

2004年至今法国第一健身书
意大利、西班牙最畅销健身书

Méthode de
muscultation

(法) 奥利维·拉斐◎著 贾聪◎译

肌肉 完全训练计划

用最详尽的计划最有效地健身



• 无需器械 • 无需蛋白补剂
突破停滞 • 迅速进步



北京科学技术出版社

肌肉 完全训练计划

Méthode de musculation

用最详尽的计划最有效地健身

(法) 奥利维·拉斐◎著 贾 聪◎译

©Editions Amphora For the original edition.

Original title: Méthode de musculation – 110 exercices sans matériel

Translation Copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co, Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-1272

图书在版编目（CIP）数据

肌肉完全训练计划：用最详尽的计划最有效地健身 /（法）拉斐著；
（法）奥杜伊绘；贾聪译．—北京：北京科学技术出版社，2014.3

ISBN 978-7-5304-6854-8

I. ①肌… II. ①拉… ②奥… ③贾… III. ①肌肉—力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 237450 号

肌肉完全训练计划：用最详尽的计划最有效地健身

作 者：奥利维·拉斐

绘 者：埃尔韦·奥杜伊

译 者：贾 聪

策划编辑：孔 倩

责任编辑：邵 勇

图文制作：樊润琴

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：720mm×980mm 1/16

印 张：11.5

版 次：2014 年 3 月第 1 版

印 次：2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-6854-8/G·1923

定 价：49.80 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

前言

肌肉全面训练法

运动疗法可以让肌肉得到有效的训练，但是它只适用于健康的身体。身体如果处在疲劳或生病的状态，你就会对肌肉训练产生抗拒心理。因此，学习在什么时间、如何训练以及要实现什么目标是非常必要的。如果你决心改变身体状态，一位有能力的训练师的指导对你而言非常重要。

首先，不要把肌肉想成一块一块的独立存在（训练肌肉时要把肌肉看作一个整体），这点十分重要。我们的训练既需要主动肌，也离不开拮抗肌。主动肌是指主要收缩发力的肌肉及其附近的肌群，它们共同执行同向动作，而拮抗肌则执行反向动作，训练时能够稳定主要肌肉。本书中有许多训练方法能证明上述理论。

一块肌肉可能因为过度训练而失去收缩能力，所以，最好以肌肉链为单位进行综合练习，这样才能让肌肉的力量、大小、韧性和耐力得到最大程度的加强。

本套训练方法所需时间短，动作少。作者奥利维·拉斐（Olivier Lafay）希望通过本套训练方案使练习者摆脱在肌肉训练时通常会遇到的一些难题。他强调多重协调作用，认为这些练习能提高肌肉的各项素质。身体的柔韧性要统一，例如，不能为了放松下肢而让脊柱弯曲。否则，身体内部会出现不平衡的现象，在这种条件下，它并不能自我调节到最佳状态。

另外，身体平衡和心理平衡永远是相互影响的。我们可以采用达·芬奇作画时的那种水平视角来看直立伸展的身体：如果身体正面的肌肉较长，背面的肌肉较短（请保持水平视线），这个人的性格大多是积极外向的；相反，如果身体背面肌肉较长，正面肌肉较短，这个人则比较内向寡言。

在进行本书中的柔韧训练时，请牢记：不要因为某些动作轻松易做而优先选择，也不能因为讨厌某些动作而故意忽视。但是也请对自己温柔些，肢体动作是身体状态的表达，我们不能强行改变或阻碍它。最好的解决之道是倾听自己的身体，帮助它重建平衡——肌群没有得到加强总是有原因的。

肌肉就好比一层外壳或内壁，接受来自身体内部消化系统和呼吸系统施加的压力，有点像橡胶气球。不同系统之间的平衡能够让身体达到最佳状态。因此，如果每个练习者都能将肌肉、膈肌、柔韧性和耐力练习结合在一起，他就能保持并提高身体的健康水平，甚至让自己的身体达到运动员的身体状态。

奥利维·拉斐花了很长时间向我解释他是如何整合一系列的心理研究成果，从而制定出这套训练方案的。本书能够充分保持并强化练习者的心理动力，为练习者扫除训练障碍。你如果有锻炼的想法，想要了解身体是如何运行的，不要犹豫了，赶快购买这本书吧。在本书中，每个词都是经过精心选择的，每句话都是有价值的，含义清楚明白。奥利维·拉斐的训练方案是经过了认真的思考和长期的实践后制定出来的。他将人体当作一个整体来考虑的理念同我们的治疗法是完全吻合的。

贝亚特丽斯·卡罗耐克 - 古庸 (Beatrice Callonnec-Guyon)

运动治疗师

正骨师

《肌肉链训练法》作者

序言

一本书，多种可能……

本书适用于每一位练习者，不管他的基础水平或训练目标如何。我们可以将所有练习者分为三类，你可以根据以下描述将自己归类。

- ➔ **第一类练习者**指用哑铃或其他器材进行训练的运动员。这本书可以使他们的日常训练方法多样化，并为他们的训练起到补充作用。这些训练不挑地点和时间，可以在家里或酒店，可以在度假或旅行时进行……他们可以借助器械继续锻炼肌肉，并找到新的方法对肌肉进行刺激。多样化的训练方法能够帮助他们进一步提高。
- ➔ **第二类练习者**不想参加具体的训练项目。他们没有运动器材，也没有获取器材的意愿。他们想做的就是随心所欲地训练肌肉，他们不想制定训练计划，也没有期待在短时间内取得重要突破。这些练习者更倾向于根据自己的心情和需求从书中寻找一些适用的方法。

如果你认为自己属于第一类或第二类练习者，就不用阅读序言的剩余内容了。对这部分练习者而言，这本书并不是一个整体。它更像是由不同项目或不同练习构成的一个集合，你可以从中拿出自己需要的部分进行组合和搭配，因为你需要的不是一整套训练方案。根据第 95 页中的练习归类，你就可以对本书有基本的了解。

- ➔ **第三类练习者**希望在不借助运动器材的情况下快速取得成效。这时，他们就需要一组指导方案来教会他们如何有效地完成本书中列出的 110 个练习。对这类练习者而言，本书就是一个整体，它将不同元素按照严密的顺序有效地组织在一起。此时它的训练目标是用最短的时间增加肌肉，减少脂肪。如果你把自己归入这一类，你可以接着往下读。作者将为你介绍由他发明的普罗透斯系统训练法。

什么是普罗透斯系统训练法？

普罗透斯是古希腊传说中的海神，他能随意改变自己的外貌。普罗透斯训练法是可以让你轻松改变外貌的工具，同时帮助你提高运动成绩并让你变得更健康。通过学习这样一套创

新性的训练方案，你的身体柔韧性也会加强，可以很快实现“变身”。

为了探索这套训练方法，作者用了 20 年的时间进行研究和实验。作者最初的想法是将肌肉训练从哑铃和其他器材的限制中解放出来。随后，随着研究的不断深入，他意识到自己正在创造一种新的训练方法。这种训练方法同传统的肌肉训练方法相比见效更快，而训练量大大的降低了。

普罗透斯训练法简单易懂，作者讲解时用词精准。这套训练方案在总体安排上是循序渐进的，但是练习者也可根据自己的训练目标进行调整从而快速地取得成效。

本套训练方案仅用自重做阻力，所以你可以随时随地进行训练。不需要哑铃或训练椅，也不需要的高峰时刻去健身房的肌肉训练厅里排队等器材。普罗透斯法具备了有效性和自由性两种特征。

本套训练方案中的练习所需时间短，动作少。如果练习者只想保持身体健康或维持体态，每周只需要花费 2 ~ 3 小时进行训练，当然身体耐力和柔韧性也会同时提高。那些想让肌肉强健的练习者，每周只进行 3 个小时的肌肉训练所取得的进步要比那些在健身房训练 6 ~ 8 小时的人还要多。

普罗透斯训练法包括 3 个项目，它们在训练内容上互相协调：

- ➔ **肌肉训练**，通过循序渐进的训练和前所未有的方法，帮助练习者取得非凡的进步。
- ➔ **耐力训练。**
- ➔ **柔韧训练。**

每个项目都是循序渐进的，能够满足不同人的不同需求。这些项目都是经过长期的研究制定出来的，互补性很强：它们构成了一个严密而有效的训练系统。

饮食方面没有什么特别的建议，健身并不需要任何高深的科学知识或昂贵的补品。你只要学会（如果你确实不知道）均衡饮食的规律。这些规律能够帮助你保持味觉，改善身体。你很快就可以通过控制饮食来减少脂肪、增加肌肉并保持身体健康。

如何使用这套训练方案？

这套训练方案的结构同信息树很像。尽管骨架已经固定，但是使用者可以根据自己的需求设计轨道。这样，大家都会实现各自的目标。

本套肌肉训练法循序渐进性强，由 13 个阶段构成。每个阶段都是对上一个阶段的承接，引导练习者进入更高阶段的训练。你不一定非要到达第 13 阶段，只要你已经对训练成果感到满意，就可以停下脚步，根据普罗透斯法学习如何稳固已有成绩。第二部分中，你可以学会实施这套进阶性的训练方案。

普罗透斯法应用方便。刚开始，作者会告诉你测试体能的方法，为制定个性化的训练做准备。然后，他会一步一步详细地解释应该做什么。如果你想一直进步，作者还会告诉你自我评估的方法，让你不断挑战更高阶段的练习。

为了让你更了解普罗透斯法的优势，我们要向你介绍两种训练方案：

- ➔ **“基础”训练（维持肌肉，保持身体健康）**：每周做2次肌肉训练，1次耐力训练。训练前后要注意拉伸肌肉，具体方法可以参考“柔韧训练”一章。通过基础训练，你可以重塑身体曲线，减少脂肪，强化心脏功能并有效改善你的体形和健康。
- ➔ **“高水平”训练（高水准的体育成绩）**：每周进行3次肌肉训练，3次耐力训练。

在这两个极端之间，你可以通过学习普罗透斯法，依据你的目标、动力和时间来制定你自己的训练计划。首先，你要确定自己的训练目标：你希望通过本套训练方法获得什么？你想瘦身、长肉、恢复原来的体态、让身体更柔软还是让自己更强壮？你是一位年轻的小伙子，希望有一身结实健硕的肌肉？你是一位只关注成绩的运动员？

➔ **可以通过阅读下列章节，确定个人目标：**

肌肉训练：基础知识（第1页）——柔韧训练（第75页）——耐力训练（第89页）。不用全部阅读，你就能够准确地知道自己应该怎么做。然后，你可以开始进行第1阶段的肌肉训练（第39页）。

无论你的目标是什么，年龄有多大，你都可以成为合格的运动员。经过2个月的常规训练后，你的身体与训练前相比会明显得到强化，会变得更柔软、更有耐力，肌肉也会增多。也就是说你将拥有扎实的运动基础，将来可以做任何运动。

普罗透斯法的公式是：用最少的限制最快地取得成功。成功会形成更大的动力，大大地增加自我满意度。由此得到的关联效应是不容忽视的：无论在日常生活中还是在工作上，你将变得更有活力、更有效率，意志力也会更强。

目录 Table des matières

前言	IV
序言	VI

第一章 肌肉训练：基础知识 1

1. 什么是一组动作?	2
2. 组间休息	2
3. 幅度	2
4. 规范	3
5. 节奏	3
6. 不要轻视呼吸!	4
7. 膈肌练习	4
8. 做训练笔记	5
9. 热身的重要性	5
10. 学会评估自己的成绩	6
11. 饮食	7
12. 一次理想的训练	13
13. 固定单杠	14
14. 消除多余脂肪	15

第二章 分级训练：循序渐进 17

循序渐进练习由 13 个阶段构成，可以满足每位练习者的需求。

第 1 阶段	19
第 2 阶段	24
第 3 阶段	26
第 4 阶段	28
第 5 阶段	30
第 6 阶段	31

第 7 阶段	33
第 8 阶段	36
第 9 阶段	42
第 10 阶段	45
第 11 阶段	48
第 12 阶段	51
第 13 阶段	57
补充练习	65
继续前进	66
走得更远	70

第三章 柔韧训练：理论与实践 **75**

身体的柔韧性可以保护关节，避免肌肉拉伤，柔韧训练可以放松身体和精神，提高恢复能力，让身体更灵敏。

为何要增强身体的柔韧性?	76
身体上部训练	79
身体中部训练	83
身体下部训练	87

第四章 耐力训练：核心理念 **89**

针对强化心脏功能的一些建议。

第五章 练习动作：从 A 到 Z **93**

针对所有肌肉群而设计的练习。

每个练习都标有难易程度，避免练习者受伤。

概述	94
练习 A 到 Z	96

作者和插画家	173
致谢	175



肌肉训练

→ 基础知识

1. 什么是一组动作？

一次反复就是将一个动作完整地做一次。例如，完成练习 B 的 1 次反复（见第 107 页），你需要：

- ➔ 伸直手臂，双手分别握杠（也可以选择椅子或其他支撑物）。这是该动作的起始姿势。
- ➔ 吸气，弯曲手臂，尽可能地放低身体。
- ➔ 呼气，伸直手臂，回到起始姿势。

完成以上 3 个步骤，即完成了练习 B 的 1 次反复，可计数 1。

一组动作指一个动作按规定的方式连续反复地进行。例如，练习 B 的 1 组 8 次反复就表示你需要将每个步骤反复做 8 次：弯曲手臂 8 次、放低身体 8 次、回到起始姿势 8 次。

2. 组间休息

训练成绩的提高是建立在适当休息的基础上的。只有休息适度，你的肌肉才能快速增长、体力才能迅速恢复，总之，休息对训练而言非常重要。

训练时，你必须严格控制每两组动作之间的休息时间，并准备一块能够精确到秒的手表或秒表——最好选择可以倒计时的秒表。

如果训练内容明确规定每两组动作之间的休息时间为 25 秒，请你遵照执行。请你在开始下一组动作之前休息 25 秒，不多不少——不要在少于 25 秒时开始另一组动作，也不要延长休息时间。如果规定的休息时间较长（1 分 30 秒、2 分钟甚至更长），也请你遵守规定，你要等休息时间结束后再开始另一组动作。

不要随意改变休息时间！两组动作之间休息时间的设定都很科学，因为这是专业人士经过长期的研究和实践得出的结论。你只有严格遵守才能稳定地进步。事实上，如果你周一完成了 6 组动作，每组 8 次反复（即每个动作反复 8 次为一组，共完成 6 组，可简写为 6×8 次反复），周三又完成了 6 组动作，每组 9 次反复（即 6×9 次反复），而且每次训练时，你将每两组动作之间的休息时间都控制在 25 秒，你就已经取得了很大的进步。

3. 幅度

一个动作可以有多种完成幅度：你可以全部完成、完成一半或只完成 $1/3$ 或 $2/3$ 。根据动作完成幅度的不同，我们可以创造出各种各样的新动作。因此，练习 B1 和练习 B2 都是

练习 B 的变式。不同变式会对身体有不同的影响。

因此，请特别注意训练内容中的相关规定以确保每个动作的准确性。以练习 E1（见第 122 页）为例，当训练内容中写到：放低身体直至大腿与地面平行。那么请你严格遵守指示，不要将身体降到更低的位置，否则会增加动作的难度。只有严格遵守规定，你才能快速、稳定地进步。

4. 规范

正如上文中提到的，动作的完成幅度在训练内容中有明确的规定，那么训练时，身体应该保持怎样的姿势也应该有明确的规定。本书中，在介绍每个动作之前都有一段关于身体姿势的详细描述，在锻炼过程中你必须遵守动作规范。如果在描述中有规定明确指出不要弯腰，那你就照做，即使做额外次数的动作也一定要遵守动作规范。

5. 节奏

以练习 B 为例。

常规节奏：放低身体用时 1 秒，撑起身体用时 1 秒（即 1 次反复用时 2 秒），另外还要加上双臂完全伸展时约 1 秒的休息时间。（双臂完全伸展，即双臂完全伸直的动作。）

常规节奏只是一个参考标准，而你究竟是按照常规节奏还是较快或较慢节奏完成练习 B，还要遵照相关规定。

练习 B 如果要求以**较快节奏**完成，那么完成 1 次反复的时间就要少于 2 秒。最理想的状态就是在 1 秒内完成 1 次反复（双臂完全伸展时的休息时间未计算在内）。

需要指出的是，随着练习的深入，你会渐渐感到疲劳，所以每组动作在结尾时节奏自然会放缓。做双臂完全伸展的动作时，你就需要更长的休息时间。例如，练习 B 要求以较快节奏完成，并且不允许你在双臂完全伸展的状态下休息。但事实上，在动作进行到结尾处，即双臂完全伸展的状态下时，你有时必须休息 1 ~ 5 秒才能恢复气息，继续做下去。

举一个更具体的例子：你在进行练习 B 的训练时，非常迅速地完成了第 1 组练习的 12 次反复，此时的你会感到十分疲劳，不能接着做第 13 次反复了。这时，你可以将双臂伸直以支撑身体，休息 1 ~ 5 秒。接着，你就有力气继续做第 13 次反复了。同理，再休息 1 ~ 5 秒，你就可以做第 14 次反复了。只要每次反复之间的休息时间不超过 5 秒，你就可以继续做下去。因此，一组本该在第 12 次反复就停止的动作就可以被延续到第 13、14、15 或第 16 次反复。正是这额外的 2 ~ 3 次反复，可以使你进一步提高。

练习 B 如果要求以**较慢节奏**完成，那么执行方法应该是：用 5 ~ 10 秒放低身体，然后尽可能快地撑起身体。当察觉到自己不能再控制身体下降的速度时，你应该加快节奏、节省力气，以便多做 1 次或数次反复。再以练习 A1 为例，如果要求以较慢节奏完成，你应该在每次反复时缓慢地（5 ~ 10 秒）将身体尽可能地放低，然后快速撑起身体。当你实在感到疲劳，以至不能将放低身体所用的时间控制在 5 秒左右，那就应该加快节奏，直至身体不能再撑起。因此，在动作接近尾声时，身体下放和撑起的速度都应该很快。

开始训练时，你的身体可能不够强壮，不能以 10 秒的下降时间来完成多次反复。因此，刚开始时，你可以将身体下降的时间控制在 5 秒，不要试图达到 10 秒。渐渐地，随着你的身体逐渐强壮，每次做反复时，你可以将身体下降的时间延长。当动作节奏缓慢时，你要保持平稳的呼吸。想象着，空气不仅充满了你的胸膛，还进入了你的腹部，而且还在一直向下走。注意，不要让呼吸变得短促。慢节奏能加强你对身体的整体控制力并让你在用力的过程中保持平静。

6. 不要轻视呼吸！

训练时，你要时刻保持深呼吸，不要屏住呼吸。深呼吸不仅能促使你的身体获得更多力量，还能帮助你扩展胸腔。

当训练变得困难——练习接近尾声或一组动作非常简短时——你应该改变自己的呼吸方式：深吸气，然后在发力时屏住呼吸，度过困难阶段，在回到起始动作的过程中呼气。以练习 A1 为例：放低身体的同时深吸气，当撑起身体的动作进行到最艰难的阶段即 1/3 左右的幅度时，屏住呼吸，在此后伸直手臂的过程中，再长时间地呼气。

➔ 注意千万不要长时间地屏住呼吸。

➔ 尽量缩短憋气的时间。

7. 膈肌练习

膈肌是位于胸腔和腹腔之间的膜状肌肉。因为它在身体内部，所以不可见。但它的重要性不可忽视，因为它在人体呼吸时担任了非常重要的角色。氧气就是能量！你可以几天不进食、几个小时不喝水，但是不能不呼吸。膈肌出现问题会引发身体疲劳、呼吸困难等症状，并让你的训练成绩大打折扣。

基础呼吸练习：平躺在地上，膝盖弯曲，脚掌触地，背部紧贴地面。用鼻子深吸气 5 ~ 6 秒，使腹部逐渐隆起；然后用嘴巴缓慢呼气（30 秒或更长），使腹部逐渐收缩。尽量呼气以确保空气全部排出体外，为了做到这点，请用力收缩腹部，从而达到膈肌收缩的目的。

你也可以坐在凳子或扶手椅上进行呼吸训练。注意：不要弯腰，否则腹部会凸起。为了取得理想的训练效果，请在每次肌肉训练的尾声即柔韧训练结束后，至少做 10 分钟的基础呼吸练习，这样做能够让你放松身体，恢复体力。

当训练进行到一定程度时，逐渐发达的膈肌能够使你的呼吸控制力大大增强，在接下来的呼吸训练中，你可以尝试将呼气的的时间延长至 2 分钟，以便加大肺活量。

8. 做训练笔记

为了记录训练过程和进度，请你准备一个笔记本，并坚持每天做训练笔记。事实上，如果没有训练笔记，你将记不清自己的训练进度。

如何做训练笔记？ 你需要准备一个中等大小的练习本或笔记本，每次记录时，先写好训练日期，然后记下已经做过的练习和每组动作的反复次数。此外，你还要将训练时的身体状况、训练感受、分析结果等记录下来。随着时间的推移，这些记录将变得非常有意义。如果坚持下去，你将对自己的训练情况和身体状况有更深入的了解，从而决定自己是应该进入下一阶段的训练还是继续本阶段的训练。

- ➔ 每个月拍摄一次照片：收缩肱二头肌，从不同角度进行拍摄，如正面、背面和侧面。（请在训练前拍摄。）
- ➔ 测量身体：胸围（测量时请不要鼓起胸肌）、腰围、小腿围、大腿围、肩宽及臂围。（请收缩肱二头肌。）
- ➔ 测量体重。

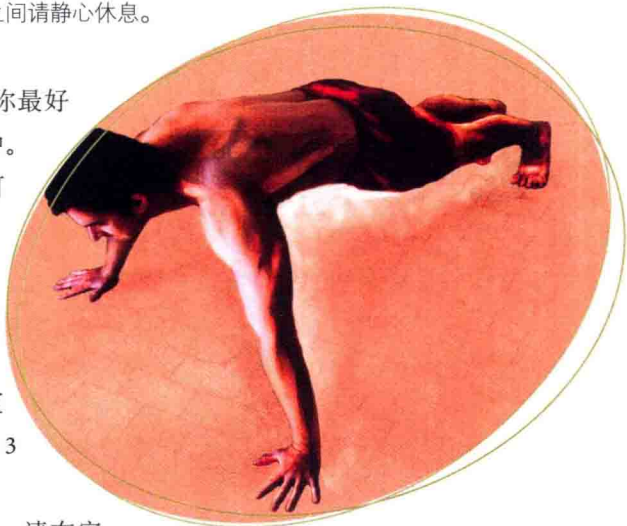
做好训练笔记，你就能通过自己的体形、相关数据和体重来了解每个月的进步情况。几个月之后，你就可以将训练前拍摄的照片拿给朋友看，强烈的对比效果可以鼓励那些对肌肉训练迟疑不定的朋友马上加入训练。

9. 热身的重要性

肌肉训练需要消耗大量体力，所以训练之前你要做一些热身运动。首先，你要做舒展肌肉的练习（见第 75 页）。然后，最好能用 5 分钟的时间练习室内健身自行车和跳跳绳（或原地跳）。如果没有条件做这些运动，你可以做练习 E6——逐渐加快节奏，直至身体稍感疲劳。以上这些训练的目的在于热身，不要在意成绩如何，也不要让自己筋疲力尽——你应该为后面的肌肉训练保存体力。

热身练习（针对非专业运动员）：跳跳绳 15 ~ 30 秒，待呼吸平稳后将练习 A（下图）做 10 次反复。请在体力允许的条件下进行，不必勉强。将以上热身练习重复做 3 次，每次都尽量延长跳跳绳的时间。每两组练习之间请静心休息。

你如果选择跳跳绳热身，那么你最好能够逐渐做到每次连续跳跳绳 3 分钟。你如果能够达到这个标准，热身时可以做 2 次跳绳练习：第 1 次持续大约 1 分钟，第 2 次持续大约 3 分钟。请在做第 1 次跳绳练习前、两次跳绳练习之间及第 2 次跳绳练习后各做 1 组练习 A；你如果选择骑室内健身自行车热身，那么就要骑 2 ~ 3 分钟，而不是 15 ~ 30 秒。



你如果将练习 B 作为热身练习，请在完成 3 组练习 A 后，增加 1 组练习 B1，感到吃力时请停止——这仅仅是热身练习，不必在意训练成绩；你如果将练习 C 作为热身练习，请在完成 3 组练习 A 后，增加 1 组练习 C1，感到吃力时请停止。

10. 学会评估自己的成绩

➔ **请在训练 2 周后阅读以下内容。**

例如，今天是周一，你刚刚完成了练习 B 的 6 组 7 次反复。你为自己的成绩感到骄傲。随着时间的推移，你的成绩在不断提高：从 6 组 4 次反复、6 组 5 次反复、6 组 6 次反复做到了今天的 6 组 7 次反复。你计划在周三完成练习 B 的 6 组 8 次反复。

周三到了，第 1 组练习，你完成了 8 次反复，第 2 组练习，你同样完成了 8 次反复，第 3、第 4 组练习也如此。但是，第 5 组练习，你只能完成 6 次反复，到了第 6 组练习，你只能完成 5 次反复。你感到不解和失望，这是你第一次遇到这种情况。

➔ **不要烦恼，这很正常。你不可能每次训练都取得同样的进步。**当训练进入某一阶段后，你的进步速度就会变得缓慢——这种情况或早或晚会发生在每个人的身上。另外，这还与你的体重、耐力、饮食、内分泌系统等有关。有些人做到 6 组 6 次反复时就已经感到吃力，有些人却能顺利地地完成 6 组 10 次反复。

如果计算你周三的练习量： $8+8+8+8+6+5=43$ 次反复。

而周一，你做了 $7+7+7+7+7+7=42$ 次反复。

总体上看，你在周三多完成了1次反复。

那么，周五的训练该如何进行呢？鉴于你周三只比周一多完成了1次反复，请在做第5组和第6组练习时更加努力，你可以试试8+8+8+8+7+5、8+8+8+8+8+5等等。

你如果在周五的训练中毫无进展，那么下周一请尝试每组练习完成9次反复。设想一下，你如果可以做到9+9+8+7+6+5=44次反复，那么在总数上你依然取得了进步。事实上，一周前即上周一，你做了6组练习，每组7次反复，即42次反复。如果周五你能完成44次反复，那么你就是从42次反复做到了44次反复——这对肌肉训练来说已经足够了。

回到8次反复的练习。44次反复除以6（训练组数）=每组7.33次反复。这就是说，为了取得进步，每组做超过7.33次反复，对开头几组练习来说，这个运动量完全没有问题，关键就在于最后几组练习。

请你在2次或3次训练中，每次都试着做6组8次反复。每次将能够完成的反复次数相加，计算出平均数。如果反复总次数多于44次，那么你就已经取得了进步。

如果训练2次或3次后，你依然没能取得进步，请进入每组9次反复的练习。你如果还是不能够进一步提高，请进入10次反复的练习。重要的是让总的反复次数进一步增加。

➔ **这种评估方法试用于所有练习，它能够帮助练习者尽快摆脱训练中的停滞状态。**

11. 饮食

无论你是想增加体重还是想减肥，饮食都十分关键。你应该了解自己的饮食状况以及将不同种类的食物搭配在一起食用会对身体产生哪些影响。请不要慌张，这其实一点儿都不难。

平衡膳食是一个非常基础的概念，每个人都应该了解并掌握，特别是对那些关注自己的体形、运动成绩或只想让自己维持健康状态的人来说。科学合理地安排好每一餐，不仅能改善你的体形，还能改善你的骨骼以及包括心脏在内的所有器官的健康状况。

不要幻想有一种神奇的食物或魔力药丸能带给你健康、美丽的身体和非凡的运动能力。要知道，身体机能的良好运转是多种因素综合影响的结果。如果你能够严格执行下面的方法，你的体力和体形很快就会发生积极的改变，而且这样做还可以预防心肌梗塞。

你如果非常想吃熟的肉和鱼，烹制时请注意：仅在平底锅内刷少许食用油——只为避免食物粘锅——这样烹制出的菜肴味道肯定不可口，却非常有利于健康。

学会控制肉或鱼的食用量。事实上，你每餐食用的肉类最好不要超过100克，如果主菜是鱼，请不要超过150克。中午最好食用100克牛肉而晚上食用150克鱼，这样做要比中午食用200克牛肉而晚上不吃任何肉或鱼的效果更好。如果你购买的肉或鱼超出了“规定重量”，请将多余的部分切除冷冻：多余的肉或鱼日日累加，重量就会达到100克（肉）或150克（鱼）。