



目录

主讲

留言

06-28 23:41

得到

得到管理员

课堂笔记：

1. 肌肉对你的生活质量影响较小，通常练肌肉就是为了好看，但是日常生活和运动中，肌肉的作用仍然不可忽视。

2. 练肌肉之前，要弄清楚关于肌肉的三个指标：

1) 肌肉耐力，维持一个固定动作的能力；

2) 肌肉力量，肌肉单次能爆发出的最大力量；

3) 肌肉量，肌肉的多少，和肌肉力量有直接关系。

3. 肌肉耐力不仅能让你长时间保持良好的工作状态，还能让你享受运动。

自测：非负重深蹲就可以测试出你的肌肉耐力。

得到

得到管理员



得到

得到管理员

4. 提升肌肉耐力，可以做坡度走。走路是个高效且超值的运动，既能改善心肺功能，能帮助减肥，也能提升肌肉耐力。但是一定要注意走路时的姿势和心率，最好请专业教练或者懂健身的朋友加以指导。

正确的坡度走要领：

1) 速度一般要保持在4~6 km/h，速度和坡度可以根据自己心率设定；

2) 保持身体在跑步机中间位置；

3) 保持髋关节稳定，减少晃动，技巧就是肚脐一直指向前方；

4) 加大走路幅度，让更多的身体肌肉参与进来；

5) 脚尖一定要指向前方；

6) 扁平足的问题可以用一双鞋垫解决。

得到

得到管理员



得到

得到管理员



得到

得到管理员

