不发胖、变苗条的饮食生活需要知道的事情	58
每日训练记录表	62
每周 & 每月训练记录表	90

本书的使用方法

每日训练记录表 (P.62 ~ 89)

训练项目确认

训练表上记载着基本项目名。在已完成的训练项目后打钩，填入训练组数。进行本书介绍的训练项目或其他的项目时，请利用表格下方的空白栏进行记录。

日期: 2012 年 7 月 7 日
姓名: 王 强

每日训练记录表

时间	训练项目	完成	得分	备注
18:00-18:30	热身运动	☒	2	
	俯卧撑	☒		
	仰卧起坐	☒		
18:30-19:00	慢跑热身	☒		
	跳绳	☒		
	变速跑	☒		
19:00-19:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
19:30-20:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
20:00-20:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
20:30-21:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
21:00-21:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
21:30-22:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
22:00-22:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
22:30-23:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
23:00-23:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
23:30-24:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
24:00-24:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
24:30-25:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
25:00-25:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
25:30-26:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
26:00-26:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
26:30-27:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
27:00-27:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
27:30-28:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
28:00-28:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
28:30-29:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
29:00-29:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
29:30-30:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
30:00-30:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
30:30-31:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
31:00-31:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
31:30-32:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
32:00-32:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
32:30-33:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
33:00-33:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
33:30-34:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
34:00-34:30	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
34:30-35:00	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
	变速跑	☒		
35:				

勾选每天的身体状况、饮食内容及其他训练项目等。

每周 & 每月训练记录表 (P.90 ~ 95)

训练实施日确认

在进行训练的日子处打钩，训练的进度就一目了然了。

填写一个月后的体重、体脂肪率的增减。

日期
星期及月别

每周&每月训练记录表

201 2 年 7 月
完成目标后的奖励
惩罚

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	本周的训练
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	热身 10min 跑步 20min 游泳 30min 拉伸 10min 总计 70min

目标完成：达成 / 未达成
训练计划

本月的
成果

▶ 体重 磅

 ▶ 体脂率 %

 ▶

 ▶

➡

训练计划

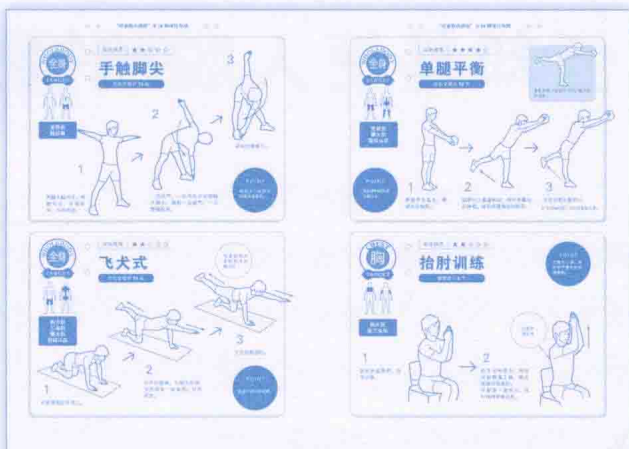
填写一周后的体重、体脂肪率的增减。

※ 训练表如用完,请复印原稿(特别附录的最后)继续使用。

本书的目的就是帮您将训练坚持下去。下面具体介绍一下本书的使用方法。

训练项目介绍 (P.20 ~ 33)

介绍共 28 种训练项目



训练计划介绍 (P.34 ~ 57)



介绍 8 种训练计划。请根据自己的目标、期望达到的体型进行选择。

介绍 24 天的训练内容。一天一种训练项目，只花 5 分钟。24 天后便可完全感受到训练成果。

特附录

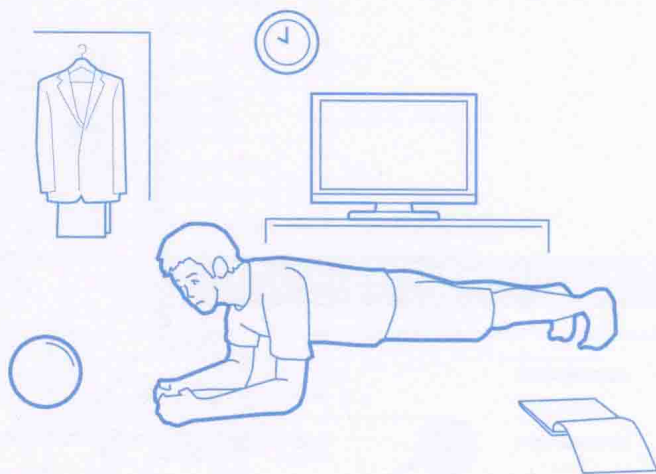
每日训练记录本





肌肉训练看起来“麻烦”， 但却是使人脱胎换骨的最简单方法

最近，不知为什么总容易变得疲劳。只是稍微爬了点楼梯就喘不过气。赘肉，特别是肚子周围的肉实在是令人在意。虽说如此，但是至今基本上都没怎么运动过，感觉突然开始跑步的话会对身体损伤较大，而且如果去健身俱乐部或者健身房，又受到时间和经济上的制约。对于这样的你，在这里特别推荐的是在自己的房间里就可以轻松实现的肌肉力量训练——“居家肌肉训练”。



即使是仅能使用 5~10 分钟的闲暇时间进行肌肉训练，效果也能明显地显现出来。

推荐“肌肉训练”最大的理由，就是因为它是“最高效的改善体力、体型的办法”。假设 30 岁以上的人想“回复到 20 多岁时的体型”，即使可以通过长时间的走路或跑步来燃烧脂肪，肌肉量和体型也不可能回到 20 多岁的状态了。与此不同的是，肌肉训练是对目标肌肉高效地给予刺激，因此持续每天 5~10 分钟的非常简单的训练，就可以实实在在地感受到身体的变化和体力的提升。而且，不管工作还是娱乐之时，每天都充满精力地训练的话，精神上也会自然而然地更正面，更感到幸福，很神奇吧。就这样，短时间内可以一举两得、一举三得的肌肉训练，对于日常生活忙碌的人来说绝对是“不做就太可惜了”。

自己的身体是一生的财富。其中肌肉与年龄无关，它是只要给予刺激就能进化的优秀的资源。请一边享受身体线条的变化，一边将肌肉训练融入生活习惯中来吧。



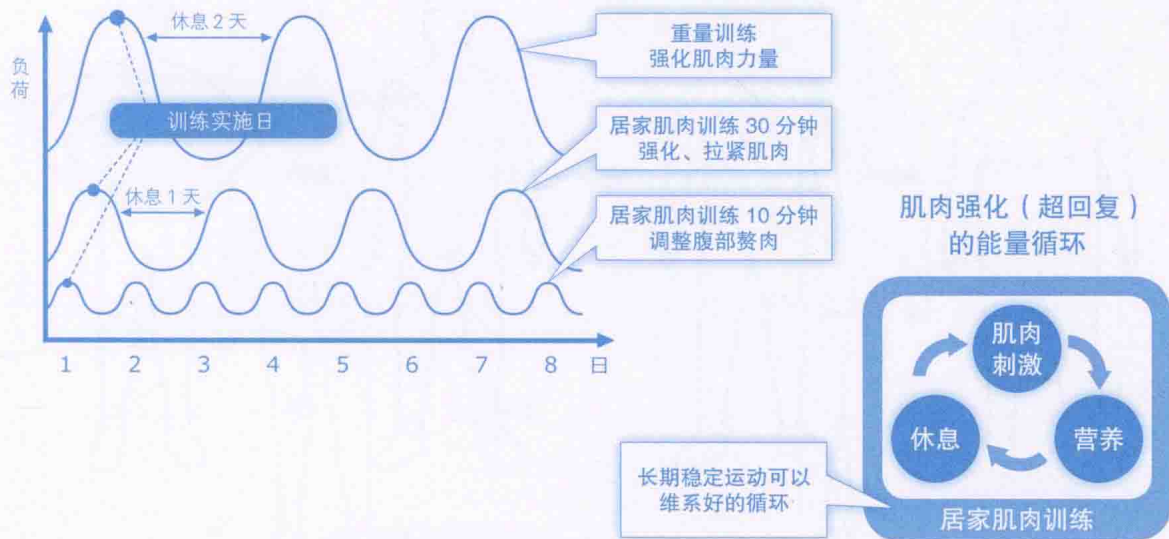
肌肉训练 到底是什么？

肌肉训练利用的是肌肉“超回复”机理进行的训练运动。简单地说，肌肉由叫做“肌纤维”的细胞组成，如果能通过训练给予负荷的话，肌纤维就会暂时被破坏。然后为了承受下次负荷，将生成更加强韧的细胞。因此，如果可以给予适当的营养和休息的话，就会生成比训练前更强壮的肌肉，这就是超回复。这样反复地进行“训练→营养和休息”，肌肉就会更加强壮。

肌肉在训练中受到刺激，在休息的过程中成长。因此，训练结束后，为了肌肉能够很好地承受下次刺激，最好休息 1~2 天。但是，腹部、背部的肌肉耐受力比较高，短时间内很难给予更强刺激，针对这部分肌肉，即使每天都进行适度的训练也不会产生肌肉疲劳。稍微知道这样一些诀窍的话，就可以高效地进行肌肉训练。

肌肉训练的目的，不仅仅是增强肌肉力量与改善体型。因为支撑我们人类行动的全都是肌肉，因此好好保持肌肉，是男女老少所有人必须要做的工作。请有意识地进行休息的同时，再根据自己的情况把肌肉训练坚持下去吧。

通过训练提升肌肉力量示意图





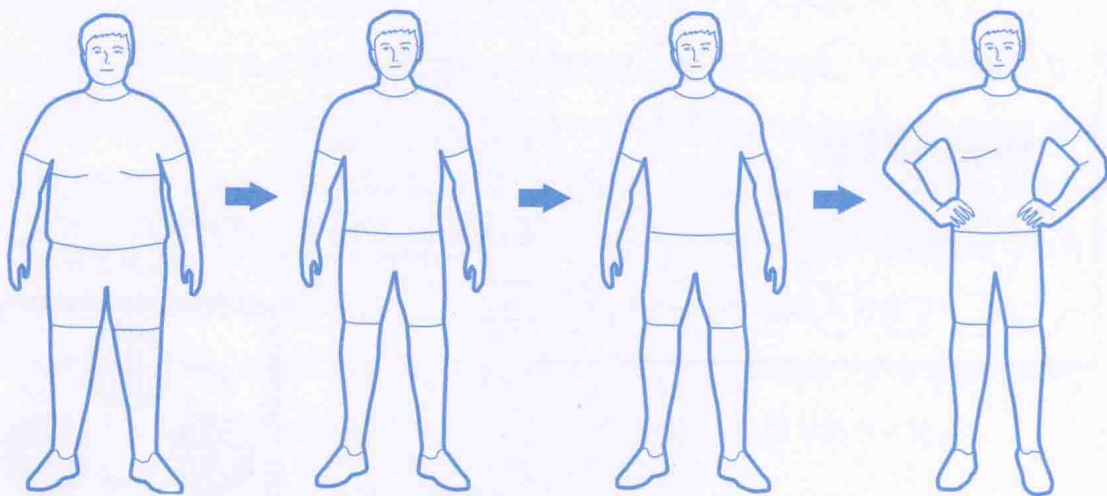
肌肉训练

无论谁都会有很好的效果吗？

虽然会有肌肉长势快慢这种体质上的差异，但是肌肉训练在任何人身上都能显现出效果。因为通过适当的锻炼给予一定的负荷，肌肉就一定会变得强壮。肌肉拥有的这个“自然法则”，与年龄、性别、运动神经的好坏或是运动经验都没有关系。无论是谁，无论是从何时开始，只要去做就能实实在在地感受到效果。这可以说是肌肉训练最大的魅力。

首先，从实践开始吧。这个时候，千万不要在意他人的情况，要根据自身情况进行锻炼。由于每个人的体格都不一样，而且理想的体型也都不一样，所以在决定训练的项目类别、次数以及负荷强度时，不是单纯地根据年龄、性别来决定，而是要根据自身体力基础和有运动经验、肌肉训练的熟练度等因素共同考虑，以制定出适当的方案。如果能用适合自己的方式进行训练的话，即使是一点点身体上的变化都能够实实在在地感知到，肌肉训练必将会越来越有趣。

肌肉训练的效果渐渐显现、塑造出完美身材的示意图



即使是一点点的变化，经过日积月累，体型也会发生翻天覆地的变化。

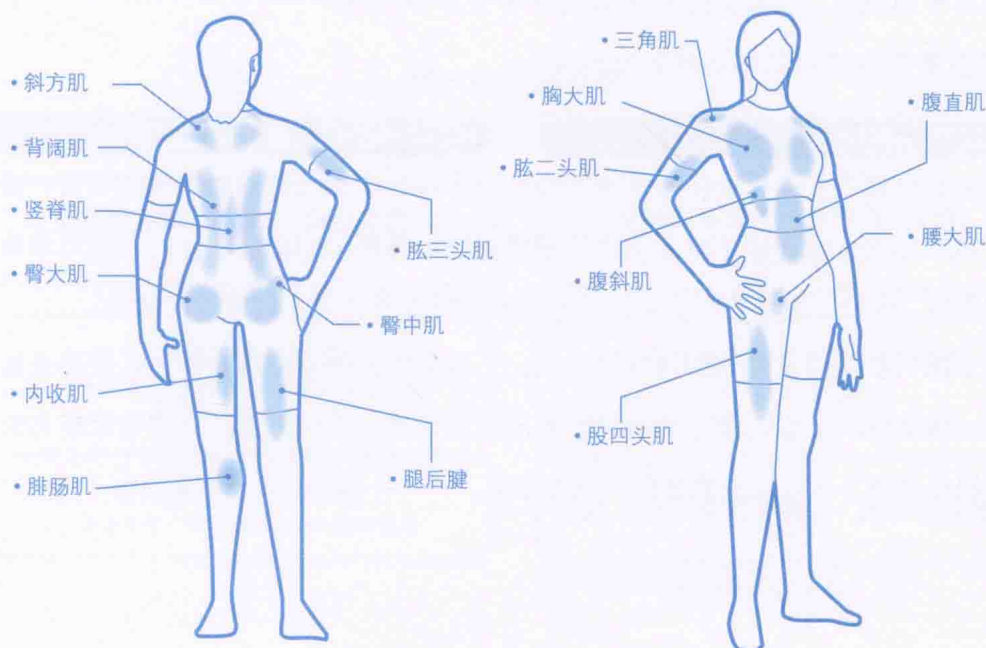


只要锻炼就会拥有 发达肌肉的说法是真是假？

似乎很多女性是因为“不想浑身是肌肉”而不愿意进行肌肉训练。但是，对女性而言，斜方肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌等肌肉上促进肌肉生长的激素分泌得比较少，所以即使是进行与男性相同的训练，也不会变得肌肉发达。反而是该长肉的地方能够增加适量的肌肉，不该长肉的地方能够实现肌肉紧绷。也就是说，对女性而言，肌肉训练对练就有柔韧性的身体是非常有效的。

对男性而言，想要肌肉发达就必须完成高等级的肌肉训练，并且需要拥有能够满足训练要求的基本体力。在开始进行符合自己体力的肌肉训练时，不会马上变得肌肉发达，因为成效必须渐渐显现出来。不过，以肌肉发达的体型为目标，一边根据实际情况调整训练内容，一边坚持训练的话，即使是只进行“居家肌肉训练”，也能够实现目标体型。一边在心中描绘自己的理想身形，一边自由调整训练内容，也是肌肉训练的一大优点。

主要肌肉的分布及名称





居家肌肉训练 也能获得和健身房一样的效果

“运动”不是一种特殊的行为，例如下台阶、提放重物等都属于运动，实际上任何人在日常生活中都在做着运动。只是，由于近年来制造了很多便利的工具可以使用，导致很多人处在慢性的运动不足状态。如果能将原本应该使用的肌肉锻炼出来，可以更加快乐、健康地生活。肌肉训练也有这样的一个效果。就这一点而言，我们也会想把肌肉训练作为日常生活的延伸吧。在这里，给您推荐“居家肌肉训练”。

去健身房的话当然可以获得充分的锻炼。但是对于想瘦身、改善体形的人来说，其实没有重量训练或夸张的训练器材也完

全能够进行有效的训练。在自己的房间里只是进行简单的训练，也就不会对自己施加过大的压力导致身心疲倦。本书介绍的基本上都是利用自身体重进行的简单训练项目，诸位甚至可以一边看电视一边和孩子或者伙伴愉快地进行训练都没问题。此外，只要适当改变训练次数和负荷，即使是经常进行肌肉锻炼的人也能够收获不输于健身房的效果。

肌肉训练只要坚持就能获得持久的效果，不需要特别的准备或者勇气，只要去实践就完全可以。因此说，怎样创造这样的环境是成功的关键。在这方面，只要想做就马上能做的“居家肌肉训练”可以说是最合适的训练了吧。



不要三分热度，要按照自身的进度长期坚持，这是成功的唯一方法。
根据目前的生活环境和体力，不要勉强自己，试着找找能够实践的方法吧。



肌肉训练 效果提高的关键点

第一个关键点是“从轻松的做法开始”，但相对的，因为需要给予肌肉持续的刺激，所以一旦偷懒，就无法有所突破。因此，以“上次效果的 101%”为目标比什么都重要。如果猛地从最困难吃力的阶段开始训练，“上次效果的 101%”将会是个很高的坎，很容易便会半途而废。对于对自己体力没信心的人，参照本书介绍的每日 1 组 10 次的肌肉训练项目，最开始的时候只做 1 次也可以，等适应后再慢慢地增加到每日 2 次、3 次吧。

第二个关键点是“从擅长的地方开始”。说到肌肉训练，很多人都会想应该从最柔弱、最松弛的部位开始训练。但这样做的结果只会让人感觉肌肉训练是一种义务，会积累压力半途而废。假使从自己擅长或喜欢的项目开始训练的话，更容易出效果并且能够享受其中的乐趣。另外，这样做也会产生更加积极的意愿，会想要下次再挑战一下别的项目。

本书除了重点肌肉的训练，也严格选取了辅助性的可以锻炼到多块肌肉的训练项目。做到了在反复训练自己喜欢的项目过程中，全身的肌肉会自然得到锻炼，之前不擅长的训练项目，不知不觉中也能够轻松做到。这样轻松地、愉快地进行肌肉训练是能够持之以恒的诀窍。只要能够持之以恒，效果自然能够显现。

有效的升级步骤

