

风靡世界的形体训练宝典

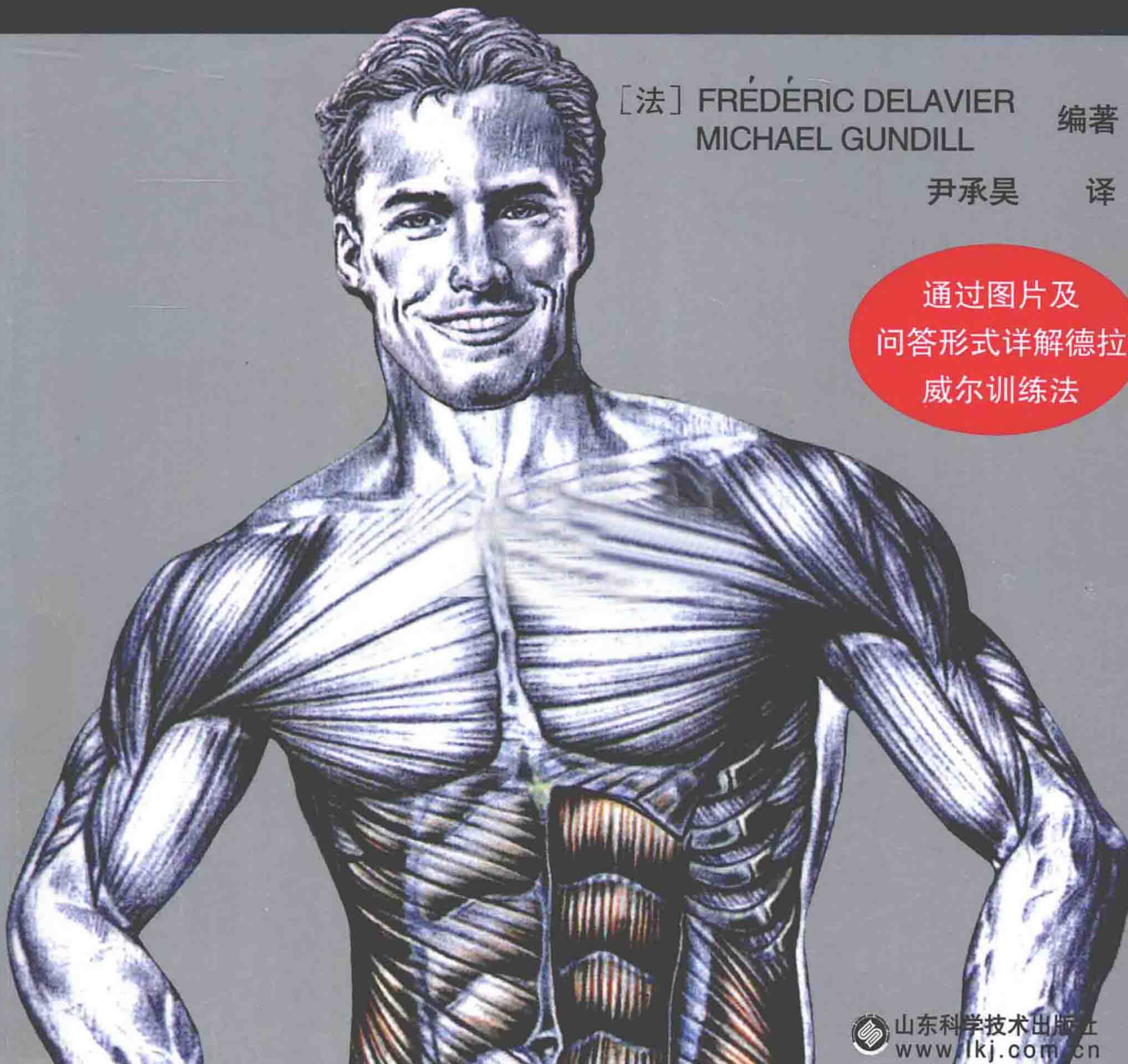
# 腹部肌肉训练

适用于教练员、运动员以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER 编著  
MICHAEL GUNDILL

尹承昊 译

通过图片及  
问答形式详解德拉  
威尔训练法



# 腹部肌肉训练

适用于教练员、运动员  
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

100余种训练动作以及60余种专业训练计划

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

腹部肌肉训练 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著; 尹承昊译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014

ISBN 978-7-5331-7549-8

I. ①腹… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133409 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title:

*Abdos: musculation et gainage* 2<sup>nd</sup> edition © Vigot 2012.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 Shandong Science and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字15-2014-92

## 腹部肌肉训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

---

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 9

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-7549-8

定价: 55.00 元

# 目 录

前 言 .....	6
-----------	---

## 第一章

### 制定腹部训练计划的 20 条法则 ..... 9

1. 确定训练目标.....	10
2. 确定每周训练次数.....	10
3. 确定训练作息表.....	11
4. 确定每日训练次数.....	11
5. 确定每日训练时间.....	11
6. 确定腹部训练组数.....	12
7. 确定训练波动与变通.....	12
8. 确定训练动作数量.....	13
9. 确定动作翻新时间.....	14
10. 确定每组训练次数.....	14
11. 确定训练完成速度.....	15
12. 确定训练动作幅度.....	17
13. 确定训练课总耗时.....	18
14. 确定组间休息长短.....	18
15. 确定训练理想负荷.....	20
16. 确定负荷调整时机.....	20
17. 确定动作间休息长短.....	21
18. 确定合适训练动作.....	22
19. 确定训练计划翻新时间.....	23
20. 确定假期时间.....	23
制订训练计划表.....	24
训练见效规律.....	25

## 第二章

### 提高腹肌分离度 ..... 27

通过腹肌训练减小腰围? .....	28
训练强度是头等要务! .....	28
合理饮食塑造完美身材.....	28
饮食 + 训练.....	29
如何让饮食效果最优化? .....	29
运动补剂的作用.....	29
BCAA: 减掉腹部赘肉.....	29
钙: 防止肥胖的矿物质.....	30

## 第三章

### 雕塑腹肌的基础训练动作 ..... 33

解剖学理论.....	34
注意错误的腹部训练动作! .....	36
注意腹股沟疝、股岔或腹疝! .....	38
腹直肌与腹横肌训练动作.....	40
卷腹.....	40
仰卧举腿.....	46
坐姿举腿.....	50
腹斜肌训练动作.....	52
阿波罗的里拉琴.....	52
转体卷腹.....	54
仰卧体侧屈.....	56
静力训练动作.....	58
静力训练, 贴墙动作.....	58
静力桥.....	60
提高运动能力的呼吸训练动作.....	63
负重呼吸训练.....	63
横膈肌收缩训练.....	64
腹肌拉伸训练动作.....	66
健身球腹部拉伸训练.....	66
髋部拉伸训练动作.....	67
骨盆倾斜度.....	67
腰腹平衡.....	67
箭步拉伸.....	68
腰部拉伸训练动作.....	70
预防腰部疼痛.....	70
健身球腰部拉伸训练.....	71
器械悬垂拉伸训练.....	72

## 第四章

### 腹部进阶训练动作 ..... 75

腹部训练的三个难点 .....	76
如何孤立训练上腹部与下腹部肌肉群? .....	76
为什么下腹部训练难度极高? .....	76
1. 肌肉调配能力要求极高 .....	76
2. 力量水平不足 .....	76
3. 孤立训练难度极高 .....	76
4. 耐力水平不足 .....	77
5. 训练动作选取不当 .....	77
攻克三个区域让腹肌训练更全面, 腹部训练计划需要包含以下三个区域: .....	78
每个区域的训练比例 .....	78
提前身体恢复时间 .....	78
上腹部训练动作 .....	79
双重卷腹 .....	79
仰卧起坐 .....	80
下腹部训练动作 .....	88
后倾骨盆训练 .....	88
举腿训练 .....	89
悬垂举腿 .....	90
腹斜肌训练动作 .....	96
转体悬垂举腿 .....	96
旋转骨盆训练 .....	98

## 第五章

### 腹部器械训练动作 ..... 101

家庭训练器械的优点 .....	102
专业训练器械 .....	102
上腹部训练动作 .....	103
器械卷腹 .....	103
健身球卷腹 .....	104
摇摆式器械卷腹 .....	106
高滑轮负重卷腹 .....	108
下腹部训练动作 .....	110
提膝卷腹训练器 .....	110
腹斜肌训练动作 .....	112
绳索或器械旋转训练 .....	112
站姿体侧屈 .....	114

## 第六章

### 腹部训练计划 ..... 119

“巧克力腹肌”训练计划 .....	120
初级训练计划 .....	120
进阶训练计划 .....	121
顶级训练计划 .....	122
家庭训练计划 .....	124
健身房器械训练计划 .....	126
腹部减脂训练计划 .....	127
减去腰腹两侧赘肉训练计划 .....	128
阿波罗的里拉琴训练计划 .....	129
保护健康训练计划 .....	129
保护心血管健康训练计划 .....	129
睡前放松腰部训练计划 .....	130
保护腰部训练计划 .....	132
防止胀气以及消化不良训练计划 .....	133
专项运动所需的腹部训练计划 .....	133
第一阶段: 基础肌肉练习 .....	134
第二阶段: 进阶循环训练 .....	135
第三阶段: 综合身体素质训练 .....	135
第四阶段: 针对性运动训练计划 .....	137
附录 .....	144

# 腹部肌肉训练

适用于教练员、运动员  
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

100余种训练动作以及60余种专业训练计划

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

腹部肌肉训练 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著; 尹承昊译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014  
ISBN 978-7-5331-7549-8

I. ①腹… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133409 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France  
under the title:

*Abdos: musculation et gainage* 2<sup>nd</sup> edition © Vigot 2012.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 Shandong Science  
and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字15-2014-92

## 腹部肌肉训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

---

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 9

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-7549-8

定价: 55.00 元

# 腹部肌肉训练

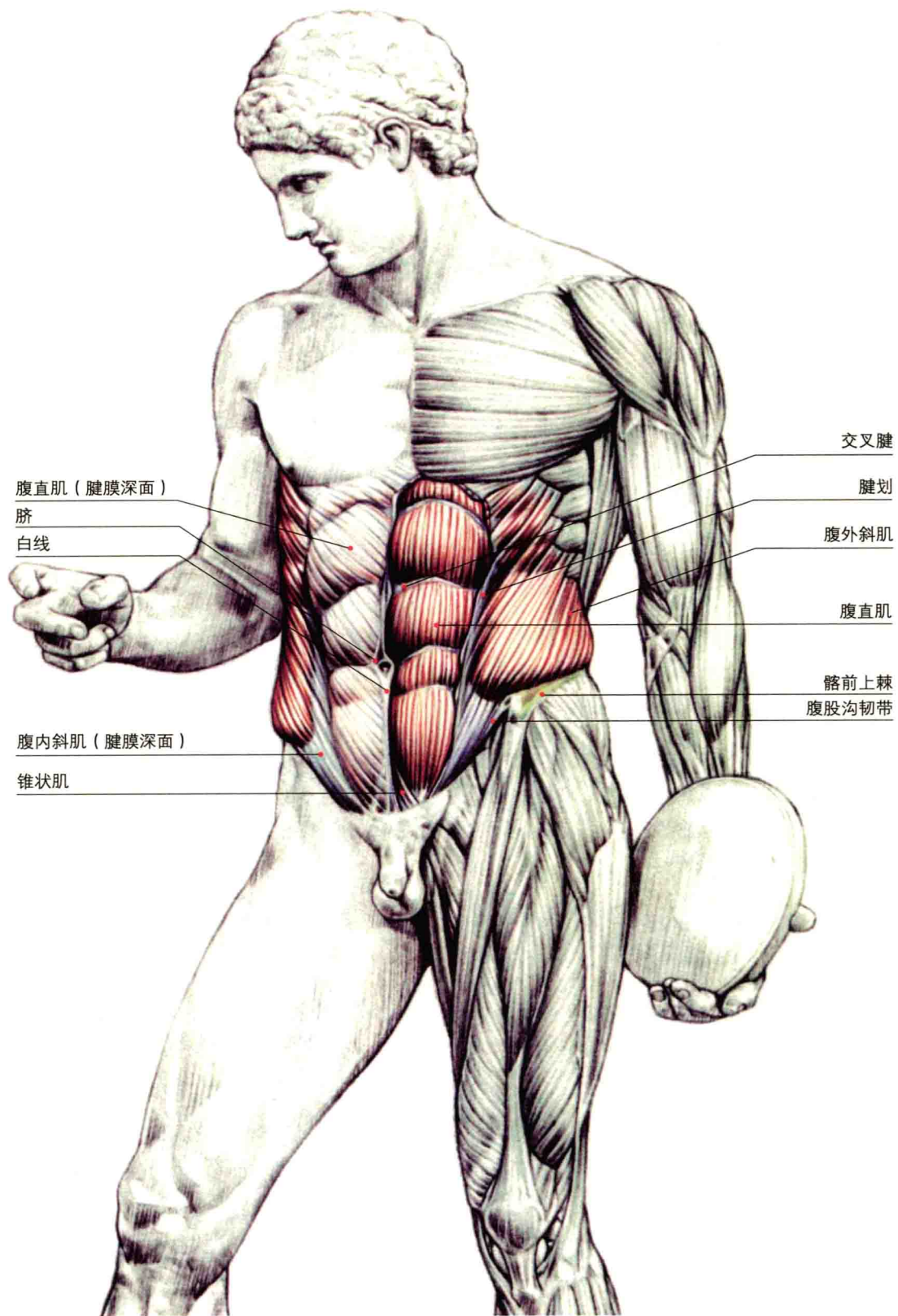
---

100余种训练动作以及60余种专业训练计划

---







交叉腱

腱划

腹外斜肌

腹直肌

腋前上棘  
腹股沟韧带

腹直肌 ( 腱膜深面 )

脐

白线

腹内斜肌 ( 腱膜深面 )

锥状肌

# 前言

当我们提起腹部肌肉群时，第一个在脑海中闪现的概念便是其极大地美学价值：分离度清晰的腹部肌肉群、平坦的小腹、没有多余的脂肪共同勾勒出了完美的腹部图画。但是，腹肌的存在并不仅局限于美学价值，它还能给予我们更多积极的帮助。

腹部肌肉群对于我们的生理健康和体育运动有着重要意义。获取“漂亮巧克力腹肌”并不是我们训练腹部肌群唯一的动力。除去美学意义，腹部肌群还在以下六大方面有着重要的作用：

- 1 提高竞技运动表现能力：**腹部肌肉群在竞技体育中扮演决定性的角色，比如，需要奔跑的田径类项目或者旋转上身的竞技运动如高尔夫、网球等运动。
- 2 保护脊柱健康：**腹部肌肉群与其近邻的腰部肌肉群一起，在保护脊柱健康中承担着千斤顶的重担。松弛薄弱的腹部肌肉群很难保护好你的腰椎间盘，还会极大提高腰椎受伤的风险。
- 3 减轻肌肉压力：**因为在睡眠时我们的腰腹部肌群一直处于压力之下。所以，当我们从疲惫中醒来，腰椎、背部往往会有持续的疼痛感。每天在睡觉前进行几分钟的基础腹部肌群训练，可以很好地放松腰部肌群，并且减少腰椎在白天时所受到的压力。
- 4 改善消化系统健康：**在腹部的众多职责中，优化消化系统是其中非常重要的一个。健美的腹肌可以很好地预防腹胀与便秘。
- 5 减少 II 型糖尿病的发病率：**在 II 型糖尿病的多种病因里，随着年龄的增大，脂肪过多、肥胖是主要诱因之一。进行腹部肌群训练，会很好地减少 II 型糖尿病的发病率。
- 6 保持心血管系统健康：**腹部肌群训练对于保持心血管系统健康有着重要意义。因为跑步训练方法有着各种膝盖或腰椎损伤的风险，所以腹部肌肉群是保持心血管系统健康的最优秀训练方法。

# 目 录

前 言	6
-----	---

## 第一章

### 制定腹部训练计划的 20 条法则 ..... 9

1. 确定训练目标	10
2. 确定每周训练次数	10
3. 确定训练作息表	11
4. 确定每日训练次数	11
5. 确定每日训练时间	11
6. 确定腹部训练组数	12
7. 确定训练波动与变通	12
8. 确定训练动作数量	13
9. 确定动作翻新时间	14
10. 确定每组训练次数	14
11. 确定训练完成速度	15
12. 确定训练动作幅度	17
13. 确定训练课总耗时	18
14. 确定组间休息长短	18
15. 确定训练理想负荷	20
16. 确定负荷调整时机	20
17. 确定动作间休息长短	21
18. 确定合适训练动作	22
19. 确定训练计划翻新时间	23
20. 确定假期时间	23
制订训练计划表	24
训练见效规律	25

## 第二章

### 提高腹肌分离度 ..... 27

通过腹肌训练减小腰围?	28
训练强度是头等要务!	28
合理饮食塑造完美身材	28
饮食 + 训练	29
如何让饮食效果最优化?	29
运动补剂的作用	29
BCAA : 减掉腹部赘肉	29
钙: 防止肥胖的矿物质	30

## 第三章

### 雕塑腹肌的基础训练动作 ..... 33

解剖学理论	34
注意错误的腹部训练动作!	36
注意腹股沟疝、股岔或腹疝!	38
腹直肌与腹横肌训练动作	40
卷腹	40
仰卧举腿	46
坐姿举腿	50
腹斜肌训练动作	52
阿波罗的里拉琴	52
转体卷腹	54
仰卧体侧屈	56
静力训练动作	58
静力训练, 贴墙动作	58
静力桥	60
提高运动能力的呼吸训练动作	63
负重呼吸训练	63
横膈肌收缩训练	64
腹肌拉伸训练动作	66
健身球腹部拉伸训练	66
髋部拉伸训练动作	67
骨盆倾斜度	67
腰腹平衡	67
箭步拉伸	68
腰部拉伸训练动作	70
预防腰部疼痛	70
健身球腰部拉伸训练	71
器械悬垂拉伸训练	72

## 第四章

### 腹部进阶训练动作 ..... 75

腹部训练的三个难点 .....	76
如何孤立训练上腹部与下腹部肌肉群? ....	76
为什么下腹部训练难度极高? .....	76
1. 肌肉调配能力要求极高.....	76
2. 力量水平不足 .....	76
3. 孤立训练难度极高 .....	76
4. 耐力水平不足 .....	77
5. 训练动作选取不当 .....	77
攻克三个区域让腹肌训练更全面, 腹部训练计划需要包含以下三个区域: .....	78
每个区域的训练比例 .....	78
提前身体恢复时间.....	78
上腹部训练动作 .....	79
双重卷腹.....	79
仰卧起坐.....	80
下腹部训练动作 .....	88
后倾骨盆训练.....	88
举腿训练.....	89
悬垂举腿.....	90
腹斜肌训练动作 .....	96
转体悬垂举腿.....	96
旋转骨盆训练.....	98

## 第五章

### 腹部器械训练动作 ..... 101

家庭训练器械的优点 .....	102
专业训练器械 .....	102
上腹部训练动作 .....	103
器械卷腹.....	103
健身球卷腹 .....	104
摇摆式器械卷腹 .....	106
高滑轮负重卷腹 .....	108
下腹部训练动作 .....	110
提膝卷腹训练器 .....	110
腹斜肌训练动作 .....	112
绳索或器械旋转训练.....	112
站姿体侧屈 .....	114

## 第六章

### 腹部训练计划 ..... 119

“巧克力腹肌”训练计划 .....	120
初级训练计划.....	120
进阶训练计划.....	121
顶级训练计划.....	122
家庭训练计划.....	124
健身房器械训练计划.....	126
腹部减脂训练计划 .....	127
减去腰腹两侧赘肉训练计划.....	128
阿波罗的里拉琴训练计划.....	129
保护健康训练计划.....	129
保护心血管健康训练计划 .....	129
睡前放松腰部训练计划 .....	130
保护腰部训练计划 .....	132
防止胀气以及消化不良训练计划.....	133
专项运动所需的腹部训练计划.....	133
第一阶段: 基础肌肉练习.....	134
第二阶段: 进阶循环训练.....	135
第三阶段: 综合身体素质训练 .....	135
第四阶段: 针对性运动训练计划.....	137
附录 .....	144

# 第一章

## 制定腹部训练计划的 20 条法则

在制定腹部训练计划前，我们需要了解一些基础的训练理论。这20条基础法则会帮助你打开腹部训练的大门，教给你如何制定专属于自己的腹部训练计划。掌握这20条基础法则，你可以从容面对在制定腹部训练计划中所有可能遇到的问题与挑战。

## 1 确定训练目标

在制定腹部训练计划的所有法则中，明确训练目标是首要的。你要确定训练的根本出发点究竟是什么：

- 获取“漂亮巧克力腹肌”；
- 雕塑你的身材；
- 增加你的肌肉；
- 保持你的健康；
- 优化你的运动能力？



当然，训练目标并不一定是单一的，它可能包含许多。如果你无法确定自己的训练目标，制定有针对性的训练计划就会变得十分困难了。在制订训练计划前，把你的每一个训练目标都写到纸上，然后——去实现它们！

接下来，你需要具体细化训练目标，给它们一个明确的时间概念，比如我希望：

- 让腹肌在 3 个月内明显显露；
- 在两个月内减去 5 厘米的腰围；
- 在 15 日内提高耐力水平，比如，将以前 10 分钟完成的训练内容加倍。

需要注意的是，你的时间选择一定要合理，与训练水平相符，是可操作的。不要过高估计自己的训练水平，认为可以快速达成既定目标。因为在执行训练计划的过程中，你经常会遇到平台期的问题，让训练停滞不前。但是，如果有一个优秀的训练计划，遇到真正平台期的概率是极低的。很好量化你的总体训练目标，并在每个月、每个训练阶段都进行合理的细致规划，你会很容易给出达成训练计划的最佳目标时间。每跨越一个训练目标，可以更让你清楚继续训练的动力和目标是什么。

不同类型的腹部肌群训练计划会在本书的第六章呈现，它们都是很基础的训练计划。明确训练目标可以让训练计划更加个性化，利用自己的身体数据制定最适合自身的腹部训练计划就从现在开始！

## 2 确定每周训练次数

如何确定腹部每周的训练次数与训练作息表的内容密切相关，它是决定性因素。然而，对于大部分训练者，制定一份适宜的训练作息表是非常困难的。比如，有些训练者习惯每周一次的腹部训练，虽然缺乏针对性，但毕竟聊胜于无的，对于腹部的发展还是有一定作用的。我们建议训练者一周内最少安排两次的腹部训练，这是发展腹部的最低要求。最理想的腹部训是一周安排三次训练课，它可以给予你腹部最优化的效果。这里我们建议训练者一周内不要安排超过五次的腹部训练，过量负荷反而不利于腹部的改善。一定要谨记这句话：过量训练所带来的危害远大于不训练要大得多。注意，高水平的竞技运动员可以做到每日进行腹部训练，但这并不能被作为普通人训练时间表的参考标准。



当你刚接触肌肉力量训练时，身体会充满能量。你渴望每天都进行训练，认为这样会最快速的让身体进步。然而，这种过度的激情反而会影响你的训练成果（过量训练的后果）！它会直接降低你的训练原动力。记住，训练没有强大的魔法，不会立即显露效果，持之以恒才是成功关键之匙。

### 演变

我们建议训练者在刚开始的几个星期内采取每周两次的腹部训练安排，当你的身体充分适应，做好准备以后，再进入到一周三次的腹部训练方式。一定要注意，不要安排一周超过三次的腹部训练课。经历三个月的系统训练后，你可以将训练作息表改为四天一练。

### 3 确定训练作息表

最理想的训练作息表是采取轮流制的方法，即练一天，休一天。因为受到各种主客观环境的影响，这种作息安排不一定是最适合你的。此时，你便需要做出最合适的选择，根据一周的腹部训练次数，可以分为如下四种情况：

一周一练：你将拥有完全自由的选择权力。

一周两练：最理想的作息安排应当是在两次腹部训练课间留出足够的休息，比如，周一与周四或周二与周五进行训练。注意，无论在何种情况下，一定要确保在两次训练课间留出至少一天的休息。唯一例外的是，如果周末没有办法训练，可以安排两次连续的腹部训练课。虽然连续的腹部训练不是我们所希望看到的，但是你却拥有一个周末的时间进行身体恢复。

一周三练：最理想的作息安排应当是采取轮流制的方法，即星期一、星期三与星期五训练，星期二、星期四与周末休息。同样，你也可以采取连续两次腹部训练课的安排，比如，安排在周六与周日，将第三次腹部训练课留到周三。但是，尽量避免这种连续的训练安排，它对恢复能力有着极高要求。特别是连续三天的腹部训练课，更是极为糟糕的。

### 4 确定每日训练次数

在腹部训练计划中，有部分训练者习惯在一个训练日内安排两次的腹部训练，他们认为这样可以使腹部更加快速发展。事实上，除去那些伟大的冠军以外，少有人可以很好驾驭一日两次的训练安排。对于普通训练者，一日一练的训练安排才是发展腹部肌群的最佳方案。

在这里你需要留意一种特殊情况，即如果你受到主客观环境的影响，在一个星期内无法抽出一天来完成一次高强度的腹部训练课时，你可以将这节课拆分，分为两部分完成。一段留在上午训练，另一段则交给下午或者晚上。这样可以最大化减小因为主客观环境对于腹部训练效果的影响。这种拆分训练日的做法一般不能持续太久，否则同样不利于你的腹部肌群训练计划的执行。

此外，如果你的训练目标是快速减小腰围，燃烧脂肪，一日两练对于你却是不错的选择。因为密集的训练频率会让脂肪一直处于燃烧、分解状态，并且这种训练方式对于肌肉的要求并不高，肌肉本身的疲劳在这里无碍最终训练效果。所以，采取一日两练对于快速减小腰围，燃烧脂肪是有着不错的促进作用的。不过，一定要注意避免过量训练的问题，不要经常安排这种一日两练的密集训练，必须留给身体足够的休息时间。



清楚一周内安排几次腹部训练课与两次训练课间的休息时间长短是极为重要的，因为肌肉的发展与休息密切相关，只有休息才能够让它们重建、生长。合理安排休息时间甚至比训练时间的安排都更加重要。如果你在训练中发现有点力不从心，一定要谨慎重视起休息时间的到来，让腹部肌群获得充分休息，给予它们足够的时间去重建、生长。腹部训练出现停滞与缺少休息两者之间可以画等号。

一周四练：在这种情况下，休息的时间被压缩得越来越短，必然会出现连续两次的腹部训练课安排。除非我们采用一种灵活性极强的安排方式，即在八天而不是七天的时间里安排四次的腹部训练课。这样一来相比七天四次训练课的安排，你在每一次训练课后都获得了一天的休息时间，会更有利于身体的恢复。唯一稍显不足的是，因为时间长度由七天变为八天，所以你每周都需要不断调整新的训练作息表。

### 5 确定每日训练时间

每个人的训练时间偏好各有不同，有些训练者喜欢选择在早上对腹部进行轰炸，因为他们觉得那时候可以最大限度燃烧脂肪。有些训练者则比较偏爱在下午或晚上对腹部进行打磨，因为他们觉得那时候自身身体状态最佳，更有利于运动能力的改善。事实上，具体到每日训练时间的选择，主要受每个训练者自身神经系统的波动影响。比如，你每天早上都感觉精力充沛，一到了下午就感觉有点力不从心，显然你应该将训练时间放在早上。人体的神经系统是有波动性的，你不可能在一天中都保持神经系统和身体状态都处于高度发达之中。

最理想的每日训练时间选择应根据你的腹部肌群的活跃性来做出判断，对于大多数人，每日18~19点这个范围内是较为理想的训练时间。因为这时训练者所受到的主客观环境影响较小，自身可支配时间较多，故是比较优秀的训练时间点。



你一定要注意避免每日训练时间的波动性，一旦确定就不要再改变，哪怕是因为身体、神经系统发生波动，不在最佳状态时也不要轻易调整训练时间。周一早上训练，周三因状态不佳就调整到下午这种混乱的训练时间安排是一定要避免的。记住，对于腹部训练，养成每日相同的训练时间习惯是获取成功的基本法则。



## 6 确定腹部训练组数

定义：训练组数即在一个训练动作内，训练者一次性完成多次重复训练的集合。

确定训练组数前，你需要首先了解影响腹部训练强度的两个因素：

- 每个训练动作完成的训练组数；
- 总的训练动作数量。

训练组数的多少对于发展肌肉起着异常重要的作用：

- 如果你安排过少的组数，对于腹部肌群的刺激过小，你很难在短时间内给腹部一个脱胎换骨的变化；

- 如果你安排过多的组数，对于腹部肌群的刺激过大，同样会因为过量训练阻碍你的腹部肌群发展。

具体到训练组数的规划，主要受训练者自身水平所限：

如果你是初级训练者，不要超过 5 组训练。

如果你有一个月的训练经验，选择 6 ~ 7 组训练。

如果你有两个月的训练经验，选择 8 ~ 9 组训练。

如果你有三个月的训练经验，选择 10 组训练。

如果你的训练时间已经超过三个月，你可以根据自身的需求来调节腹部肌群的训练组数。一定要注意避免超过 20 ~ 25 组这个范围，防止过量训练的情况发生。



**注：**在每次腹部训练课开始前，一定要进行至少 1 ~ 2 组的热身训练。它们相比正式组强度较低，不被计入到总的腹部训练组数中。



**确定训练组数不是单纯地进行数字游戏，而是要通过对于组数、强度的调节来让你的训练效果更优化。比如，你现在可以轻松完成既定的训练组数，显然这种训练强度、训练安排早已不适应你现今的训练水平。提高训练组数，增加训练强度是接下来保持腹部持续发展的最佳手段。你要根据训练课的反馈来及时调整训练强度，增加或减少训练组数，确保腹部训练效果的最优化。**

## 7 确定训练波动与变通

训练本身是具备极强的波动性的，比如，前面我们所提到的训练组数就是一个典型的代表。随着你的训练水平逐渐提高，你的训练组数也在一组一组增加。最理想的调节训练组数的方法就是让你的身体告诉你答案，比如，你在进行完所有训练时，感觉到身体依旧充满能量，在下次训练课时你自然要提高训练组数。相反，如果你在进行完一组训练后就感觉力量大量流失，为了避免过量训练，你自然需要相应的减少训练组数，并在下一次训练时做好心理准备。

由此不难发现，每次训练课的程度也是具有波动性的，如果你的身体正处于最佳状态，不要吝惜体力，适当增加训练强度是有好处的。相反，如果你的神经系统不够兴奋，身体较为虚弱，大幅度减小训练强度会确保你的安全。

同样，因为训练课的波动性，所以每两次训练课间的休息时间也是具备波动性的。比如，在最近的一次训练课中，你提高了训练负荷或者增加了训练组数，身体所需要的恢复时间自然要比往常多一些。这也是为何往往在一次强度较高的训练课后，会跟随一次强度相对较低的训练课的原因，毕竟想让神经系统与身体短时间内适应巨大的强度变化并非易事。训练者一定要在这两次训练课间穿插至少一天的休息时间，给予身体充分的休息。

### 争论：一组还是多组训练？

长久以来在肌肉训练中就有应当在一个动作内采用一组的高强度训练彻底摧毁肌肉，还是采取中等强度持续对肌肉进行刺激的争论。我们并不否认对于一部分训练者，一组高强度的训练会让他们的肌肉受到充分刺激。这种“一次性”的训练非常适合他们的神经系统。然而，适用这种训练方法的训练者终究还是少数，研究表明，有 70% 的训练者在多组训练时反应极好，而只有 30% 的训练者对于一组高强度的训练较为适应。

对于 70% 的训练者，他们需要逐步提高每组的训练强度，让肌肉受到更深层次的刺激。而对于 30% 的训练者，这并非他们的习惯，他们更偏向于在一个动作内，一次性释放自己所有的力量，而不是有所保留。

对于腹部训练，多组训练相比一组训练要更加优秀。因为这样更有利于消灭覆盖在腹部上厚厚的脂肪，让它的形态更快得到改善。如果你的训练目标是快速燃烧脂肪，减少皮下赘肉，无论是任何动作都不要采用一组训练的方法，它对于达成训练目标的效果是极差的。