

目录

主讲

留言

06-28 19:55

得到

得到管理员

课堂笔记：

1. 现在很多人练肌肉力量都是为了好看，其实足够的肌肉力量可以让你在日常生活中避免一些额外伤害。
2. 训练肌肉力量前要自测自己的肌肉力量：
 - 1) 上肢力量至少能够拉起你60%的体重，推起你50%的体重；
 - 2) 跑步时，你的下肢需要能承受3倍于体重的力量。如果这些你都做不到，就要加强肌肉力量训练。

得到

得到管理员

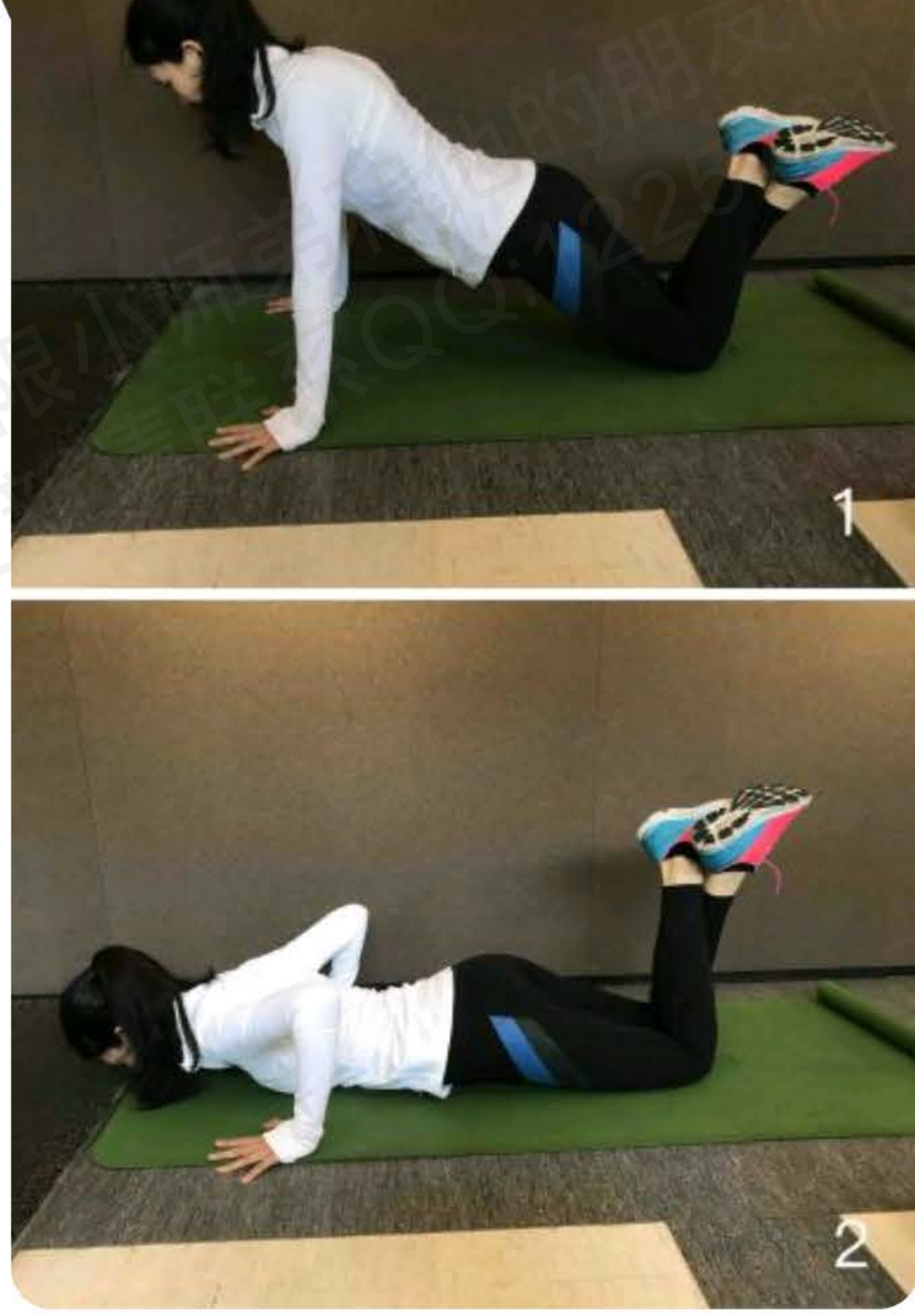
单杠上拉



得到

得到管理员

跪姿俯卧撑



得到

得到管理员



得到

得到管理员

3. 运动强度：想要增肌，每组训练都要做到力竭，充分调动所有肌肉纤维。
- 练完让你更有型的几个重点部位：
- 1) 想要有人鱼线、马甲线之类的肌肉线条，前提是你的体脂率足够低，具体方法参见第二讲；
 - 2) 翘臀可通过坡度走和壶铃摇摆来练习。壶铃，女性一般选择12kg，男性一般选择20kg。
 - 3) 锻炼好背肌和腿部肌肉很重要，会带给你高质量的晚年生活。

06-28 23:25

得到

得到管理员

