

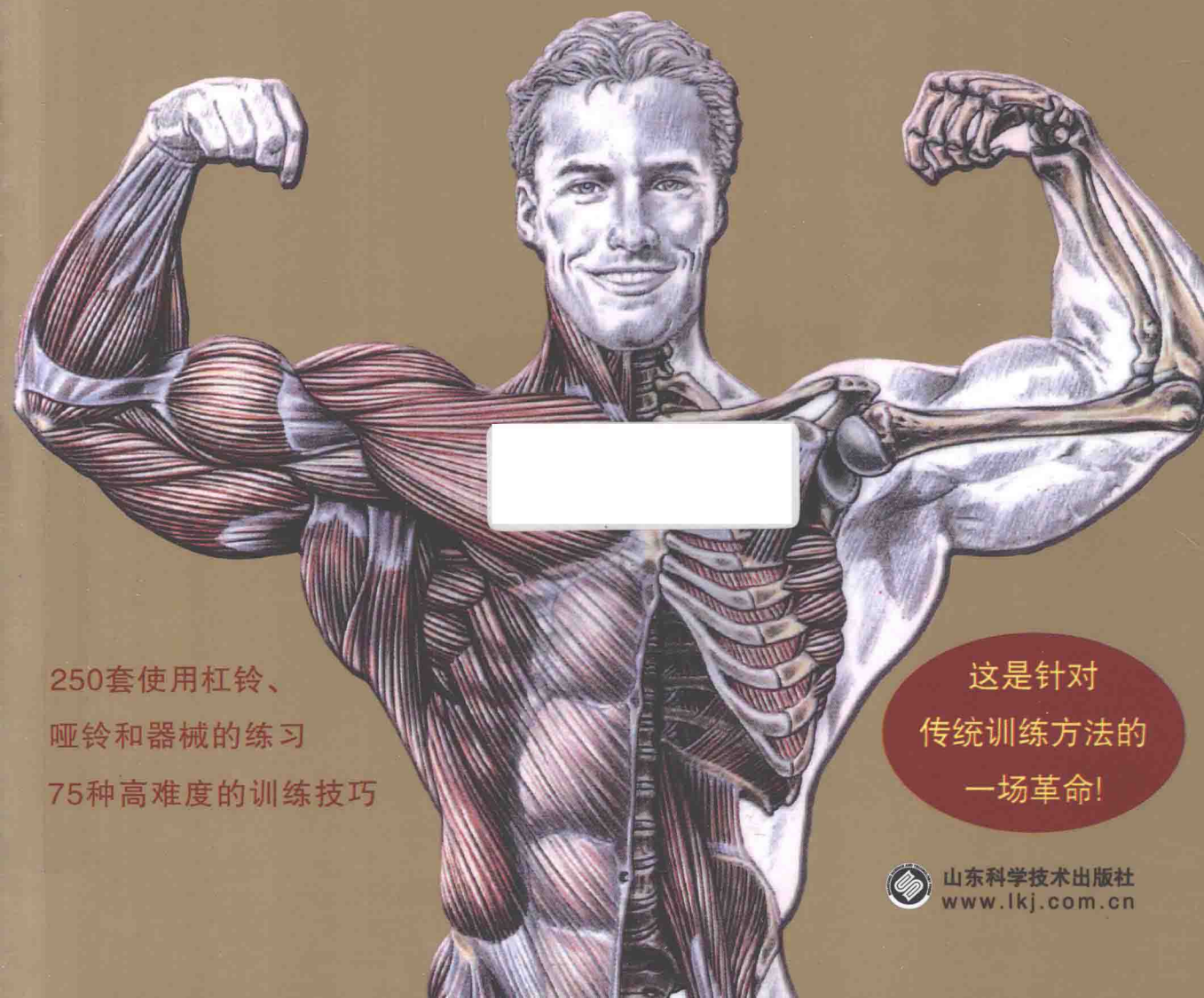
风靡世界的形体训练宝典

家庭健美训练图解

—— 德拉威尔肌肉训练方法与计划（二）

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 赵尚文 译



250套使用杠铃、
哑铃和器械的练习
75种高难度的训练技巧

这是针对
传统训练方法的
一场革命!



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

家庭健美训练图解

—— 德拉威尔肌肉训练方法与计划（二）

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER
MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 赵尚文 译

250多套使用杠铃、哑铃和器械的练习，75种高难度的训练技巧。
修补训练计划中的不足，为加速进步而制定的针对性计划。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健美训练图解. 第2卷/[法]德拉威尔,[法]甘地编著;尹承昊等译.—济南:山东科学技术出版社,2014
ISBN 978-7-5331-7552-8

I. ①家… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健美—运动
训练法—图解 IV. ① G883.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133412 号

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

La Méthode Delavier de musculation vol.2 1st edition ©Vigot,
2010.

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

版权登记号:图字 15-2013-185

家庭健美训练图解

——德拉威尔肌肉训练方法与计划(二)

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER
MICHAEL GUNDILL 编著
尹承昊 主译

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:787mm×1092mm 1/16

印张:22

版次:2014年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7552-8

定价:90.00元

目 录

引言	1	用预疲劳抵制弱点	20
		引出后疲劳的方法	22
第一部分		高强度进阶训练技巧	23
为了继续进步而制定的新目标		使强化技巧多样化	23
刺激肌肉生长发育的五个因素	10	为了肌肉迅猛发展交替使用 TNT 训练法	23
伸展的压力	11	摧毁肌肉训练的因素	23
收缩的压力	11	非摧毁肌肉训练的技巧	24
欠压的时间	12	调整重复训练实施的速度	24
肌肉燃烧	12	超级慢的功效	24
充血	12	实践中超级慢的功效	25
自由重量还是器械训练： 怎样做出好的选择？	13	爆发力——职业运动员的特性	25
		科学研究展示了什么？	25
复合动作还是孤立动作训练？	14	肌肉收缩的内情	26
		楼梯效应	26
如何修补弱点？	14	最好的健身运动员用爆发力进行训练	27
修补弱点的传统策略	15	让训练适应你的肌肉纤维	27
较根本的措施	15	爆发力训练不一定适合所有的人	27
真的弱点和假的弱点	15	爆发力训练是一种最危险的技巧	28
什么才是真正的弱点？	15		
缺陷的根源	15	生理学的两难选择题——	
改变运动计划的困难	18	一定要放慢制动发力期吗？	28
碰运气的修补机会	18	习惯的有害性	28
重新定位和调配肌肉能力	18	制动发力的双重作用	29
找到目标肌肉	18	不注重制动发力期训练会减弱潜在的增长	29
发展肌肉感觉	19	放慢制动发力是种生理学的谬误	30
转移的概念	19	科学研究展示了什么？	30
为了转移而孤立	19	如何完全获得爆发性的制动发力？	30
为了学习而重复	19	强化	34
		强化性耸肩运动	34

加强肱三头肌	34	胸部肌群	52
加强小腿肌群	35	腹部肌群	52
加强单侧肌群	35	小腿肌群	52
顶峰停留收缩是完全幅度吗?	36	腘绳肌肌群	53
全程无停留	36	股四头肌肌群	53
顶峰停留收缩	36	面对伤病	54
燃烧	38	训练不平衡	54
凭借 100 训练法调整基因	38	改善关节再生能力	55
100 训练法的优势	38	营养角度	55
如何实施 100 训练法	39	减压训练法	55
本体目标	40	抑制呼吸以释放最大力量	58
恢复——越来越受限的因素	40	生理学的两难选择题——是否必须抑制呼吸? ...	58
影响恢复的五个因素	40	注意头部的位置	59
了解疲劳酸痛	43	护具	60
疲劳酸痛的根源	43	戴腰带还是不戴腰带?	60
恢复的双向性	43	弹力护腕	62
从疲劳酸疼到变化的合成代谢	43	弹力绑膝	62
知道恢复的总诀	45	拉带	62
进行恢复的最佳时期	45	第二部分	
加快恢复的策略	46	针对大肌群的训练动作	
为什么恢复的进程如此缓慢?	46	增加肩宽	66
在一次锻炼中需要多少个肌肉力量训练动作? ..	47	解剖学论述	66
选择多样性	47	锻炼肩部的 5 个困难点	66
更喜欢进行单一练习	48	修补肩部的策略	70
肌肉的划分	49	修补肩部后方的训练技巧	74
肱二头肌肌群	50	> 肩部训练动作	76
肱三头肌肌群	51	肩部前束的训练动作	76
肩部肌群	51	增加肩宽的训练动作	87
背部肌群	52	肩部后束的训练动作	95
		肩部拉伸训练	102

保证背部全面发展.....	104	形态特点——胸大肌是成角状的肌肉	165
解剖学论证	104	生理学的两难选择题——	
发展背部的 8 个问题.....	104	卧推是胸肌训练的首选动作吗?	165
生理学的两难选择题——		锻炼胸肌的 5 个困难.....	166
能够通过锻炼使背部变宽或者变厚吗?	107	胸肌训练动作	170
> 背部训练动作	111	胸肌复合训练动作.....	171
修补大圆肌.....	111	胸肌孤立训练动作.....	185
修补背阔肌.....	114	胸部拉伸训练	192
背部肌群训练动作.....	116		
背部拉伸训练	134	粗壮的肱二头肌	194
		解剖学论述.....	194
不要忽视冈下肌	136	粗壮肱二头肌的秘密	194
冈下肌的作用	136	发展肱二头肌的 5 个障碍	194
冈下肌是背部肌肉吗?	136	如何发展肱二头肌?	198
状态不佳的肌肉	136	分析手臂外翻现象!	200
冈下肌的悖论	137	解剖学方面的冲突.....	200
冈下肌不易被感觉到.....	137	前翻或后翻?	201
进行强化锻炼的技巧.....	137	训练动作与体型相符.....	202
什么时候要锻炼冈下肌?	138	运动生理学的两难选择题——	
> 冈下肌训练动作.....	140	弯举运动真的是锻炼肱二头肌的复合训练吗?	203
冈下肌孤立训练动作.....	140	> 肱二头肌训练动作.....	205
冈下肌拉伸训练	144	肱二头肌基础训练动作	205
		肱二头肌混合训练动作	211
感受斜方肌.....	146	肱肌基础训练动作.....	214
注意失衡现象	146	肱二头肌拉伸训练.....	218
斜方肌何时会工作?	147		
> 斜方肌训练动作.....	148	较发达的前臂	219
		解剖学论述.....	219
借助腰部肌肉力量保护背部	152	锻炼前臂的 5 个困难.....	219
腰骶部肌肉的作用.....	152	> 前臂训练动作	222
复合练习——针对椎间盘突出的练习.....	152	前臂基础训练动作.....	222
合理锻炼腰部	153	前臂拉伸训练	226
> 腰椎的运动	153		
多种训练法让硬拉训练更有效.....	153	特别强壮的肱三头肌.....	227
先进训练动作	155	解剖学论述.....	227
锻炼腰方肌.....	158	肱三头肌的作用	227
		锻炼肱三头肌的 3 个困难	227
平衡胸肌训练	164	> 肱三头肌训练动作.....	231
解剖学论述.....	164	肱三头肌复合训练动作	231

肱三头肌孤立训练动作	234	解剖学论述	300
肱三头肌拉伸训练	242	腹肌的作用	300
获得强壮的股四头肌	244	发展腹肌的 4 个困难	301
解剖学论述	244	形态学的两难选择题——	
形态学的两难选择题——		将上腹肌和下腹肌孤立训练是可能的吗? ...	301
深蹲是万能的练习吗?	245	为何下腹肌的发展是如此的困难?	301
确定股四头肌的训练幅度	246	生理学的两难选择题——	
锻炼股四头肌的 4 个困难	248	进行腹部锻炼会增加肌肉的清晰度吗?	302
修补股四头肌的方法	249	瘦长的身材和腹肌	302
发展的重新平衡	250	小心背部的弯曲度	303
针对股直肌的锻炼	251	修补腹肌的策略	304
> 股四头肌训练动作	253	> 腹肌训练动作	308
股四头肌复合训练动作	253	腹直肌训练动作	308
股四头肌孤立训练动作	269	腹斜肌训练动作	317
股四头肌拉伸训练	272		
恢复腘绳肌肌群	274	第三部分	
解剖学论述	274	训练计划	
锻炼大腿后部肌肉的 2 个困难	275		
形态学的两难选择题——		针对初学者的每周 2 天的迅速增肌计划	326
如何以最适宜的方式收缩腘绳肌肌群?	276	针对初学者的每周 3 天的迅速增肌计划	328
强化腘绳肌肌群的策略	277	一周 4 天的进阶训练计划	330
> 腘绳肌肌群训练动作	282	一周 5 天的进阶训练计划	334
腘绳肌肌群复合训练动作	282		
腘绳肌肌群孤立训练动作	285	修补发展迟缓区域的训练计划	338
腘绳肌肌群拉伸训练	289	修补手臂的训练计划	338
获得匀称的小腿肌群	290	修补胸肌的训练计划	341
解剖学论述	290	修补背肌的训练计划	343
锻炼小腿肌群的 2 个困难	290	修补肩部的训练计划	346
以最合适的策略强化小腿肌群	292	修补大腿的训练计划	348
形态学的两难选择题:			
为了更好地锻炼小腿肌群一定要伸直双腿吗?	294		
> 小腿肌群训练动作	295		
小腿肌群孤立训练动作	295		
小腿肌群拉伸训练	299		
雕刻你的腹肌	300		

家庭健美训练图解

—— 德拉威尔肌肉训练方法与计划（二）

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER
MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 赵尚文 译

250多套使用杠铃、哑铃和器械的练习，75种高难度的训练技巧。
修补训练计划中的不足，为加速进步而制定的针对性计划。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健美训练图解. 第2卷 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著; 尹承昊等译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014
ISBN 978-7-5331-7552-8

I. ①家 ... II. ①德 ... ②甘 ... ③尹 ... III. ①健美—运动
训练法—图解 IV. ① G883.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133412 号

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

La Méthode Delavier de musculation vol.2 1st edition ©Vigot,
2010.

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

版权登记号: 图字 15-2013-185

家庭健美训练图解

——德拉威尔肌肉训练方法与计划 (二)

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER
MICHAEL GUNDILL 编著
尹承昊 主译

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: 787mm×1092mm 1/16

印张: 22

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7552-8

定价: 90.00元

引言

在《家庭健美训练图解——德拉威尔肌肉训练方法与计划》这本书中，我们已经回答了健身初学者主要担心的问题，如：

- > 每周要进行多少次有效的锻炼？
- > 每块肌肉要锻炼多少次？
- > 锻炼的期限和频率是多少？
- > 要做多少训练组，多少训练动作和每组重复训练次数等？

然后我们向健身初学者介绍了怎样制定能最好满足其特殊要求的个人肌肉训练计划……

本书不想再重复讲解这些基础问题，而是集中在《家庭健美训练图解——德拉威尔肌肉训练方法与计划》一书中没有提到的，使有经验的健身者能加快进步和完善的训练技巧。

事实上，如果有一个比较严密的计划，第一千克的肌肉块相对是比较容易获得的。但是几个月之后，肌肉就变得越来越难增长了。因此，为了以一种令人满意的节奏继续取得进步，需要制定更先进的训练战略和计划。

因为确定了对你的肌肉哪些练习是最有效的，所以解剖形态学成为所有健身计划的基础。

- > 解剖学是有关肌肉和骨骼结构的科学。
- > 形态学是根据其解剖学来预见运动轨迹的科学。

由解剖学和形态学得来的实践知识，是使用先进训练计划的第一阶段。我们得了解在德拉威尔之前，没有任何一种健身方法考虑到了你自身的解剖形态学方面的

问题。

德拉威尔锻炼法：

- 给你解释了支配肌肉反应的重要生理现象。
- 能通过解释这些现象，帮助你使训练计划更加合理化。

本书共分为三部分：

1 首先，我们将详细说明那些能够重新推动进步的先进训练技术。为此，我们不仅要依靠已有的肌肉训练经验，还要依靠关于肌肉生理学和生物动力学的科学常识。

2 接着，我们将对每块肌肉进行描述和分析，包括最好的练习以及其优缺点。某些运动可以运用一定的设备在家里进行，而另一些则必须在健身房用相应的器械才能完成。

3 最后，我们将这些理论知识运用于实践，同时根据你的目标、时间和你拥有的器械，指导你制定适合自己的训练计划。

目 录

引言	1	用疲劳抵抗弱点	20
		引出后疲劳的方法	22
第一部分		高强度进阶训练技巧	23
为了继续进步而制定的新目标		使强化技巧多样化	23
刺激肌肉生长发育的五个因素	10	为了肌肉迅猛发展交替使用 TNT 训练法	23
伸展的压力	11	摧毁肌肉训练的因素	23
收缩的压力	11	非摧毁肌肉训练的技巧	24
欠压的时间	12	调整重复训练实施的速度	24
肌肉燃烧	12	超级慢的功效	24
充血	12	实践中超级慢的功效	25
自由重量还是器械训练： 怎样做出好的选择？	13	爆发力——职业运动员的特性	25
		科学研究展示了什么？	25
复合动作还是孤立动作训练？	14	肌肉收缩的内情	26
		楼梯效应	26
如何修补弱点？	14	最好的健身运动员用爆发力进行训练	27
修补弱点的传统策略	15	让训练适应你的肌肉纤维	27
较根本的措施	15	爆发力训练不一定适合所有的人	27
真的弱点和假的弱点	15	爆发力训练是一种最危险的技巧	28
什么才是真正的弱点？	15		
缺陷的根源	15	生理学的两难选择题——	
改变运动计划的困难	18	一定要放慢制动发力期吗？	28
碰运气的修补机会	18	习惯的有害性	28
重新定位和调配肌肉能力	18	制动发力的双重作用	29
找到目标肌肉	18	不注重制动发力期训练会减弱潜在的增长	29
发展肌肉感觉	19	放慢制动发力是种生理学的谬误	30
转移的概念	19	科学研究展示了什么？	30
为了转移而孤立	19	如何完全获得爆发性的制动发力？	30
为了学习而重复	19	强化	34
		强化性耸肩运动	34

加强肱三头肌	34	胸部肌群	52
加强小腿肌群	35	腹部肌群	52
加强单侧肌群	35	小腿肌群	52
顶峰停留收缩是完全幅度吗?	36	腘绳肌肌群	53
全程无停留	36	股四头肌肌群	53
顶峰停留收缩	36	面对伤病	54
燃烧	38	训练不平衡	54
凭借 100 训练法调整基因	38	改善关节再生能力	55
100 训练法的优势	38	营养角度	55
如何实施 100 训练法	39	减压训练法	55
本体目标	40	抑制呼吸以释放最大力量	58
恢复——越来越受限的因素	40	生理学的两难选择题——是否必须抑制呼吸? ...	58
影响恢复的五个因素	40	注意头部的位置	59
了解疲劳酸痛	43	护具	60
疲劳酸痛的根源	43	戴腰带还是不戴腰带?	60
恢复的双向性	43	弹力护腕	62
从疲劳酸痛到变化的合成代谢	43	弹力绑膝	62
知道恢复的总诀	45	拉带	62
进行恢复的最佳时期	45		
加快恢复的策略	46	第二部分	
为什么恢复的进程如此缓慢?	46	针对大肌群的训练动作	
在一次锻炼中需要多少个肌肉力量训练动作? ..	47	增加肩宽	66
选择多样性	47	解剖学论述	66
更喜欢进行单一练习	48	锻炼肩部的 5 个困难点	66
肌肉的划分	49	修补肩部的策略	70
肱二头肌肌群	50	修补肩部后方的训练技巧	74
肱三头肌肌群	51	> 肩部训练动作	76
肩部肌群	51	肩部前束的训练动作	76
背部肌群	52	增加肩宽的训练动作	87
		肩部后束的训练动作	95
		肩部拉伸训练	102

保证背部全面发展.....	104	形态特点——胸大肌是成角状的肌肉	165
解剖学论证.....	104	生理学的两难选择题——	
发展背部的 8 个问题.....	104	卧推是胸肌训练的首选动作吗?	165
生理学的两难选择题——		锻炼胸肌的 5 个困难.....	166
能够通过锻炼使背部变宽或者变厚吗?	107	胸肌训练动作.....	170
> 背部训练动作	111	胸肌复合训练动作.....	171
修补大圆肌.....	111	胸肌孤立训练动作.....	185
修补背阔肌.....	114	胸部拉伸训练	192
背部肌群训练动作.....	116		
背部拉伸训练	134	粗壮的肱二头肌	194
		解剖学论述.....	194
不要忽视冈下肌	136	粗壮肱二头肌的秘密.....	194
冈下肌的作用	136	发展肱二头肌的 5 个障碍	194
冈下肌是背部肌肉吗?	136	如何发展肱二头肌?	198
状态不佳的肌肉	136	分析手臂外翻现象!	200
冈下肌的悖论	137	解剖学方面的冲突.....	200
冈下肌不易被感觉到.....	137	前翻或后翻?	201
进行强化锻炼的技巧.....	137	训练动作与体型相符.....	202
什么时候要锻炼冈下肌?	138	运动生理学的两难选择题——	
> 冈下肌训练动作.....	140	弯举运动真的是锻炼肱二头肌的复合训练吗?	203
冈下肌孤立训练动作.....	140	> 肱二头肌训练动作.....	205
冈下肌拉伸训练	144	肱二头肌基础训练动作.....	205
		肱二头肌混合训练动作.....	211
感受斜方肌.....	146	肱肌基础训练动作.....	214
注意失衡现象	146	肱二头肌拉伸训练.....	218
斜方肌何时会工作?	147		
> 斜方肌训练动作.....	148	较发达的前臂	219
		解剖学论述.....	219
借助腰部肌肉力量保护背部	152	锻炼前臂的 5 个困难.....	219
腰骶部肌肉的作用.....	152	> 前臂训练动作	222
复合练习——针对椎间盘突出的练习.....	152	前臂基础训练动作.....	222
合理锻炼腰部	153	前臂拉伸训练	226
> 腰椎的运动	153		
多种训练法让硬拉训练更有效.....	153	特别强壮的肱三头肌.....	227
先进训练动作	155	解剖学论述.....	227
锻炼腰方肌.....	158	肱三头肌的作用	227
		锻炼肱三头肌的 3 个困难	227
平衡胸肌训练	164	> 肱三头肌训练动作.....	231
解剖学论述	164	肱三头肌复合训练动作.....	231

肱三头肌孤立训练动作	234	解剖学论述	300
肱三头肌拉伸训练	242	腹肌的作用	300
获得强壮的股四头肌	244	发展腹肌的 4 个困难	301
解剖学论述	244	形态学的两难选择题——	
形态学的两难选择题——		将上腹肌和下腹肌孤立训练是可能的吗?	301
深蹲是万能的练习吗?	245	为何下腹肌的发展是如此的困难?	301
确定股四头肌的训练幅度	246	生理学的两难选择题——	
锻炼股四头肌的 4 个困难	248	进行腹部锻炼会增加肌肉的清晰度吗?	302
修补股四头肌的方法	249	瘦长的身材和腹肌	302
发展的重新平衡	250	小心背部的弯曲度	303
针对股直肌的锻炼	251	修补腹肌的策略	304
> 股四头肌训练动作	253	> 腹肌训练动作	308
股四头肌复合训练动作	253	腹直肌训练动作	308
股四头肌孤立训练动作	269	腹斜肌训练动作	317
股四头肌拉伸训练	272		
恢复腘绳肌肌群	274	第三部分	
解剖学论述	274	训练计划	
锻炼大腿后部肌肉的 2 个困难	275		
形态学的两难选择题——		针对初学者的每周 2 天的迅速增肌计划	326
如何以最适宜的方式收缩腘绳肌肌群?	276	针对初学者的每周 3 天的迅速增肌计划	328
强化腘绳肌肌群的策略	277	一周 4 天的进阶训练计划	330
> 腘绳肌肌群训练动作	282	一周 5 天的进阶训练计划	334
腘绳肌肌群复合训练动作	282		
腘绳肌肌群孤立训练动作	285	修补发展迟缓区域的训练计划	338
腘绳肌肌群拉伸训练	289	修补手臂的训练计划	338
获得匀称的小腿肌群	290	修补胸肌的训练计划	341
解剖学论述	290	修补背肌的训练计划	343
锻炼小腿肌群的 2 个困难	290	修补肩部的训练计划	346
以最合适的策略强化小腿肌群	292	修补大腿的训练计划	348
形态学的两难选择题:			
为了更好锻炼小腿肌群一定要伸直双腿吗?	294		
> 小腿肌群训练动作	295		
小腿肌群孤立训练动作	295		
小腿肌群拉伸训练	299		
雕刻你的腹肌	300		

第一部分

为了继续进步而制定的新目标

当我们安排头几个月的训练计划时，不得不面对一个强烈对比的现象。其表现为：

→ 我们的肌肉得到了发展，但是其中一些肌肉比另一些要发展得快；

→ 某些肌肉群会提前发展；

→ 相反的，另一些肌肉群则比较晚发展。

当然，基础目标依旧是全身各部位都能获得肌肉块，但同时也要面对锻炼肌肉时的不平衡性。以下4种缺陷会影响到你的肌肉发展：

1 体积不足：不幸的是此问题一直未能解决。没有人包括最强壮的运动冠军都不能对其身体发展感到完全满意。肌肉就像银行账户一样，即使再完美，也总是不够大。

2 美感不足：在同一块肌肉中，发展的不平衡性会导致其形状缺乏美感。例如，股四头肌上部发展多，下部发展少；肱二头肌短会使上臂和前臂之间的距离显得很大……因此，除了要担

心肌肉大小问题外，还要注意每块肌肉的某些特定部位，以便增强其美观性。

3 不匀称：在一组肌肉组内部，可能会出现发展不匀称的现象。例如，在肱三头肌或股四头肌内，只有内侧或只有外侧肌肉发展。因此需要重新平衡每块肌肉的匀称性。

4 清晰度不足：某些肌肉的轮廓依旧是比较不清晰的。典型的例子是腹肌往往被一层（甚至是很薄）脂肪所遮掩。臀部、背部下方和大腿等也经常很难清晰地显现出来。

为了帮助你得到匀称的体型，我们将面对这四个困难并克服它们。确定你的弱点之后，我们将给你展示：

→ 如何继续发展越来越难以增长的肌肉；

→ 如何确定锻炼的困难区域，在锻炼中难以感知的部位。

刺激肌肉生长发育的五个因素

为了能够更有效锻炼，应该注意那些能够引起增长的因素。事实上，最好不要搞错目标：总是要举起更重的东西，做更多的重复练习和更多的训练组等。这些方法不能错失最终的目标：

获得健壮的肌肉。为了这个目标，要专注于那些能够直接刺激肌肉生长发育的因素上。我们以效力递减的方式整理了影响锻炼的五个主要因素。