[肌肉分布 1](#_Toc17983)

[训练动作 2](#_Toc28106)

[胸部 2](#_Toc1859)

[背部 2](#_Toc26622)

[臀部 2](#_Toc26121)

[肩部 2](#_Toc21536)

[腹部 2](#_Toc13923)

[给于骜的减肥计划 4](#_Toc6767)

// 维基百科真是个好东西

https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E9%AB%94%E8%82%8C%E8%82%89%E5%88%97%E8%A1%A8

人体有三种肌肉，骨骼肌、平滑肌与心肌。

* 骨骼肌（或称“横纹肌”或“随意肌”）是通过肌腱固定在骨骼上，以用来影响骨骼如移动或维持姿势等动作。平均而言，骨骼肌可达成人男性体重的42%，成人女性的36%。
* 平滑肌（或称“非随意肌”）出现在食道、胃、肠脏、支气管、子宫、尿道、膀胱、血管的内壁上，甚至也出现在皮肤上（用来控制毛发的直立）。和骨骼肌不同，平滑肌不受意识所控制。
* 心肌也是一种“非随意肌”，但在结构上则和骨骼肌较相近，且只在心脏内出现。

我不是搞生物的，我只想在健身之余了解些冷知识，所以那些概念统统见鬼去吧。什么是骨骼肌，就是看得见摸得着的肌肉，健身运动锻炼的基本上都是骨骼肌。

# 肌肉分布

从头到脚，粗略的看，肌肉可以分为肩部、胸部、背部、腰腹部、臀部、

手臂、腿部。整体细分的话，大约可以分成639块，从健身角度看是没必要知道的这么详细的。练大某几块，能装逼就行了 ：）

先是跑步，那个时候光铭想减肥，所以有个伴，劲很足，晚上跑，下午跑。后来光铭退学，没人陪着，一个人慢慢的就放弃了，还一不小心得了一场大病。病愈后，下定决心健身，中间虽说断断续续，但也算坚持下来了。

重新恢复锻炼，还是从跑步开始的。通过010认识强哥后，开始学着做引体向上。嗯，那会一次只能做2个，但我应该是有分组练的，至少3组的样子。因为我印象很深刻，第二天早晨，我打算从床上坐起来时，那份痛感是如何强行把我拉倒在床上的。

# 训练动作

## 胸部

## 背部

康复训练，强化整个背部

1. 额头顶地，趴在瑜伽垫上，大臂垂直、小臂平行身体两侧上举
2. 额头顶地，趴在瑜伽垫上，整条手臂垂直身体两侧上举
3. 额头顶地，趴在瑜伽垫上，整条手臂向前平行身体上举
4. 额头顶地，趴在瑜伽垫上，大臂倾斜、小臂平行身体两侧上举
5. 坐蛤蟆
6. 趴蛤蟆
7. 弹力带，平拉
8. 弹力带，上下拉

## 臀部

## 肩部

## 腹部

4 X 4的组合动作

第一组，第一个动作

平板支撑，同时左右手轮流触摸瑜伽垫前的物体（这不是重点，随便放个什么都行），20个。动作要点，手向前时保持腰腹不动。

第一组，第二个动作

收下巴，双手置于脑后，将头拔起。双腿并拢快速抬起，能抬多高抬多高，然后慢回,15个。每一组的最后一个动作结束时，可以保持4-5秒。

第二组，第一个动作

两腿各绑一个小沙袋，平板支撑，双腿用跳跃的方式，分开、并拢，做30个。

第二组，第二个动作

收下巴，平躺，双腿支起，靠卷腹的力量，双手快速摸上膝盖，摸的越前越好，20个。

第三组，第一个动作

站立，保持下半身不动，靠腹部的力量把上半身往左转。为了增加难度，这个动作是要依靠器械的，那个器械我不会描述。左、右各15个。

第三组，第二个动作

平板支撑，双腿分开并拢，紧接着左右各扭一下。20个。

第四组

平板支撑，左右腿，分别像只蛤蟆一样往前爬一下，然后收回。

腰部：

手臂：

腿部：

# 给于骜的减肥计划

一周练6天就好，不用刻意逼自己。饮食方面高蛋白低脂肪低碳水。

不过碳水和脂肪也不能乱低，至少要满足日常所需。蛋白质理论上讲多多益善，但也不能瞎几把多，因为对肾和肝的负担比较大，而且多过头了也会胖的，这个度我相信你能掌握。

* 第一个月 室内安全HIIT

这一阶段的目的在于培养体能，活动关节，让身体渐渐适应运动的感觉，为下一阶段做准备。具体的HIIT你可以自己搜，我那天心情好也会给你整理一份，但一定要注意“安全”你的体重已经不允许你做剧烈运动了，不然时间久了会对关节造成不可逆的伤害。尤其是跑步这种东西，你想都不要想，况且靠跑步减肥效率本就不高。

训练方法是这样的，挑3个HIIT动作，一个动作持续60s，中间休息10s后继续下一个动作，四个动作为一组。一组结束后休息30s，总共4组。时间必须严格执行，动作也要严格执行。

另外HIIT动作也是有针对性的，你可以适当组合，比如周一只练针对屁股的动作，周二练肚子，周三练胸。。。。。。

训练及饮食到位，一个星期后你会明显感觉自己状态变好，没感觉说明你偷懒了，这个没得解释。

总之一个星期后，你可以酌情选择给组加时间或是加动作。这一个月结束后以你的天赋，30分钟不间断的HIIT是没问题的。

做不到说明你偷懒了，这个没得解释。

* 第二个月及以后

选项A. 力量训练为主，HIIT辅

选项B. 高强度有氧训练为主，力量训练辅

我的话建议你选A，因为你天赋好，而且你的个子与肤色一旦练成功，你能帅一个台阶。安排参考第一阶段。

力量训练以激活大肌群为主，分别是臀部、胸部、背部、腿部、肩部。这一个月建议你去健身房，因为健身房的器械有针对性，你想练哪个部位直接去找对应的器械就好了，自己练的话容易借力。除此之外保护性也很强，不会造成脊柱矫枉过正这种副作用，最主要还有巡场教练盯着。

所以具体什么动作我就不讲了，你去健身房溜达一圈就全明白了。

有关组数安排，我自己从来都是预热身3分钟，热身3组，力竭3组，拉伸10分钟左右。热身3组的强度在于自己快要做不动的时候，力竭3组是一定要做到自己趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，你懂！肌肉这种东西你不把它整体撕裂它是没法长得更大的。

头两个星期会生不如死，尤其是第二天早上起来伸懒腰时全身都因疼痛而颤抖的酸爽感，简直不敢相信。不过习惯了就没感觉了。

但不管怎么说，有些高危动作还是要好好注意一下，比如深蹲，高举哑铃，这些动作要么对关节要求高，要么对脊柱要求高，请在健身教练的监督下完成。

有氧训练，我推荐Shaun T，这个死gay佬的健身套路我很喜欢，难度及强度我给你排出来了，资源网上都有。

CIZE < T25 < insanity < insanity asylum < insanity max

无论练什么你都会浑身上下都是汗的，潜台词无论练什么你都会累趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下，趴下。

健身不是游戏，没有快感，普通人出效果最快也是3个月后的事。过程枯燥而漫长，所以健身不只是练身体，它还在磨炼你的意志力。

最后，我嫉妒你的天赋，没了。