

中国健身先生锦标赛冠军
高信东亲身示范

男子健美 减脂4周方案

高信东 编著

强效增肌·劲爆减脂·完美塑型

最in最high的健美攻略

提供健身专家编写的科学、系统、强效的4周训练方案



中国纺织出版社

BOOK+赠送VCD光盘

本书动作附光盘演示
1书1盘轻松练出型男身材

图书在版编目(CIP)数据

男子塑型减肥4周方案 / 高信东编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5064-5242-7

I.男… II.高… III.男性—健身运动—基本知识 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106549 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 胡成洁
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 成 馨

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销
2008年10月第1版第1次印刷
开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6
字数: 60千字 定价: 29.90元 (附VCD光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

高信东
编著

男子塑身 减脂4周方案



 中国纺织出版社

目录

C·O·N·T·E·N·T·S

Part 01

理论热身

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 6 认识全身的肌肉 | 15 认识自己的核心肌肉力量 |
| 10 如何选择健身房 | 16 健美训练中的有氧器械训练 |
| 11 健身入门：了解常用身体姿势及简单术语 | 19 别忘了提升体能和耐力 |
| 13 健身房训练YES&NO | 20 选择私人教练时最常见的问题 |

Part 02

全身肌肉部位训练图解

22 □胸部

- 22 上斜仰卧推举
- 23 仰卧哑铃推举
- 24 器械坐姿推胸
- 25 平卧推举
- 26 杠铃平卧推举

27 □肩部

- 27 坐姿哑铃肩上推举

28 哑铃坐姿飞鸟

- 29 哑铃坐姿前平举
- 30 哑铃对握前平举
- 31 俯卧飞鸟
- 32 坐姿拉力器后拉
- 33 器械坐姿肩上推举

34 □腕臂

- 34 杠上撑起

- 
- 35 哑铃站姿臂弯举
36 跪姿杠铃反握腕弯举
37 跪姿杠铃正握腕弯举
38 站姿杠铃弯举
39 器械坐姿弯举
40 滑轮下压
41 哑铃俯卧撑上提

42 □腰腹

- 42 直立屈腿
43 屈膝仰卧起坐
44 抬腿式两头起
45 坐姿负重收腿
46 器械坐姿下压
47 负重站姿转体
48 负重身体侧弯
49 下斜仰卧起坐
50 转体仰卧起坐
50 蝶式仰卧起坐
51 伸臂式仰卧起坐

52 □背部

- 52 罗马椅挺身
53 哑铃俯立划船
54 垫上罗马椅挺身
55 俯立杠铃划船
56 坐姿宽握滑轮下拉
57 坐姿窄握胸前下拉
58 坐姿宽握滑轮颈后下拉

59 □臀腿

- 59 俯卧腿弯举
60 杠铃颈后深蹲
61 杠铃站姿提踵
62 器械坐姿屈腿
63 器械坐姿提踵
64 史密斯架深蹲
65 器械坐姿伸腿
66 器械坐姿蹬腿
67 器械坐姿夹腿
68 杠铃箭步蹲

69 □伸展运动

69 伸展颈部

69 伸展大臂

69 伸展小臂、手腕

69 伸展肩部①

70 伸展肩部②

70 伸展胸、肩

70 伸展背部

70 伸展竖脊肌

71 伸展腹部

71 伸展侧腰

71 伸展臀部

71 伸展大腿

72 伸展小腿后侧

72 伸展小腿三头肌

72 伸展胫骨前肌

Part 03

4周魔鬼训练专家方案

74 第1周 提高基础代谢、畅通中枢神经与肌肉的传导通路、排毒、热身

78 第2周 经历大肌肉群成长的阵痛，吹响健身塑型的进军号

82 第3周 细心雕琢各小肌群，吹响健身塑型的冲锋号

86 第4周 扩大三周训练的战果，吹响健身塑型的庆功号

88 附 制定训练计划的法则

Part 04

营养增肌攻略

90 关于饮食的Q&A

92 在欧美盛行不衰的健美运动营养保健品

93 增肌：黄金饮食计划

95 减脂：黄金饮食计划

声明：本书示范及指导的训练动作纯做参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询专业健身教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

提升体能和减肥塑型是一个长期的过程，“4周”之概念仅仅是建议方案，实际操作中，应根据自身具体情况，科学组合、合理安排训练计划，方能高效达到健身、健美之目的。另外，本书所给出的训练组数、次数、负重，也仅做参考之用，仍需结合自身实际调整、施行。



Part

理论

热身

01

Man

认识全身的肌肉

□ 胸部

胸大肌：胸大肌是人体肌肉中最抢眼的一块肌肉，它几乎覆盖了整个胸部，状扁形，按肌纤维走向可分为上、中、下三部分。它的起点分布在锁骨、胸骨和肋骨上，止于肱骨大结节上。它的功能是使上臂屈、内收、旋内，并可牵引躯干向上臂靠拢。

【训练要点】只有采用不同的方法、体位和握距，才能锻炼胸大肌的不同部位，促进其全面发展。

【推荐训练方法】杠铃仰卧推举、仰卧飞鸟、器械坐姿推胸、俯卧撑。

□ 肩部

健美从肩部开始。因为三角肌越强健，肩部就越宽阔，腰部就显得越细，把人体塑造成“V”字型。肩部肌群是由三角肌和斜方肌构成的。

三角肌：三角肌是一块呈倒三角的羽状肌肉，由前束、中束和后束的肌纤维组成。其功能是使上臂屈、旋内、旋外和外展。

【训练要点】三角肌的增长虽缓慢，但稳固，故锻炼时动作宜平缓，不可急于求成。无论采取何种锻炼方法，都不可负荷过重或过猛，因为三角肌的中束和后束容易受伤，且恢复需要较长时间。

【推荐训练方法】站姿杠铃肩上推举、坐姿杠铃颈后推举、站姿哑铃侧平举、俯立哑铃侧平举。

斜方肌：位于颈后部及背上部，因其一侧呈三角形，左右两侧结合构成斜方形，故称为斜方肌。其功能是使肩胛骨上提、上下转动并内收，使头和脊柱伸直。

【训练要点】因为斜方肌在肩部以

及背部训练中经常出任“配角”，所以它多与相邻肌群一起进行训练。

【推荐训练方法】直立划船、坐姿颈前下拉、拉力器反式飞鸟等，三角肌训练方法也适用。

□ 臂部

臂部肌群的块都不大，数量却不少。它是由上臂的肱二头肌、肱三头肌、肱肌和前臂的肱桡肌、桡侧腕屈肌、尺侧腕屈肌及掌长肌等组成。

肱二头肌：肱二头肌有两个头，即长头（外侧头）和短头（内侧头）。长头起于肩胛骨的孟上粗隆，短头起于肩胛骨喙头，在肱骨中点处汇合。其功能是使前臂弯曲和内收。

【训练要点】弯举是发达肱二头肌的经典动作。有不同的握法，如正握、反握、对握等。虽然动作不难掌握，但有一个关键问题，就是前臂向内弯曲时，上臂与前臂的夹角是多少度时，才能使肱二头肌得到最充分、最彻底的收缩？专家认为这个度数应为50度左右。如果大于或小于这个角度，其力点就会失去作用，锻炼效果就会打折扣。但由于锻炼者肱二头肌发达程度不同，在具体训练时角度也有所不同。

【推荐训练方法】站姿杠铃弯举、站姿哑铃弯举、坐姿哑铃交替弯举、俯卧哑铃弯举、仰卧拉力器弯举等。

肱三头肌：肱三头肌有三个头，即长头、外侧头和内侧头。长头的起点在肩胛骨孟下粗隆，外侧头的起点在肱骨后外侧上方，内侧头起于肱骨内侧下方。其功能是伸直肘关节和使肩部内收。

【训练要点】虽然肱二头肌和肱三头肌是两块相对较小的肌肉，但在背部和胸肌训练时常常会用到它们，所以每周训练一两次就够了。不少健美者在训练臂部时首先想到的是肱二头肌，



可实际上它的大小只占上臂的1/3。只有肱二头肌和肱三头肌同时发展,才能达到强壮臂部的目的。臂屈伸是使肱三头肌发达的主要训练方式之一。它是以肩关节为固定支撑点,以肘关节为转动轴心,以前臂为半径画一个半圆弧。只有肩关节和上臂保持不动,才能获得最佳训练效果。

【推荐训练方法】坐姿拉力器臂屈伸、哑铃仰卧臂屈伸、坐姿杠铃颈后臂屈伸。

□ 腹部

腹部肌群发达和腰腹部脂肪减少,不仅仅有助于美化形体,还有重要的健康意义。强健的腹肌能够极大地提高身体的平衡能力和稳定性,是完成弯举、推举、挺身、深蹲等动作的“支撑点”和“中心”。腹部肌群主要由腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌以及腹横肌组成。另外,内外肋间肌、膈肌也被归为腹肌。在健美时,人们常把腹直肌分为上下两部,即上腹部和下腹部。

腹直肌:腹直肌起于剑突两侧的第5~7肋骨的前面,向下延伸并分为两条肌束。止于耻骨上缘。人们看到的是被横行的腱分隔成的6~8块腹肌。

【训练要点】虽然腹直肌是一块肌肉,但上、下腹部的锻炼方法略有差别,上体保持固定,臀部和骨盆向胸廓运动对下腹部效果好;而下肢保持不动,上体弯向臀部则对上腹部效果明显。实际训练中不可能单独锻炼其中某个部位,但可以用上述方法调整锻炼的重点。

【推荐训练方法】屈膝仰卧起坐、小腿搁凳仰卧起坐等。

□ 背部锻炼法

背部不仅具有很高的审美价值,而且提重物、引上体、肩臂的后拧及旋内,都离不开背肌的支持。背部肌群有上背部、中背部和下背部之分。上背肌群有斜方肌、大圆肌、小圆肌、冈下肌和菱形肌;中背肌群主要是背阔肌,下背肌群主要是骶棘肌。

背阔肌:基本功能主要有两个,一个是两肩完全向后的“后拉”,另一个是向下拉引的“下拉”。

【训练要点】发展背部肌群的目标主要是让其变宽加厚,它的训练方法很多,如引体向上、划船、下拉和挺身等。需要指出的是,在背部肌群受力时要注意引开脊背和收拢两侧肩胛骨,以使背肌得以充分伸展和收缩。

【推荐训练方法】引体向上、俯立杠铃划船、坐姿宽握颈后下拉等。

□ 腿、臀部

大多训练动作既练腿又练臀,两者相辅相成,所以我们把腿部和臀部放在一起讲。腿部肌群它是由大腿前的股四头肌及缝匠肌、阔筋膜张肌、长收肌、短收肌、耻骨肌和大腿后的股二头肌及半腱肌、半膜肌以及小腿的腓肠肌、比目鱼肌及胫骨前肌、胫骨后肌、腓骨长肌、腓骨短肌、拇长屈肌、趾长屈肌等所组成。

作为连接下肢与躯干的枢纽的臀部,由臀大肌、臀中肌和臀小肌所组成。

股四头肌:作为人体最大肌肉群的股四头肌,包括股直肌、股中肌、股外侧肌和股内侧肌。这四块肌肉主要功能是屈腿和伸膝。其中股直肌位于大腿浅层、贯穿于整条大腿前面,跨过膝、髌两关节。

【训练要点】训练股四头肌的动作除腿屈伸外,大多为双关节的复合动作,如深蹲、腿举和剪蹲等。

【推荐训练方法】颈后杠铃深蹲、史密斯架深蹲、胸前深蹲、肩托深蹲、腿屈伸、坐姿推举等。

臀大肌:臀大肌的起点在髂骨翼外侧、骶骨和尾骨后部,止于股骨臀肌的粗隆处。它有维持人体直立和固定骨盆的作用,还能使髋关节内旋和外旋。

【训练要点】臀部肌群的主要训练方法多与腰背和大腿联系在一起,如深蹲和硬拉。但也有一些专门训练臀部肌肉的锻炼如臀上挺等。在进行有氧运动的前提下,再做局部的肌肉训练,效果更理想。

【推荐训练方法】仰卧臀上挺、俯卧臀上挺、俯立直腿后上举、站姿直腿上举等。

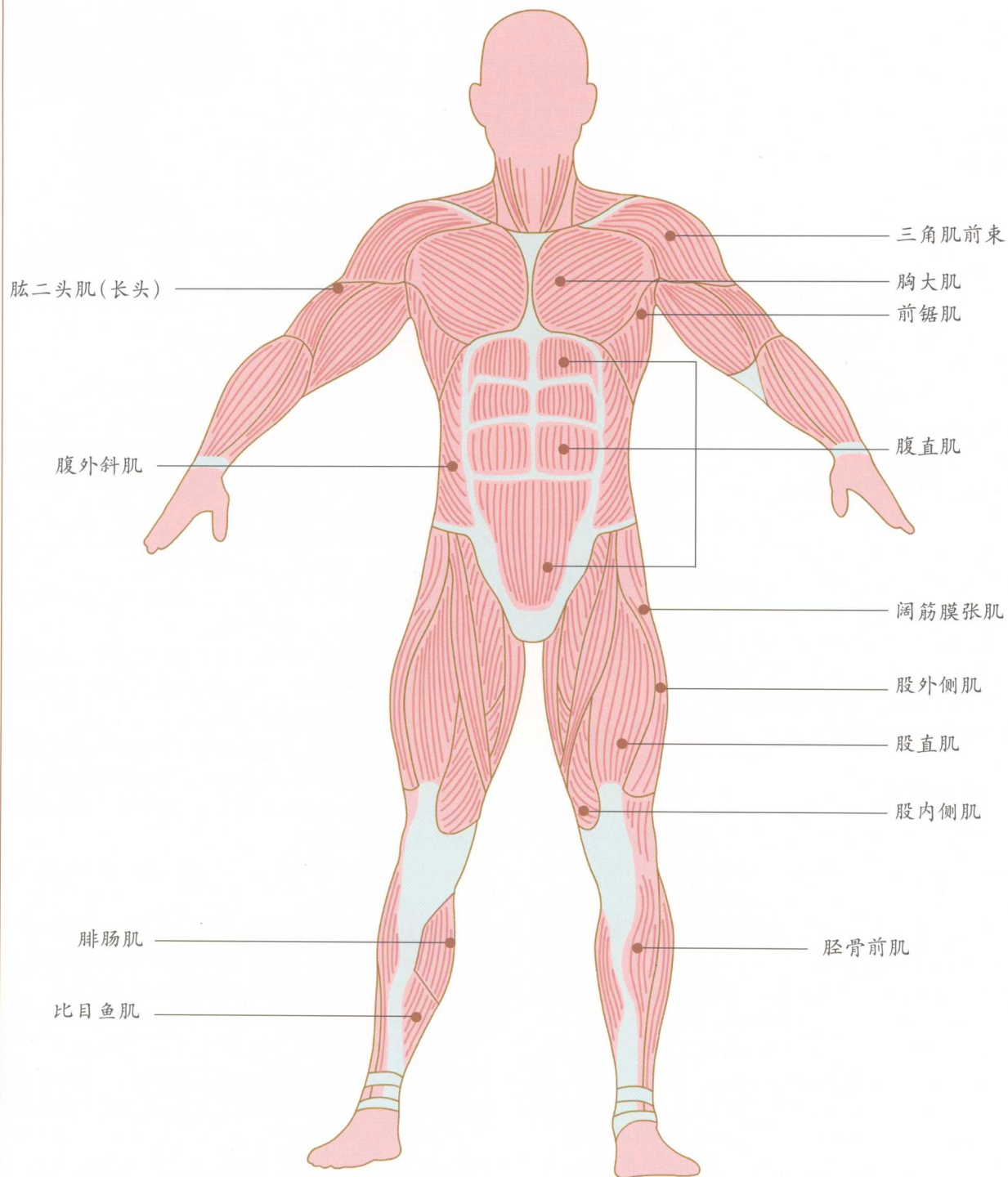
腓肠肌、比目鱼肌:小腿肌群的“主角”是腓肠肌和比目鱼肌。腓肠肌有两个头,内侧头起于股骨内上髁,外侧头起于股骨外上髁,并以分开的方式连接到膝后的股骨下端。比目鱼肌只有一个头,起于胫骨和腓骨的上后部。这3个头合在一起称“小腿三头肌”,并合成一个肌腱,止于跟结节。

【训练要点】提踵训练是锻炼小腿肌群的最好方法。在提踵至最高点时一定要竭力收缩肌肉,使其极度充血和极度酸胀,否则小腿肌群得不到足够的刺激。

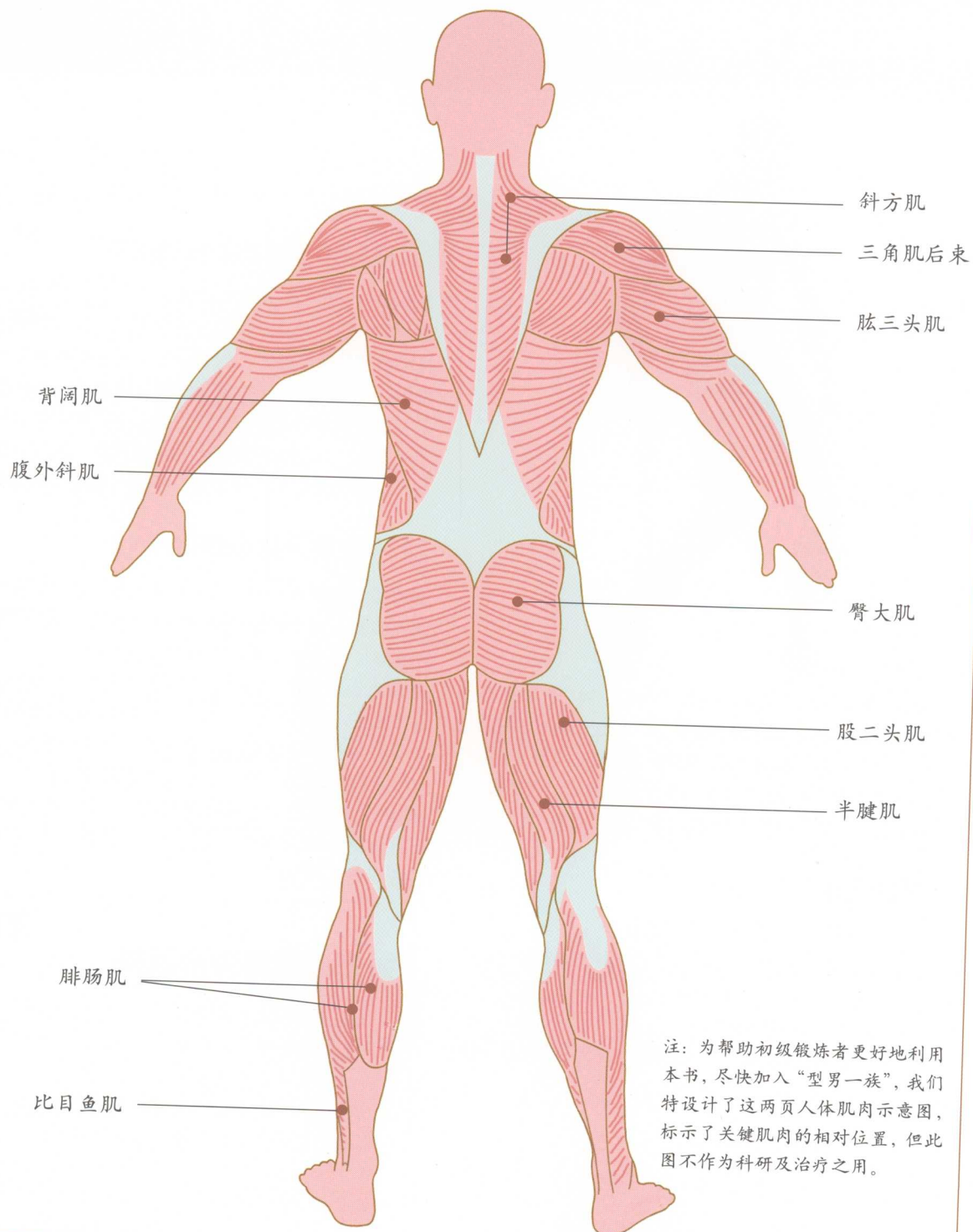
【推荐训练方法】站姿哑铃直腿提踵、俯立提踵、提踵行走、蹲立提踵等。



人体肌肉示意图（正面）



人体肌肉示意图（背面）



注：为帮助初级锻炼者更好地利用本书，尽快加入“型男一族”，我们特设计了这两页人体肌肉示意图，标示了关键肌肉的相对位置，但此图不作为科研及治疗之用。

Man <

如何选择健身房



健身“菜鸟”们在选择健身房时千万不要被广告所迷惑，只听广告或推销员推销就购买会员证，一定得坚持实地参观、实际操作器材再综合本身需要和它的优劣点做整体评估，才不会因一时冲动而白花钱，甚至受骗上当。对于形成健身习惯的人而言，评估健身房可以先从以下要点进行。

□ 硬件设备

确保健身房有你想用的器材，如：

- 可以调节重量的哑铃，最好有从2.5公斤到25公斤的。
- 最少有1组25~50公斤的哑铃。
- 有上斜、下斜、平板卧推凳。
- 杠铃3~4套，杠铃片从1.25公斤到25公斤不等；并且每种杠铃片不少于10片。
- 有深蹲架2~3个。
- 至少有2~3个组合器械。
- 跳操房至少在50平方米以上，并且通风良好，地板防滑性较好。

另外，考察一下核心设备的配置。如跑步机、动感单

车、组合器械等，如果上面的灰尘很多，则说明这里的工作人员对设备的维护不是很好，这也会增加你锻炼时的危险。

□ 你不得不考虑的其他细节

- 确保健身房的地点对你来说是方便的。最理想的地点是在你家和工作地点之间，这样你每天上下班都能看见它，提醒自己按时锻炼，同时也少了个不去锻炼的借口。
- 淋浴设施和休息室环境很重要。现在的大多数健身俱乐部都配有淋浴间和水吧（休息室），一定要注意这些区域的卫生情况。有的俱乐部外面的设施很好，但淋浴间条件很差，水温和水量都不是很好，所以一定要了解清楚。

□ 一些有用的小窍门

- 在你计划锻炼的时间段去找健身房。这样你就会清楚地看到在这一时间段里健身房的人多不多，另外，如果开车去锻炼，还可以了解一下停车位的情况。
- 如果你想要找个好的私人教练，那最好在健身高峰时段去健身房，如17点到20点。如果你看到有的私人教练还在那里闲着，很可能就是他的课程卖得不是很好。你还可以去问问周围的会员，他们会给你很好的建议！
- 在正式交钱之前，最好免费试用一次。很多健身房在你正式加入之前会提供一些诸如免费体质测评、课程体验等活动来吸引顾客。

《 Tips

如何选择健身卡时限

健身俱乐部一般都有次卡、月卡、季卡、半年卡、年卡等供你选择。如果你经常出差，一年在家的时间很少，那么建议你购买次卡，因为你一周只能去一两次或者不去，所以去一次刷一次是最合理的；而有的人只是近段时间住在这里，时间可能是一两个月，那办个月卡或季卡就会很合适；对于那些工作和锻炼时间比较固定的人来说，年卡无疑是他们最好的选择了。

健身入门：了解常用身体姿势及简单术语

□ 站位

顾名思义，站位指站立时两脚的位置。分为平行站位、内扣站位和外斜站位 3 种。

平行站位：两脚尖向前，两脚平行站立。

内扣站位：两脚尖向内扣 15~30 度角。

外斜站位：两脚尖外斜 20~30 度角。



↑ 平行站位

↑ 内扣站位

↑ 外斜站位

□ 站距

站距指站立时两脚之间的距离。分为窄站距、中站距、宽站距 3 种。

窄站距：两脚之间距离与髋关节同宽。

中站距：两脚之间距离与肩关节同宽。

宽站距：两脚之间距离大于肩关节宽度。



↑ 窄站距

↑ 中站距

↑ 宽站距

□ 握距

握距指握器械时，两手之间的距离。

窄握距：两手之间距离 1~1.5 拳宽。

中握距：两手之间距离与肩关节同宽。

宽握距：提起器械肘关节成 90 度角时，手掌正好处在肘的垂线上。



↑ 窄握距

↑ 中握距

↑ 宽握距

□ 蹲位

蹲位指下蹲时，膝关节的角度。分稍蹲、半蹲、全蹲等。



↑ 全蹲：大小腿完全折叠

↑ 半蹲：膝关节呈 90 度角，大腿与地面平行



↑ 侧蹲

↑ 剪蹲

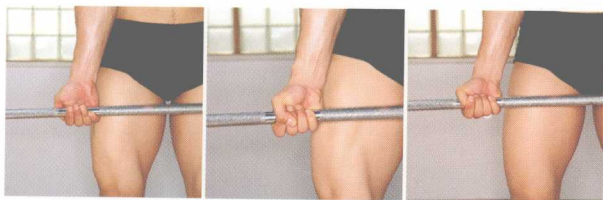
□ 握法

握法是指握器械的方法。

空握：五指并排握住器械。

拳握：大拇指握在食指、中指上握住器械。

锁握：把食指和中指压在大拇指上握住器械。



↑ 空握

↑ 拳握

↑ 锁握

□ 正坐

人坐在凳上，或两腿跨坐在凳上，两脚平踏在地上，躯干与地面成垂直位。

□ 俯坐

人坐在凳上的一端，两脚平踏在地上，躯干略向前倾，一般与地面成45~60度。

□ 俯跪

一条腿弯曲以小腿胫骨跪贴在凳面上，另一条腿在侧站立。

□ 平仰卧

仰卧在凳上时，使背部和臀部紧贴在凳面上，躯干与地面平行。

□ 上斜仰卧

上体仰卧在可调节斜度的凳面上，使躯干与地面成一定斜度，一般为30~40度，不超过45度。

□ 力竭

力竭是指用正确姿势不能再做一次完整训练的体能状态。

□ 超负荷

超负荷是指肌肉对抗超过平常惯用的负荷。

□ 运动负荷

运动负荷也就是运动量。是指在训练过程中各种动作对锻炼者的肌体所产生的刺激程度。它包括重量、密度、速度、组数、次数、时间和完成动作的质量等。

□ 训练组数

某个动作以正确姿势连续重复若干次的总和为一组。

□ 训练次数

一个训练动作每一组重复完成的数量。

□ 间歇时间

一个动作每组之间的休息时间称为“组间间歇时间”；不同的训练动作之间的休息时间称为“动作间歇时间”。

□ 血供

血供是指给目标肌肉的血流量。

□ 烧灼感

烧灼感是指在训练强度较大时，肌肉受到强烈刺激后产生的一种如烧灼般的感觉。

□ 基本动作

基本动作是指在训练时，虽然要利用正确的身体姿势、动作规格来集中主动肌用力，尽可能限制其他肌群参加工作，但因动作结构的原因，必须其他肌群参与才能完成动作。因此基本动作除发展主动肌外，同时使相关肌群得到协调发展。

□ 孤立动作

孤立动作的动作结构决定了在训练中，只需要主动肌单独承受运动负荷，其他肌群基本不参与工作。

□ RM

是英文repetition（重复）和maximum（最大量）的缩写。是指某个负荷量能连续完成动作的最高重复次数的重量。如6RM，即表示能完成5次的最大重量。

健身房训练 YES & NO

下面是一些即使最常练的健身者也容易犯的错误。尽快采取补救措施，你会完全改善自己的动作，取得预期的训练目标。

□ 哑铃

YES 保持身体直立，目视前方，双肩后展，双脚分开与肩同宽。动作缓慢而匀速地举起和放下哑铃，每重复一次后稍微停顿一下。保持掌心向上，当举起或放低哑铃时，手腕不要跟着旋转。

NO 当手握哑铃做肱二头肌弯举小臂向上弯曲时，身体向后仰；用惯性举起或放低哑铃，“猛挺”或是“猛落”；双肘没有紧贴于身体两侧等都是常犯的动作。



□ 伸腿器

YES 以膝关节为动作起落的轴心，器材上一般有指示你的膝盖在什么位置合适的标识。在整个动作中，你的后背应紧贴在座椅后背垫上。不要往下看，保持双肩向后展，目视前方。

NO 健身器的座位不是太靠前，就是太靠后。节奏太快，死死地抓住扶手，用你的上身帮助抬起和放

下重物。

□ 台阶器

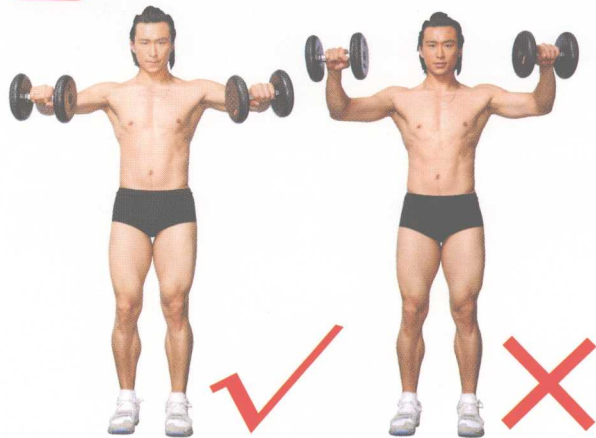
YES 腿上用力，双臂尽可能不用力，当你需要平衡时才暂时扶一下。面部朝前，双肩后展，收腹。在器材上尽可能地保持全脚掌平放在踏板板上。

NO 斜倚在扶手上，用双手支撑着全身的重量。动作太快，以致于你不得不死死地抓住扶手才能继续下去。用脚尖走路，加重跟腱的负担。

□ 侧平举

YES 两手持铃同时向两侧抬起，抬至肘关节略高于肩。

NO 手的位置高于肘关节的位置，造成三角肌收缩不充分。



□ 健身车

YES 确定好座位的高度，脚后跟踩在踏板上。当你的脚伸到最低点你的腿应该是几乎、但又不是完全

地伸直。你的上身应该放松，双肘稍微弯曲，双臂决不能妨碍双膝的活动。手轻轻地扶在把手上，而不是死死地握住。

NO

趴在把手上，边脚踏踏板边翻阅图书或杂志，座位定得太低，使你的腿活动时受到限制；座位定得太高，你不得不脚尖用力；这些都是错误的。

□ 高位下拉

YES

训练中，背部应保持挺直，把器械拉至锁骨上方，还原时手臂保持微屈。

NO

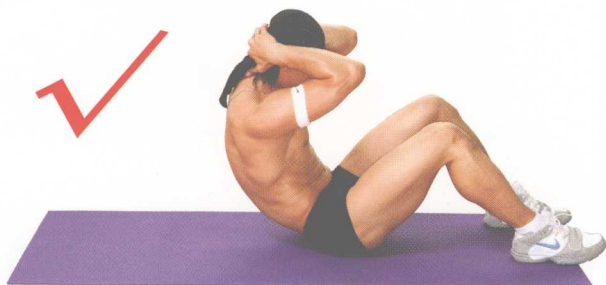
器械下拉位置过低，容易拉伤颈肩关节，还会出现含胸，增加腰椎的压力。



□ 仰卧起坐

YES

用缓慢而有控制的动作同时抬起和放低头和胸部。保持双手轻轻地搭在头的两侧，双肘指向正前方，或者交叉双臂在胸前。保持你的双脚始终平放在地板上，双膝弯曲。



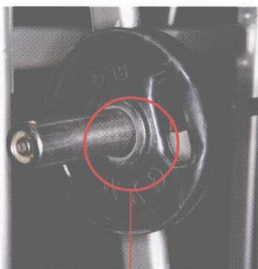
NO

双手用力往前抵住脖子。身体向下放的时候动作太快。

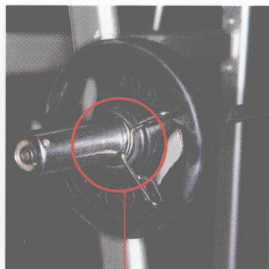
《 Tips

注意健身安全

使用杠铃时，一定要注意用固定夹固定好杠铃片，以免出现危险。



↑ 没有固定好的杠铃片



↑ 固定好的杠铃片

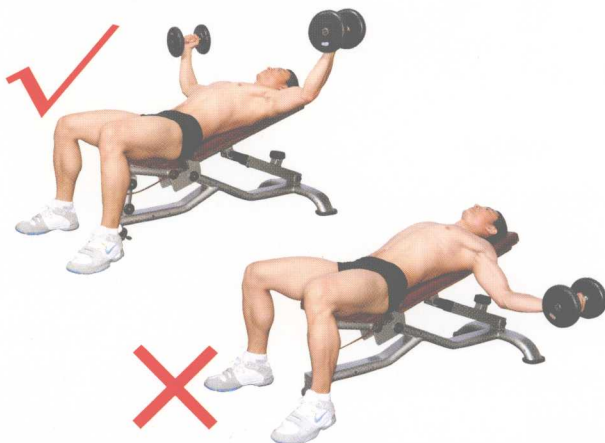
□ 哑铃卧姿飞鸟

YES

双臂举于胸部上方，肘部微微弯曲，挺胸收腹，手臂向两侧张开慢慢下放，至肘部略低于肩膀为止，再以胸肌发力举起哑铃还原。注意哑铃在最高位不要相互碰触，肩膀不要抬高离凳，保持沉肩的姿势。

NO

手臂下放的位置过低，给肩部造成巨大压力。另外，手臂下放过低很难抬起，动作失去连贯性，无法使胸肌得到充分有效的锻炼。



认识自己的核心肌肉力量

核心肌肉由腹肌、臀肌、下背肌环绕腰腹而成，它支持着我们的脊柱和髋关节，直接或间接参与身体的绝大多数动作。如果你的“支持系统”很薄弱，首先会对你的体态和健康造成不良影响，松懈的腹肌和背肌不但使人的外形变得“挺肚驼背”，而且会对消化和呼吸系统的正常功能产生负面影响。

下面我们来测试一下你的核心肌肉群的力量（如图）：身体呈俯卧撑姿势，两手（前臂）和脚尖支撑身体。两臂平行，掌心向下，让手（肘关节）位于肩关节的正下方，使身体从头到脚成一条直线。尽可能长时间地保持这个姿势。如果坚持不到2分钟，就算失败。

如果你没有成功，就表明你的核心肌肉需要加强。方法很简单，就是坚持做以上这个测试，每周3~4次，每次在你开始进行其他力量训练之前，用你能坚持的最长时间的一半做1~2组。另外，建议你在获得强壮的核心力量之前，避免举任何超过自身体重20%的重量。只要坚持训练，获得强大的核心肌肉力量就指日可待了。

无论你做什么训练，薄弱的核心肌肉力量都会限制你能举起重量。这也意味着你的肌肉增长潜力受到了20%~30%的牵制。



↑ 这个看似简单的测试其实是你基础体能的试金石

《 Tips

测测你的肌肉耐力

◎屈膝仰卧在床上，固定住双脚，把手放在头后做仰卧起坐。数一数自己在30秒钟内能做几次。次数越多说明你的腹肌肌肉耐力越强，反之则越弱。

◎连续登40个高度约20厘米的台阶进行测试。其速度要比平时走路快些，所用时间一般在40~50秒。然后根据自我感觉来判断，是“轻松”还是“吃力”。若感觉“轻松”表明肌肉耐力不错，若是“吃力”则表明较差。

◎双腿朝前伸直坐下，脚掌与床形成直角。然后上体前倾，双手前伸，看一下伸出多少。双手指尖超过脚尖越远，显示你的肌肉耐力越强。

◎端坐在椅子上，双臂交叉抱在胸前。在保持背部挺直的状态下站起来，然后再坐下。数一下在30秒钟内能够重复做几次。次数越多，说明你的肌肉力量越好。